



EDUCAÇÃO FÍSICA

para o Enem



(ENEM 2019)

Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar

A educação para a saúde deverá ser alcançada mediante interação de ações que possam envolver o próprio homem mediante suas atitudes frente às exigências ambientais representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas etc. Dessa forma, parece evidente que o estado de ser saudável não é algo estático. Pelo contrário, torna-se necessário adquirí-lo e construí-lo de forma indivi dua lizada constantemente ao longo de toda a vida, apontando para o fato de que saúde é educável e, portanto, deve ser tratada não apenas com base em referenciais de natureza biológica e higienista, mas sobretudo em um contexto didático-pedagógico.

GUEDES, D. P. Motriz, n. 1, 1999.

A educação para a saúde pressupõe a adoção de comportamentos com base na interação de fatores relacionados à

- A) a adesão a programas de lazer.
- B) opção por dietas balanceadas.
- C) constituição de hábitos saudáveis.
- D) evasão de ambientes estressores.
- E) realização de atividades físicas regulares.

GABARITO:
alternativa C

Comentário: A educação para a saúde, segundo o texto, envolve práticas como “atitudes frente às exigências ambientais, representadas pelos hábitos alimentares, estado de estresse, opções de lazer, atividade física, agressões climáticas”, que constituem hábitos saudáveis.

Veja essa questão comentada no vídeo:
https://www.youtube.com/watch?v=_sL8PwZhiwg

Aprenda mais em: <https://enem.ced.ce.gov.br/>

