Proenem

SAÚDE. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BEM-ESTAR SOCIAL | Professor Romulo Bolivar

www.proenem.com.br

INSTRUÇÃO

A partir da leitura dos textos motivadores seguintes e com base nos conhecimentos construídos ao longo de sua formação, redija texto dissertativo-argumentativo na modalidade escrita formal da língua portuguesa sobre o tema "SAÚDE. A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA O BEM-ESTAR SOCIAL", apresentando proposta de intervenção, que respeite os direitos humanos. Selecione, organize e relacione, de forma coerente e coesa, argumentos e fatos para defesa de seu ponto de vista.

TEXTO 1

Atividade física - sinônimo de bem-estar

Na década de 80, alcançar a boa forma e ter o corpo moldado e bonito eram os principais objetivos de quem praticava atividade física. Muitos beneficiários não conseguiam acompanhar o ritmo frenético dos pesados programas de exercício e desistiam deste sacrifício, que tinha finalidade quase que exclusivamente estética. A ação dos Profissionais de Educação Física apontou que era preciso integrar a atividade física à saúde e ao bem estar, sem exageros. A partir dos anos 90, a sociedade começou a reconhecer o exercício físico como um promotor de saúde e prazer. Esta consciência vem crescendo na mesma proporção que aumenta a epidemia das doenças da vida moderna.

A evolução da indústria de bens de consumo deixa a vida cada vez mais prática, aumentando, consequentemente, o sedentarismo. O carro, a televisão com controle remoto e o computador são apenas alguns exemplos de invenções que contribuem para que, a cada dia, as pessoas façam menos movimento. A mistura explosiva da falta de atividade física associada a uma alimentação desregrada, outra característica contemporânea, tem como resultado lógico as doenças cardiovasculares, maior causa de morte no mundo. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 70% das doenças estão ligadas ao estilo de vida. Além disto, a mudança de hábitos poderia trazer uma economia de 50% do que se gasta para combater as doenças crônicas relacionadas ao sedentarismo.

Assim, a prática de atividade física surge como uma das principais alternativas para aqueles que vivem o ritmo imposto por nossa Era e querem ter boa saúde. A consciência disto é cada vez maior no mundo inteiro. O Profissional de Educação Física deve ser o promotor desta conscientização. Responsável por adaptar a atividade física a cada pessoa, sua contribuição é crucial no processo de saúde da população. Seja no movimento ritmado das danças, nas atividades nas academias e piscinas, passando pelas artes marciais, o Profissional de Educação Física tem um papel primordial nesta busca da sociedade por saúde e bem-estar.

Não por acaso, os benefícios proporcionados pela prática de atividade física estão transformando as academias em Centros Multiplicadores de Saúde. O bem-estar almejado pelos beneficiários é físico e emocional. Ou seja, o Profissional precisa saber lidar com os sentimentos de cada indivíduo, reconhecer suas diferenças e particularidades. O Profissional ciente desta realidade terá sucesso garantido. Para isso é importante que ele se mantenha sempre atualizado em sua área, observando as novas tendências que associam a atividade física ao bem-estar e a saúde.

(Revista Confef. Disponível em: http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3551. Acedido em 5/2/2015)

TEXTO 2

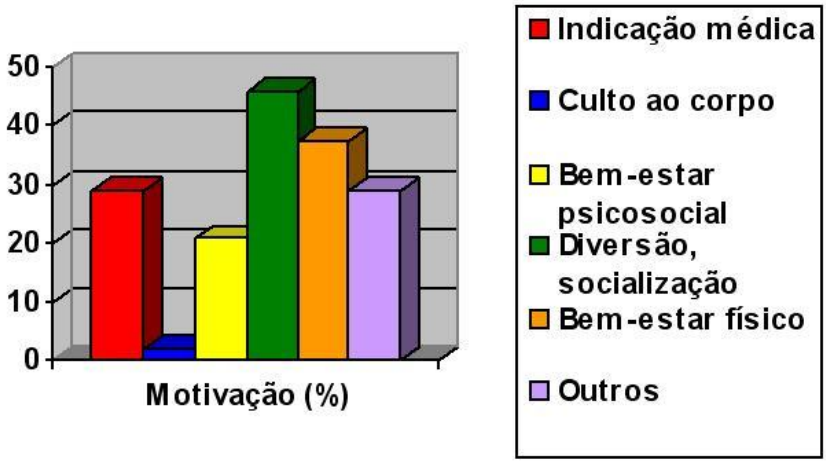
Atividade física x males da modernidade

Pesquisas científicas comprovam que mais da metade dos fatores de risco das mortes por problemas cardíacos relaciona-se com características presentes na vida moderna. Os atuais modos de vida também são responsáveis pela metade dos casos de morte por acidentes vasculares cerebrais, e por mais de um terço dos fatores determinantes de casos de câncer. A atividade física, combinada com uma alimentação adequada e uma maneira suave de conviver com situações de tensão e ansiedade evita a totalidade dos males ditos modernos. Não é à toa que a Organização Mundial de Saúde (OMS) considera a atividade física como fator primordial na melhora do bem-estar físico, emocional e social. Ela também eleva a autoestima.

Muitas pessoas recorrem a medicamentos para restaurar a energia perdida no dia-a-dia. Na maioria das vezes estas drogas causam dependência. A atividade física, além de aliviar o estresse, faz o organismo liberar o beta-endorfina, conhecido como o hormônio do bom humor, por causa da sensação de bem-estar que provoca. Ele também ajuda a melhorar o sono e provoca a conhecida sensação de relaxamento que vem logo após o final da atividade física. A atividade física promove a produção de substâncias positivas pelo organismo, tais como, LDL, catecolaminas, aminas e serotonina, entre outras, eliminando as substâncias negativas, como o HDL, melhorando todo o sistema cardiovascular. Nos diabéticos, a atividade física leva à queima de açúcar, catalisando a insulina produzida pelo organismo ou a artificial.

(Revista Confef. Disponível em: http://www.confef.org.br/extra/revistaef/show.asp?id=3551. Acedido em 5/2/2015)

TEXTO 3



(Disponível em: http://www.efdeportes.com/efd131/nivel-de-atividade-fisica-dos-idosos.htm. Acedido em 5/2/2015)