

ORIENTAÇÃO GERAL

Leia com atenção todas as instruções:

(...)

. Se for o caso, dê um título para sua redação. Esse título deverá deixar claro o aspecto da situação escolhida que você pretende abordar. Escreva o título no lugar apropriado na folha de prova.

. Se a estrutura do gênero exigir assinatura, escreva, no lugar da assinatura: JOSÉ ou JOSEFA. Em hipótese nenhuma escreva seu nome, pseudônimo, apelido etc. na folha de prova.

. Utilize trechos dos textos motivadores, parafraseando-os. Não copie trechos dos textos motivadores.

**ATENÇÃO:** se você não seguir as instruções da orientação geral e as relativas do tema, sua redação será penalizada.

Leia atentamente o texto a seguir.

**Videogames ativos podem ajudar a sair do sedentarismo**

Boa notícia para quem só ouve críticas por gostar de videogame: os jogos ativos podem ser um bom começo para sair do sedentarismo. A novidade vem de pesquisadores americanos da Universidade da Georgia, nos Estados Unidos, que queriam investigar se essa modalidade poderia ter algum papel no estímulo ao exercício. Mas que fique claro: a conclusão só se aplica aos jogos em que a pessoa tem que se mexer. Não vale praticar sentado no sofá. E, logicamente, eles não trazem os mesmos benefícios que o exercício físico convencional.

Para conhecer o efeito desses jogos ativos, como aqueles que fazem a pessoa dançar ou simular esportes em pé, os autores avaliaram um grupo de 55 voluntários que não chegavam a se exercitar o mínimo recomendado pelos especialistas: 150 minutos por semana. Eles foram divididos em dois grupos: metade praticou atividades físicas aeróbicas tradicionais, e os demais, os chamados "exergames", durante três vezes por semana, ao longo de seis semanas. Dados como frequência cardíaca e outros parâmetros foram usados para checar o nível de atividade desses participantes.

Ao final do período, de fato, aqueles que fizeram exercícios convencionais treinaram mais. Sabe-se que praticar no ambiente adequado, como a academia, e em grupo, parece ser um estímulo a manter a assiduidade e se esforçar mais. Por outro lado, o grupo do videogame se divertiu mais. E, segundo os autores, a autonomia e a diversão podem ser um excelente estímulo para se mexer.

"Sabe-se que, para se manter ativo, é muito importante poder escolher fazer o que se gosta", diz Luciana Janot, cardiologista do Centro de Reabilitação do Hospital Israelita Albert Einstein. "Não podemos apenas criticar esses jogos, temos que tirar proveito deles e usá-los em nosso favor", completa a médica, lembrando que esse tipo de recurso já é muito usado com excelentes resultados em reabilitação.

Para quem não tem o hábito da atividade física, pode ser extremamente difícil sair do sofá. Então, embora não substituam a atividade convencional, esses games podem ser literalmente o primeiro passo rumo a uma rotina mais ativa.

CUPANI, Gabriela. Disponível em: <https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2022/07/16/videogames-ativos-podem-ajudar-a-sair-do-sedentarismo.htm>. Adaptado. Acesso em 29.set.2022.

**Redija um TEXTO DE DIVULGAÇÃO CIENTÍFICA propagando aos leitores adolescentes as recentes descobertas sobre como os "Videogames ativos podem ajudar pessoas a saírem do sedentarismo".**