67. O comportamento sedentário é o termo direcionado para as atividades que não aumentam o dispêndio energético acima dos níveis de repouso. A simples posição em pé, mesmo sem a realização de alguma atividade,

A) não é considerada comportamento sedentário, podendo ser diferenciada das atividades sentadas, por exigir contração isométrica da musculatura para opor-se à gravidade.
B) é considerada comportamento sedentário, igualando-se às atividades sentadas, por não exigir contração isométrica da musculatura para opor-se à gravidade.
C) é considerada comportamento sedentário, igualado às atividades sentadas, pois não há gasto energético para manutenção dessa posição.
D) não é considerada comportamento sedentário, o que a diferencia das atividades sentadas, por ser um tipo de movimento que não gera nenhum gasto energético.

Assunto: Saúde

A Organização Mundial de Saúde (OMS), em seu Guia de Atividade Física e Saúde, orienta que o comportamento sedentário seja reduzido, a exemplo de atividades sentadas ou deitadas que tenham dispêndio energético inferior a 1,5 MET. As atividades em pé não são consideradas, pois há a contração de diversos músculos (panturrilha, glúteos, extensores da coluna, abdômen) para a sustentação corporal, elevando o gasto energético.

Item: A