

## OS MALES DO SEDENTARISMO

### PROPOSTA DE REDAÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores a seguir e com base em seus conhecimentos e reflexões, redija um texto dissertativo-argumentativo em modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema **A questão do sedentarismo no Brasil e possíveis medidas de intervenção para o problema**, apresentando proposta de intervenção para os problemas identificados. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para a defesa do seu ponto de vista.

### TEXTO 1

Percentual de pessoas que não praticaram esporte ou atividade física, no período de referência de 365 dias, na população de 15 anos ou mais de idade, por Grandes Regiões, segundo o sexo, a cor ou raça, os grupos de idade e nível de instrução – 2015

Sexo, cor ou raça, grupos de idade e nível de instrução	Percentual de pessoas que não praticaram esporte ou atividade física, no período de referência de 365 dias, na população de 15 anos ou mais de idade (%)					
	Brasil	Grandes Regiões				
		Norte	Nordeste	Sudeste	Sul	Centro-Oeste
<b>Total (1)(2)</b>	<b>62,1</b>	<b>63,4</b>	<b>63,7</b>	<b>62,5</b>	<b>59,2</b>	<b>58,9</b>
<b>Sexo</b>						
Homens	57,3	55,8	59,1	57,7	55,0	54,8
Mulheres	66,6	71,0	67,8	66,9	63,1	62,7
<b>Cor ou raça</b>						
Branca	59,9	62,9	60,9	60,8	57,9	55,9
Preta ou parda	64,2	63,7	64,6	64,7	63,5	61,0
<b>Grupos de idade</b>						
15 a 17 anos	46,4	42,2	46,3	49,7	42,2	42,8
18 a 24 anos	53,1	52,7	53,0	54,4	50,1	53,2
25 a 39 anos	58,7	60,1	61,4	57,9	55,2	58,2
40 a 59 anos	66,5	71,0	68,3	66,7	63,8	60,8
60 anos ou mais	72,4	80,7	76,1	71,4	67,7	68,4
<b>Nível de instrução</b>						
Sem instrução	82,7	84,8	83,1	82,0	84,7	76,4
Fundamental incompleto	71,6	70,2	69,8	74,1	70,3	69,6
Fundamental completo	63,4	61,1	60,2	66,3	61,4	62,5
Médio incompleto	56,1	54,0	55,8	59,8	51,1	49,0
Médio completo	57,0	59,3	55,7	58,4	53,7	56,4
Superior incompleto	48,1	46,7	46,9	48,2	49,0	49,8
Superior completo	43,3	48,9	43,1	44,5	38,8	41,5

Fonte: IBGE, Diretoria de Pesquisas, Coordenação de Trabalho e Rendimento, Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios 2015. (1) Inclusive as pessoas de cor ou raça indígena, amarela ou sem declaração. (2) Inclusive as pessoas com nível de instrução não determinado.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD). Práticas de esporte e atividade física: 2015. Rio de Janeiro: IBGE, 2017. p. 48. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv100364.pdf>>.

## TEXTO 2

### Estimativas de indicadores para 2016

[...]

O *Vigitel* classifica como fisicamente inativos todos os indivíduos que referem não ter praticado qualquer atividade física no tempo livre nos últimos três meses e que não realizam esforços físicos relevantes no trabalho, não se deslocam para o trabalho ou para a escola a pé ou de bicicleta (perfazendo um mínimo de 10 minutos por trajeto ou 20 minutos por dia) e que não participam da limpeza pesada de suas casas.

A frequência de indivíduos fisicamente inativos variou entre 10,3% no Distrito Federal e 18,1% em Aracaju. Entre homens, as maiores frequências de inatividade física foram observadas em Aracaju (18,8%), João Pessoa (17,7%) e Porto Alegre (15,9%) e as menores no Distrito Federal (9,0%), em Vitória (9,5%) e em Salvador (9,9%). Entre mulheres, as maiores frequências foram observadas em Recife (19,2%), São Luís (18,6%), Maceió e João Pessoa (18,0%) e as menores no Distrito Federal (11,4%), em Goiânia (12,1%), em Belo Horizonte e em Florianópolis (12,2%).

[...]

Brasil. Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil 2016 – vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Brasília, 2017. Disponível em: <[http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/junho/07/vigitel\\_2016\\_jun17.pdf](http://portalarquivos.saude.gov.br/images/pdf/2017/junho/07/vigitel_2016_jun17.pdf)>.

## TEXTO 3

### 1 hora de atividade física reverte os males do sedentarismo

Se você passa oito horas imóvel em frente ao computador no trabalho é preciso ficar atento. Vários estudos já alertaram que passar horas sentado favorece o aparecimento de doenças crônicas e até diminui a expectativa de vida. Mas nem tudo está perdido, cientistas descobriram o tempo necessário para reverter os malefícios desse hábito moderno.

O estudo, que foi publicado no periódico científico *The Lancet* e que analisou dados de mais de 1 milhão de pessoas, concluiu que 60 minutos de atividade física por dia já faz a diferença na vida de quem passa boa parte do dia sentado.

Segundo o estudo, esse tempo é suficiente para eliminar o risco de morte associado ao sedentarismo. As atividades estudadas foram caminhada rápida a 5,6 km/h ou ciclismo a 16km/h.

No estudo, foi observado que as pessoas que ficavam sentadas durante 8 horas por dia, mas que eram fisicamente ativas apresentavam um risco muito menor de morte em comparação com pessoas que ficavam sentadas por menos tempo, mas não eram fisicamente ativas.

O maior risco de morte foi maior para pessoas que ficavam sentadas por longos períodos de tempo e eram completamente sedentárias. Portanto, se você se identifica com esse estilo de vida, está na hora de se mexer.

[...]

Catraca Livre. 7 mar. 2018. Disponível em <<https://equilibrese.catracaolive.com.br/geral/movimente-se/indicacao/1-hora-de-atividade-fisica-reverte-os-males-do-sedentarismo>>.

## TEXTO 4

### Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo alerta para importância de exercícios

[...]

O presidente do Conselho Federal de Educação Física (Confef), Jorge Steinhilber, acredita que apesar do Brasil propiciar condições para a prática de esportes durante todo o ano (não tendo impedimento por conta de neve, por exemplo), não há uma cultura entre a população de envolvimento com atividades físicas.

Uma das razões para isso, de acordo com ele, é o fato de não haver uma valorização da educação física no período escolar. [...]

[...]

De acordo com a médica e integrante do conselho federal da categoria (CFM) Rosylane Rocha, a prática de atividade física traz diversos benefícios à saúde; favorece a normalização dos níveis de colesterol, triglicérides e glicemia; previne doenças cardiovasculares e mitiga a evolução da osteoporose. Além disso, também libera endorfinas e faz com que o indivíduo se sinta com mais energia para as atividades diárias e de trabalho, bem como melhora a qualidade do sono e o próprio humor.

Mas para quem está sedentário e quer começar a praticar alguma atividade física, a conselheira orienta a procurar assistência especializada. “Quem quer começar deve procurar um médico para ver o padrão cardiorrespiratório e depois um profissional de Educação Física que possa orientar as atividades de acordo com as condições físicas, se tem questão cardíaca, problema de articulação ou alguma limitação”, recomenda.

A médica lembra também que um cuidado fundamental é realizar a atividade com regularidade. “Há quem queira fazer atividade muito desgastante sem regularidade. Isso pode causar lesão em vez de trazer benefício”, alerta.

[...]

Jonas Valente; Fernando Fraga (Ed.). Agência Brasil. Brasília, 10 mar. 2018. Disponível em: <<http://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2018-03/dia-mundial-de-combate-ao-sedentarismo-alerta-para-importancia-de-exercicios>>.

\*Todos os links foram acessados em 16 maio 2018.

## ORIENTAÇÕES PARA O ALUNO

Você poderá rascunhar sua redação previamente, no entanto seu texto definitivo – que será entregue para o(a) professor(a) – deverá ser escrito à caneta, com limite de, no mínimo, 8 e, no máximo, 30 linhas.

Lembramos ainda que sua redação deverá ser autoral e que os textos motivacionais foram apresentados apenas para despertar os seus conhecimentos sobre o tema. Portanto, é proibida a cópia dos mesmos.

Além disso, a redação poderá receber nota 0 (zero) caso: não atenda à proposta solicitada; não possua estrutura textual correspondente à dissertativo-argumentativa; não apresente qualquer texto escrito na folha de redação; apresente somente até 7 linhas de conteúdo; e/ou apresente impropérios, desenhos e outras formas propositais de anulação, como a inserção de partes deliberadamente desconectadas do assunto em pauta.

**Bom trabalho!**

**Professora Sônia Tomita Limeira**

## Orientações para o professor

Até então, as provas de Redação do Enem cobravam a elaboração de uma proposta interventiva para a problemática em questão que, necessariamente, deveria ser desenvolvida em conformidade com os princípios dos direitos humanos. Caso o contrário, a redação poderia ser desqualificada para efeitos de correção.

Contudo, conforme a descrição dos critérios de correção da prova no edital do Enem 2018, publicado no Diário Oficial da União no dia 21 de março, **o desrespeito aos direitos humanos já não consta entre os itens que poderiam levar a banca avaliadora a atribuir nota zero à redação.**

O edital não esclarece se a proposta de intervenção também será um item a ser abolido da prova de Redação do Enem 2018 ou não e, infelizmente, por mais que ambos os quesitos estivessem correlacionados, não é possível realizar tal inferência apenas com base na ausência dos direitos humanos entre os itens passíveis de zerar o texto durante as correções. Dessa forma, em consequência à recente mudança, optamos por adequar nosso material conforme as exigências descritas e, até segunda ordem, manter a orientação de elaboração da proposta de intervenção.

Com relação ao conteúdo deste material, o tema proposto para esta atividade de escrita não apresenta grandes desafios para o seu desenvolvimento. Ao mesmo tempo que enfatizamos a importância do uso de repertório diversificado que extrapole o conhecimento apresentado nos textos motivadores, a dica aqui é orientar os alunos a também explorar ao máximo os dados apresentados na coletânea. Sem realizar uma cópia dos mesmos, diversas informações podem ser extraídas a partir de uma interpretação atenta da tabela, assim como opiniões, fatos e estatísticas presentes nos demais excertos podem ser utilizados para endossar determinado ponto de vista.