

63. O estudo do comportamento sedentário tem sido reconhecido como uma questão de saúde pública. Considerando esse tema, assinale a afirmação **INCORRETA**.

- A) A simples posição em pé, mesmo sem a realização de alguma atividade, não é considerada como comportamento sedentário, podendo ser diferenciada das atividades sentadas, já que exige contração isométrica da musculatura para se opor à gravidade.
- B) Por mais que o indivíduo seja ativo fisicamente, tal comportamento pode não compensar os efeitos adversos do tempo prolongado na posição sentada.
- C) Comportamento sedentário é o termo direcionado para as atividades que são realizadas na posição deitada ou sentada e que aumentam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso.
- D) A acumulação de efeitos nocivos resultantes do longo tempo exposto a comportamentos sedentários ao longo do curso da vida poderá favorecer o desencadeamento ou a exacerbação de doenças crônicas na velhice e a mortalidade precoce.

Assunto: Saúde – sedentarismo

O sedentarismo está diretamente associado à inatividade física que causa no organismo uma baixa no seu dispêndio energético. O que causa um aumento no dispêndio energético acima dos níveis de repouso é a atividade física, independentemente de ser realizada na posição deitada.

Item: C