



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DO PARANÁ – UNESPAR
PRÓ-REITORIA ENSINO DE GRADUAÇÃO - PROGRAD
DIRETORIA DE PROCESSOS SELETIVOS DE INGRESSO NA
GRADUAÇÃO - DIG**

Apucarana, Campo Mourão, Curitiba I (Embap), Curitiba II (FAP),
Paranaguá, Paranavaí/Loanda e União da Vitória

**CONCURSO VESTIBULAR
2026**

Grupo II
Prova de Redação

Nº da inscrição: _____

Campus: _____

Data da prova: 23 de novembro de 2025

PROVA DE REDAÇÃO

Instruções para a Redação

1. Leia com atenção as orientações da proposta e os textos de apoio.
2. Produza um texto que tenha, no mínimo, quinze (15) e, no máximo, vinte (20) linhas.
3. Escreva com letra legível e ocupe todo o espaço das linhas, respeitando os parágrafos.
4. Não fuja ao tema e ao gênero propostos.
5. Use caneta com tinta preta ou azul.
6. Escreva conforme a variedade padrão escrita da língua portuguesa.
7. Evite copiar trechos dos textos de apoio.
8. Não se identifique.

ATENÇÃO: A redação é prova eliminatória.

PROPOSTA DE REDAÇÃO - CARTA ABERTA

A Organização Mundial da Saúde (OMS) alerta que a falta de atividade física é hoje um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Segundo o Ministério da Saúde, a prática regular de exercícios traz benefícios que vão muito além da saúde física: contribui para a melhora da saúde mental, da qualidade de vida e da convivência social. No entanto, índices recentes revelam que cerca de metade da população brasileira não atinge os níveis recomendados de atividade física semanal. Esse cenário exige atenção de políticas públicas e da própria comunidade, visto que espaços de lazer, programas de incentivo e campanhas de conscientização podem ser decisivos para mudar essa realidade. A partir do exposto e levando em consideração os textos de apoio fornecidos, escreva uma **Carta Aberta** dirigida ao **Ministério da Saúde**, defendendo a importância da implementação de políticas públicas voltadas ao incentivo à atividade física na atenção primária à saúde. Assine como **Agente Comunitário(a)**.

TEXTO 1:

Vigitel Brasil 2006-2023: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de prática de atividade física nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal entre 2006 e 2023

A prática regular de atividade física favorece a prevenção e o tratamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Um robusto conjunto de evidências aponta para seus benefícios na prevenção e no controle das doenças cardíacas, diabetes tipo 2, câncer, depressão, entre outros. Para tanto, a OMS recomenda a prática regular de, pelo menos, 150 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana, ou 75 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana (World Health Organization, 2020).

Aproximadamente 23% dos adultos no mundo não atingem tais recomendações para prática de atividade física, podendo chegar a 80% em algumas populações, devido à influência de meios de transporte, tecnologia e valores culturais. No Brasil, em 2019, cerca de metade dos adultos não atingiu essa recomendação mínima de prática de atividade física (IBGE, 2020). Estimativas sugerem que a prática insuficiente de atividade física esteve relacionada a mais de 800 mil óbitos no mundo em 2019, configurando-se como uma das principais causas.

Somam-se à prática insuficiente de atividade física os comportamentos sedentários, as atividades realizadas de modo reclinado, deitado ou sentado, de modo a gastar menos energia, como o uso prolongado de celular, computador, tablet, videogame ou televisão (Brasil, 2021c). No Brasil, em 2019, um a cada quatro adultos referiu assistir à televisão por três horas ou mais por dia (IBGE, 2020).

O monitoramento contínuo de indicadores relacionados à prática de atividade física e ao comportamento sedentário é imperativo para a implementação e o acompanhamento de políticas públicas efetivas para a redução e o controle das DCNT. O *Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil 2021-2030* estabeleceu como meta aumentar a prática de atividade física no lazer em 30% até o ano de 2030 (Brasil, 2021a). Essa meta está alinhada com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que constituem a Agenda do Desenvolvimento Sustentável, proposta pela Organização das Nações Unidas. Além disso, o monitoramento dos indicadores serve de subsídio para diretrizes específicas, como o *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*.

Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/svsa/inqueritos-de-saude/vigitel>. Acesso em: 29/9/25.

TEXTO 02:

Falar sobre os benefícios da atividade física não é só moda, e nós podemos provar!

- **Controle da glicemia:** a atividade física promove a produção de insulina, além de facilitar o transporte dela para dentro das células, e assim ainda é um aliado no combate a diabetes.
- **Reduz o risco de doenças cardiovasculares:** o exercício físico ajuda a elevar os níveis do colesterol chamado bom, o HDL, enquanto também promove a redução do colesterol ruim, o LDL, e dos triglicerídeos. Dessa maneira, ajuda a reduzir o risco de doenças como infarto, derrame cerebral, entre outras.
- **Efeitos positivos na pressão arterial:** além de atuar no controle do colesterol bom e ruim, se exercitar também reduz a pressão arterial e melhora a circulação sanguínea, o que também ajuda na diminuição dos riscos do desenvolvimento de doenças cardiovasculares.
- **Fortalecimento ósseo:** quando não praticamos atividades físicas, temos uma perda óssea. A atividade física promove o aumento da densidade óssea, além de fortalecer também as articulações.
- **Combate o excesso de peso:** possivelmente esse benefício é o que muitos buscam quando começam algum tipo de exercício físico, porque tem efeitos também na aparência física. Entretanto, combater o excesso de peso é uma forma de prevenir doenças associadas ao excesso de peso e obesidade.
- **Gerenciamento do estresse:** quando estamos estressados, o corpo libera cortisol e adrenalina em grandes quantidades. A atividade física inibe a produção dessas substâncias e assim promove a redução dos níveis de estresse.
- **Controle da ansiedade:** você com certeza já viu em textos no Blog e por aí na internet que uma das ferramentas para controlar a ansiedade e também a depressão é o exercício físico. O exercício induz a produção de substâncias chamadas neurotransmissores, por exemplo dopamina e serotonina, que ajudam na promoção do bem-estar.
- **Melhora a qualidade do sono:** se você sofre de insônia, se exercitar auxilia na rotina do sono, porque torna mais fácil adormecer e também permite que o sono seja mais profundo, fazendo com que seu corpo e sua mente descansem melhor.
- **Reduz a chance do desenvolvimento de câncer:** a atividade física, aliada a outros hábitos saudáveis, ajuda a manter o equilíbrio dos níveis de hormônios envolvidos no crescimento de massas dentro do corpo, bem como previne a mutação do DNA de células, o que pode causar o câncer. Ainda, auxiliam na redução de processos inflamatórios, que podem gerar tumores.

Disponível em: www.umajuda.com.br. Acesso em: 30/9/25.

TEXTO 03:



Disponível em: <https://blogdoaftm.com.br/charge-atividade-fisica-e-demencia/>. Acesso em: 30/9/25.

RASCUNHO DA
REDAÇÃO

Obs.: Não destacar essa folha