

65. A inatividade física de crianças e jovens em idade escolar pode, no futuro, levá-los a tornarem-se adultos obesos e, possivelmente, com maior probabilidade de desenvolverem doenças cardíacas. Uma possível resposta a esse perigo é a literacia física, pelo seu potencial de proporcionar experiências ligadas à consecução de uma boa qualidade de vida e bem-estar. O termo “literacia física” significa

- A) motivação, confiança, competência física, conhecimento e compreensão para manter a atividade física ao longo da vida.
- B) leitura de textos esclarecedores sobre a importância da atividade física e do exercício corporal como aliados da saúde humana.
- C) melhoria das qualidades físicas, tais como força, velocidade, coordenação motora, agilidade, flexibilidade e equilíbrio.
- D) melhora da performance motora ligada aos esportes, das resistências aeróbia e anaeróbia, e do controle da composição corporal.

Assunto: Saúde

O termo “literacia física”, por sua complexidade, com certeza se torna uma possível resposta à inatividade física. O item A descreve o significado que irá proporcionar experiências ligadas a uma boa qualidade de vida e bem-estar.

Item: A