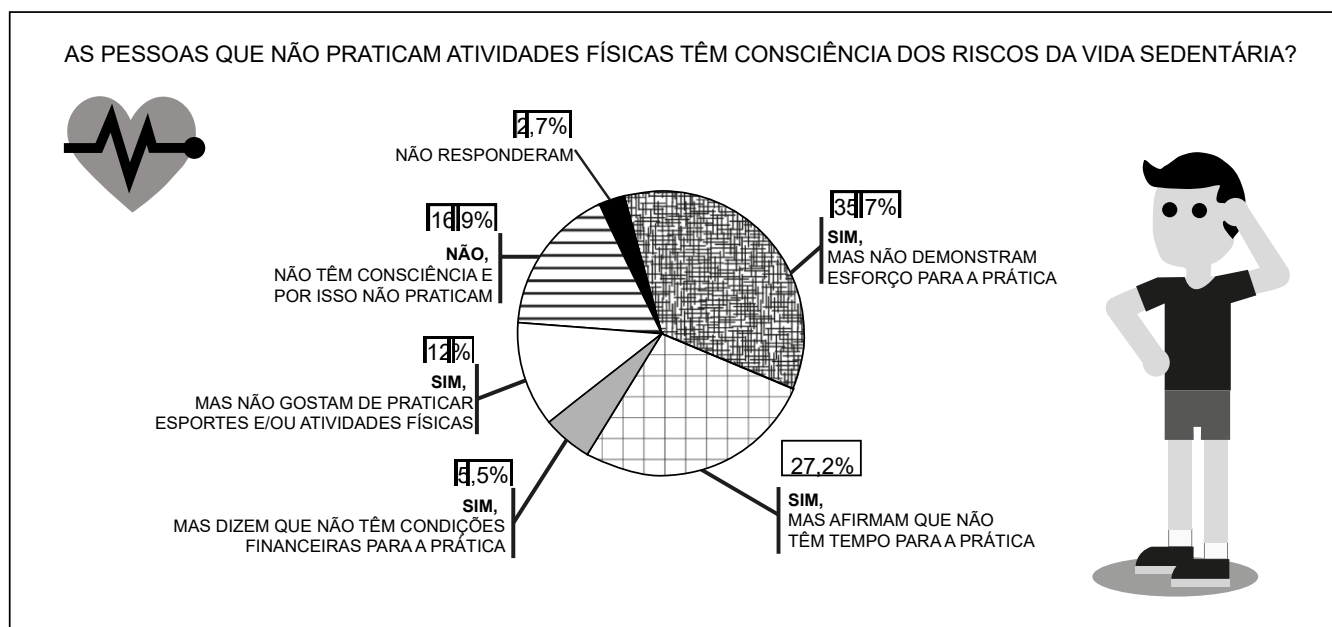


# Proposta de Redação – Exterior

Prova III - Linguagens, códigos e suas tecnologias - Ensino Médio

## “Como Combater o Sedentarismo.”

### TEXTO I



Disponível em: <http://www.esporte.gov.br>. Acesso em: 22 mar. 2016.

### TEXTO II

O sedentarismo é definido como a falta ou a diminuição da atividade física, associado à ausência da prática de esportes ou a qualquer outra atividade do cotidiano do indivíduo. Consideramos sedentário aquele que gasta poucas calorias por semana com atividades ocupacionais. Para deixar de fazer parte desse grupo, o indivíduo precisa gastar, no mínimo, 2 200 calorias por semana em atividades físicas.

A vida sedentária provoca o desuso dos sistemas funcionais, ocasionando atrofia das fibras musculares, perda da flexibilidade articular e o comprometimento funcional de vários órgãos. Além disso, o sedentarismo pode levar a doenças como hipertensão arterial, diabetes, obesidade, ansiedade, aumento do colesterol, infarto do miocárdio, além de ser considerado o principal fator de risco para a morte súbita.

Disponível em: <http://delas.ig.com.br>. Acesso em: 22 mar. 2016.