

BALCÃO DE Redação



TEMA

1



shemoto/iStockphoto.com

Como conciliar a prática regular de atividades físicas com nosso estilo de vida?



ATIVIDADES FÍSICAS

INSTRUÇÕES PARA A REDAÇÃO

1. A Oficina deverá ser enviada por e-mail, **prof.roosi@gmail.com**, até o dia **10 de maio**. Caso não tenha disponível a ferramenta word, o texto poderá ser digitado no corpo do e-mail.
2. Estructure seu texto em, no mínimo 4 (quatro) e no máximo 5 (cinco) parágrafos: Introdução, Desenvolvimento 1, Desenvolvimento 2, Desenvolvimento 3 (não é obrigatório), Conclusão. Limite de até 30 linhas. Lembre-se de revisar o conteúdo para coesão e coesão entre os parágrafos, garantindo a fluidez e a compreensão do leitor.
3. A redação que apresentar cópia dos textos da Proposta de Redação terá o número de linhas copiadas desconsiderado para a contagem de linhas.
4. Receberá nota zero, em qualquer das situações expressas a seguir, a redação que:
 - 4.1 tiver até sete linhas escritas, sendo considerada "texto insuficiente";
 - 4.2 fugir ao tema ou não atender ao tipo dissertativo-argumentativo;
 - 4.3 apresentar parte do texto deliberadamente desconectada do tema proposto.

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas.

São exemplos de atividade física: caminhar, correr, pedalar, brincar, subir escadas, carregar objetos, dançar, limpar a casa, passear com animais de estimação, cultivar a terra, cuidar do quintal, praticar esportes, lutas, ginásticas, yoga, entre outros.

[...]

Todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico. Ou seja, o **exercício físico** é um tipo de atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Guia de atividade física para a população brasileira* [recurso eletrônico]. Brasília: Ministério da Saúde, 2021, p. 7 e 9. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 21 fev. 2024.



Conheça os benefícios da prática regular de atividade física

- Melhora do condicionamento muscular e cardiorrespiratório
- Contribui para a redução do estresse
- Melhora de quadros de depressão
- Aumento da autoestima e da sensação de bem-estar
- No processo de envelhecimento, é importante para a manutenção da autonomia nas atividades diárias e na prevenção do risco de quedas.

Atenção: ginástica sem orientação pode provocar lesões nas articulações do joelho ou nos tendões, dores na coluna, nos ombros e pescoço, distensão muscular, desmaios e até paradas respiratórias.

#saúde nasredes blog.saude.gov.br SUS + Ministério da Saúde

BRASIL. Ministério da Saúde, 10 out. 2014. Disponível em: <https://www.facebook.com/minsaude/photos/a.205936522758305/864792600206024/>. Acesso em: 21 fev. 2024.

■ TEXTO 3

Levando em consideração as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), o Ministério da Saúde orienta que as pessoas devem praticar 150 minutos semanais de atividade física moderada ou pelo menos 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana.

Ministério da Saúde, *Portal gov.br*, 29 jul. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quer-me-exercitar/noticias/2021/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca>. Acesso em: 19 jan. 2024.

■ TEXTO 4

Com as facilidades que a tecnologia apresenta, se exercitar é algo que fica cada vez mais em segundo plano. Mas essa comodidade pode ser prejudicial à saúde e resultar no conhecido sedentarismo. De acordo com dados publicados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil é considerado o país mais sedentário da América Latina e o quinto do mundo. Já o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) afirmou que cerca de 47% dos brasileiros são sedentários.

Estado de Minas, 10 mar. 2023. Disponível em: https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/03/10/interna_bem_viver,1467036/dia-de-combate-ao-sedentarismo-tecnologia-e-vila-de-uma-vida-ativa.shtml. Acesso em: 21 fev. 2024.

PROPOSTA DE REDAÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija um **texto dissertativo-argumentativo** em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema “**A importância da prática regular de exercícios físicos**”, apresentando proposta de intervenção que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para a defesa de seu ponto de vista.

Bom trabalho!

