QUESTÃO 17

Nas sociedades urbanas modernas, níveis adequados de atividade física somente são mantidos quando uma forte motivação está continuamente presente; quer dizer, quando o indivíduo percebe os benefícios da atividade física para sua vida, superando as dificuldades para realizar tais ações, e quando as forças sociais oferecem mais elementos facilitadores do que barreiras. A motivação para a prática regular de atividades físicas, visando à saúde e ao bem-estar, é resultante de uma complexa interação de variáveis psicológicas, sociais, ambientais e até genéticas. Enquanto alguns fatores são difíceis de modificar, como a hereditariedade, a escolaridade e o nível socioeconômico, outros são modificáveis por meio de informação, experiências agradáveis, desenvolvimento de habilidades e redução de barreiras que dificultam ou impedem essas mudanças.

NAHAS, Markus V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017 (adaptado).

De acordo com esse texto, a motivação para um estilo de vida ativo, visando à saúde, depende da

A) vivência pessoal, coletiva e variada de atividades físicas.
B) superação individual de dificuldades ao acesso à atividade física.
C) sistematização de conhecimentos sobre exercícios físicos na escola.
D) promoção de mudanças na organização do tempo na sociedade atual.
E) consideração de fatores de ordem socioambiental, biológica e psíquica.

Assunto: Interpretação (esporte)

Comentário: O texto apresenta elementos de ordem ambiental, social e psicológica que visam à saúde com motivação para um estilo de vida ativo.

Item: E