

A DISCIPLINA DE MANTER O PREPARO FÍSICO COMO FERRAMENTA DE CIDADANIA E DE DESEMPENHO INTELECTUAL

PROPOSTA DE REDAÇÃO

A partir da reflexão acerca das informações presentes nos textos de apoio I, II e III, produza um texto dissertativo-argumentativo de 25 (vinte e cinco) a 30 (trinta) linhas, em terceira pessoa, sobre o seguinte tema: **A disciplina de manter o preparo físico como ferramenta de cidadania e de desempenho intelectual.**

TEXTO 1

Influência do Exercício Físico na Cognição: uma Atualização sobre Mecanismos Fisiológicos

[...] Há décadas, tem sido demonstrada uma relação benéfica entre a prática de exercícios físicos e o metabolismo do sistema nervoso central. Interessantemente, logo após uma única sessão de exercício físico aeróbio realizado em intensidade moderada, são observadas melhoras no desempenho de diferentes tarefas cognitivas, tais como velocidade de processamento, atenção seletiva e memória de curto prazo. Similarmente, recentes achados do nosso grupo e outros indicam que os exercícios de força e intermitentes (que combinam esforços de alta intensidade a períodos de repouso) também exercem uma influência positiva sobre a cognição.

Sabidamente, indivíduos que praticam regularmente exercícios físicos apresentam melhor desempenho cognitivo quando comparados a seus pares sedentários. Diante disso, cresce o interesse clínico e científico na aplicação do treinamento físico em diversas populações. Por exemplo, tem-se demonstrado que escolares fisicamente ativos apresentam uma maior facilidade no processo de aprendizagem, razão pela qual se sugere que o treinamento físico possa ser de suma relevância não apenas para o crescimento e desenvolvimento físico, mas também intelectual.[...]

Fonte:
<https://www.scielo.br/rbme/a/WWJfVxVrhMTJ9HF8YP5VGM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 7 mar. 2023. (Adaptado)

TEXTO 2

Inatividade Física Gera Milhões de Gastos em Saúde e Perda de Produtividade

[...] Praticar atividades físicas faz bem e também reduz os gastos em saúde. Uma pesquisa recente realizada em Portugal concluiu que a inatividade física gera um custo de 980 milhões de euros aos serviços de saúde portugueses. O estudo, conduzido pela Deloitte, apontou que as faltas dos trabalhadores por motivos de doença e o presenteísmo custam à economia do país 1569 milhões de euros por ano.

Os custos gerados por trabalhador português afastado são de 336 euros em cuidados de saúde e 806 euros em potencial perdidos no aumento do PIB. Ou seja, estas despesas não existiriam se fosse adotado o hábito de praticar atividade física.

No Brasil, um estudo de 2019 constatou que a inatividade física gerou cerca de R\$ 300 milhões de gastos somente com internações no Sistema Único de Saúde (SUS) naquele ano.[...]

Estas pesquisas reforçam a importância de se combater o sedentarismo. A prática de exercícios físicos previne e controla doenças cardíacas, diabetes tipo 2, câncer, entre outras. Criar programas e incentivar a prática de exercícios é uma forma de se apostar na prevenção e reduzir custos para as operadoras de saúde. Um outro estudo realizado em adultos nos Estados Unidos concluiu que 110 mil mortes, entre pessoas de 40 a 85 anos, poderiam ser evitadas se fosse praticada atividade física.[...]

Fonte:
<http://www.previda.com.br/inatividade-fisica-gera-milhoes-de-gastos-e-m-saude-e-perda-de-produtividade/#:~:text=Praticar%20atividades%20f%20oC3%ADsicas%20faz%20bem%20e%20tamb%C3%A9m%20reduz,milh%C3%B5es%20de%20euros%20aos%20servi%C3%A7os%20de%20sa%C3%BAde%20portugueses.>. Acesso em: 9 mar. 2023. (Adaptado)

TEXTO 3

É Possível Combater o Envelhecimento com Exercícios Físicos?

[...] Qualidade de vida

O exercício não só ajuda a prevenir o surgimento de muitas doenças, como também contribui para curar ou aliviar outras, melhorando nossa qualidade de vida.

Estudos recentes com ciclistas amadores com idades entre 55 e 79 anos indicam que eles têm a capacidade de realizar tarefas diárias com muita facilidade e eficiência, porque quase todas as partes do seu corpo estão em ótimas condições.

Os ciclistas também apresentaram pontuação alta em testes que medem agilidade de raciocínio, saúde mental e qualidade de vida.

Quanto mais cedo você começar a se exercitar, melhor.

Uma análise de adultos americanos com idade entre 50 anos e 71 anos mostrou que aqueles que se

exercitaram entre duas e oito horas por semana desde a adolescência até os 60 anos têm uma chance de 29% a 36% menor de morrer em decorrência de qualquer causa ao longo do período de 20 anos em que o estudo foi conduzido.

O estudo aponta que os jovens que praticam exercícios devem manter seus níveis de atividade elevados, mas também que aqueles com 40 anos ou mais podem se tornar mais ativos fisicamente e obter benefícios semelhantes.[...]

Fonte:

<https://www.bbc.com/portuguese/geral-47638886#:~:text=O%20exerc%C3%ADcio%20pode%20retardar%20o%20processo%20de%20envelhecimento%3F,esses%20idosos%20ativos%20s%C3%A3o%20exatamente%20como%20deveriam%20ser..> Acesso em: 8 mar. 2023. (Adaptado).

OBSERVAÇÕES:

1. Aborde o tema sem se restringir a casos particulares ou específicos ou a uma determinada pessoa.
2. Formule uma opinião sobre o assunto e apresente argumentos que defendam seu ponto de vista, sem transcrever literalmente trechos dos textos de apoio.
3. Não se esqueça de atribuir um título ao texto.
4. a redação será considerada inválida (grau zero) nos seguintes casos:
 - trecho com qualquer marca que possa identificar o candidato;
 - modalidade diferente da dissertativa;
 - insuficiência vocabular, excesso de oralidade e/ou graves erros gramaticais;
 - constituída de frases soltas, sem o emprego adequado de elementos coesivos;
 - fuga do tema proposto;
 - texto ilegível;
 - em forma de poema ou outra que não em prosa;
 - linguagem incompreensível ou vulgar;
 - texto em branco ou com menos de 17 (dezessete) ou mais de 38 (trinta e oito) linhas; e
 - uso de lápis ou caneta de tinta diferente da cor azul ou preta.
5. Se a sua redação tiver entre 17 (dezessete) e 24 (vinte e quatro) linhas, inclusive, ou entre 31 (trinta e uma) e 38 (trinta e oito) linhas, também inclusive, sua nota será diminuída, mas não implicará grau zero.

IMPORTANTE:

- A redação deve ser redigida de acordo com a norma-padrão da língua portuguesa.
- Atenção ao número mínimo e máximo de linhas que a banca exige.
- Verifique se a banca exige que você dê um título a sua redação.