

CEJA >>

CENTRO DE EDUCAÇÃO
de JOVENS e ADULTOS



**LÍNGUA
ESTRANGEIRA**

>> **Inglês**

Edição revisada 2016

Fascículo 5
Unidades 15, 16, 17 e 18

GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Governador
Luiz Fernando de Souza Pezão

Vice-Governador
Francisco Oswaldo Neves Dornelles

SECRETARIA DE ESTADO DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA E INOVAÇÃO

Secretário de Estado
Gustavo Reis Ferreira

SECRETARIA DE ESTADO DE EDUCAÇÃO

Secretário de Estado
Antônio José Vieira de Paiva Neto

FUNDAÇÃO CECIERJ

Presidente
Carlos Eduardo Bielschowsky

FUNDAÇÃO DO MATERIAL CEJA (CECIERJ)

Coordenação Geral de
Design Instrucional

Cristine Costa Barreto

Elaboração

Maria Filomena Correia do Rego

Maria Thereza Alexandrisky

Revisão de Língua Portuguesa

Julia Fernandes Lopes

Coordenação de Design Instrucional

Flávia Busnardo

Paulo Miranda

Design Instrucional

Flávia Busnardo

Coordenação de Produção

Fábio Rapello Alencar

Capa

André Guimarães de Souza

Projeto Gráfico

Andreia Villar

Imagem da Capa e da Abertura das Unidades

[http://www.sxc.hu/browse.](http://www.sxc.hu/browse.phtml?f=view&id=555012)

phtml?f=view&id=555012 – Elvis Santana

Diagramação

Equipe Cederj

Ilustração

Bianca Giacomelli

Clara Gomes

Fernando Romeiro

Jefferson Caçador

Sami Souza

Produção Gráfica

Verônica Paranhos

Sumário

Unidade 15 | Hábitos alimentares e qualidade de vida 5

Unidade 16 | A química dos alimentos 27

Unidade 17 | Atividade física e saúde: uma relação de sucesso 49

Unidade 18 | Redes sociais: lazer e mobilização 77

Prezado(a) Aluno(a),

Seja bem-vindo a uma nova etapa da sua formação. Estamos aqui para auxiliá-lo numa jornada rumo ao aprendizado e conhecimento.

Você está recebendo o material didático impresso para acompanhamento de seus estudos, contendo as informações necessárias para seu aprendizado e avaliação, exercício de desenvolvimento e fixação dos conteúdos.

Além dele, disponibilizamos também, na sala de disciplina do CEJA Virtual, outros materiais que podem auxiliar na sua aprendizagem.

O CEJA Virtual é o Ambiente virtual de aprendizagem (AVA) do CEJA. É um espaço disponibilizado em um site da internet onde é possível encontrar diversos tipos de materiais como vídeos, animações, textos, listas de exercício, exercícios interativos, simuladores, etc. Além disso, também existem algumas ferramentas de comunicação como chats, fóruns.


Você também pode postar as suas dúvidas nos fóruns de dúvida. Lembre-se que o fórum não é uma ferramenta síncrona, ou seja, seu professor pode não estar online no momento em que você postar seu questionamento, mas assim que possível irá retornar com uma resposta para você.

Para acessar o CEJA Virtual da sua unidade, basta digitar no seu navegador de internet o seguinte endereço:
<http://cejarj.cecierj.edu.br/ava>

Utilize o seu número de matrícula da carteirinha do sistema de controle acadêmico para entrar no ambiente. Basta digitá-lo nos campos "nome de usuário" e "senha".


Feito isso, clique no botão "Acesso". Então, escolha a sala da disciplina que você está estudando. Atenção! Para algumas disciplinas, você precisará verificar o número do fascículo que tem em mãos e acessar a sala correspondente a ele.

Bons estudos!



Atividade física e saúde: uma relação de sucesso

Fascículo 5
Unidade 17



Atividade física e saúde: uma relação de sucesso

Para início de conversa...

Desenvolver habilidades de leitura por meio de textos que abordem o tema atividades físicas e saúde, e apresentar verbos modais e alguns marcadores discursivos.

Nesta aula vamos tratar de um assunto que está associado diretamente com a qualidade de vida das pessoas. E este assunto não está relacionado só à saúde do corpo, mas também à saúde da mente. Vamos falar sobre a importância das atividades físicas.

Bem, quando falamos de atividades físicas não significa necessariamente frequentar uma academia, pois podemos exercitar o nosso corpo de várias maneiras. Este é um assunto muito interessante e que nos diz respeito, não é mesmo? Vamos começar.



Figura 1: Através de atividades físicas podemos exercitar o corpo de várias maneiras.

Objetivos de aprendizagem

- Obter informações em um texto em inglês usando as estratégias de leitura;
- Identificar vocabulário referente a atividades físicas e saúde;
- Inferir o significado de palavras pelo contexto;
- Identificar as noções dos verbos modais can e may;
- Reconhecer os marcadores discursivos como organizadores das idéias de um texto;
- Reconhecer as noções expressas por alguns marcadores discursivos.

Seção 1

O que é atividade física?

Text 1

What is physical activity?

Physical activity is **any** activity that you may do that helps **to improve** or maintain your physical **fitness** as well as your **health** in general.

It can include:

- *everyday activities*, for example, walking or cycling to work or school, doing **housework, gardening, DIY** around the house, or any active or manual work that you may do as part of your job;
- *active recreational activities*, which include activities such as dancing, active play **amongst** children, or walking or **cycling** for recreation;
- *sport*, for example, exercise and fitness training at a **gym** or during an exercise class, swimming and competitive sports such as football, rugby and tennis, etc.

(Adaptado de: <http://www.patient.co.uk/health/Physical-Activity-For-Health.htm>. Acesso em 21 nov. 2011.)

Vocabulário

any – qualquer

to improve – melhorar

fitness – boa forma

health – saúde

everyday – diária(s), de todo dia

housework – trabalho doméstico

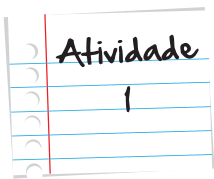
gardening – cuidar do jardim

diy (do it yourself) – faça você mesmo

Amongst – no meio de

cycling – andar de bicicleta, pedalar

gym (gymnasium) – academia, ginásio esportivo



Atende aos objetivos 1 e 2

- a. Complete a definição de atividade física de acordo com as primeiras linhas do texto. Você pode consultar o verbete para ajudar a compreender o significado de algumas palavras.

Atividade física é _____ que você possa fazer que ajude a _____ ou _____ sua _____ como também sua _____ em geral.

- b. O autor do texto dá três exemplos de grupos de atividades físicas. Complete o quadro abaixo com um exemplo de uma atividade de cada grupo.

Atividades diárias	Atividades recreativas que exigem movimento	Esportes

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Seção 2

Quais são os benefícios da atividade física para a saúde?



Figura 2: Você pode se exercitar de diversas maneiras.

Text 2

What are the health benefits of physical activity?

The health benefits of doing regular physical activity have been **shown** in many studies. You are **likely** to get the most benefits to your health **if** you are someone who is not very active at all and you **become** more active. **However**, there are **still** benefits to be gained for anyone who **increases** their physical activity **levels**, **even if** they are already doing 30 minutes of moderate intensity activity on most days.

Overall, people who do the recommended levels of physical activity can reduce their risk of premature **death** by 20-30%. Other health benefits include the following:

Coronary heart disease

Your risk of developing coronary **heart disease**, **such as** angina or a heart attack, is much reduced if you are regularly physically active. Inactive people have almost double the risk of having a heart attack compared with **those** who are regularly physically active.

Cholesterol

Regular physical activity has been shown **to raise** levels of high-density lipoprotein (HDL) cholesterol. This is good cholesterol **because** it may actually help to protect against cardiovascular disease (coronary heart disease, **stroke** and peripheral vascular disease).

High blood pressure

Regular physical activity can help **to lower** your **blood pressure** levels if you have **high** blood pressure. It can also help **to prevent** high blood pressure from developing. High blood pressure is one of the risk factors for heart disease and stroke.

Diabetes

If you are regularly physically active **then** you have a **lower** risk of developing type 2 diabetes than inactive people. The greater the **amount** of physical activity that you do, the lower your risk of developing type 2 diabetes.

Weight control

Physical activity helps you **to burn off** excess fat. Regular physical activity combined with a **healthy** diet is the best way of losing weight, and keeping that weight off.

Mental health

Physical activity is thought to help **ease** stress, **boost** your energy levels and improve your general **well-being** and self-esteem. It can **also** help to reduce **anger**. As well as this, physical activity can make you **sleep better**.

Studies have also shown that regular physical activity can help to ease **anxiety** and depression.

(Adaptado de <http://www.patient.co.uk/health/Physical-Activity-For-Health.htm>. Acesso em 22 out. 2011.)

Vocabulário

shown – mostrado (particípio passado do verbo to show = mostrar, apresentar)

likely – provável, provavelmente

if – se

to become – tornar-se

however – entretanto

still – ainda

stroke – derrame

to lower – baixar

blood pressure – pressão sanguínea

high – alto(a)

to prevent – impedir

then – então

to increase – aumentar	lower – mais baixo, menor
levels – níveis	amount – quantidade
even if – mesmo se	to burn off – queimar
overall – em geral	healthy – saudável
death – morte	to ease – acalmar, relaxar
heart – coração	to boost – aumentar, elevar
disease – doença	well-being – bem-estar
such as – tal como / tais como	also – também
those – aqueles	anger – raiva, irritação
to raise – elevar	to sleep – dormir
because – porque	anxiety – ansiedade

A palavra *actually* é o que nós chamamos de um falso cognato, pois ela não significa o que parece ser em português.

Actually significa: realmente, na verdade, de fato.

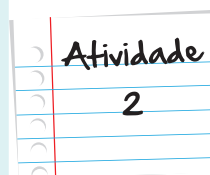
Os falsos cognatos são poucos em inglês. Mas temos que ficar atentos e sempre lembrar dessas palavras, pois às vezes, elas podem nos levar a uma tradução indevida.

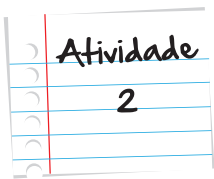


Atende aos objetivos 1 e 2

Como você percebeu, a palavra *health* (saúde) é uma palavra-chave para a compreensão do Texto 2. Os benefícios para a saúde de se praticar atividades físicas regularmente são comprovados em muitos estudos.

Complete o quadro a seguir, em português, com o nome da questão de saúde que pode se beneficiar com a prática regular das atividades físicas.

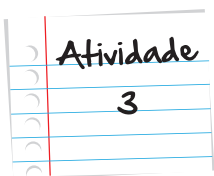




Questão de Saúde

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte



Atende ao objetivo 3

De acordo com o Texto 2, observando o contexto onde a palavra sublinhada se encontra, assinale a palavra em português que corresponde ao significado do termo em inglês.

- a. *Your risk of developing coronary heart disease, such as angina or a heart attack, is much reduced if you are regularly physically active.*

() entretanto () embora () tais como () porque

- b. *Regular physical activity can help to lower your blood pressure levels if you have high blood pressure.*

() aumentar () baixar () levantar () lembrar

- c. *If you are regularly physically active then you have a lower risk of developing type 2 diabetes than inactive people.*

() se () então () entretanto () tais como

d. *Regular physical activity combined with a healthy diet is the best way of losing weight.*

() ganhar () perder () aumentar () calcular

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Atividade

3



Multimídia

Assista ao vídeo da campanha Let's Move (Vamos nos mexer!), com alunos da cidade de Nova York dançando ao som de Move Your Body, da cantora Beyoncé, e inspire-se! Acesse: <http://www.youtube.com/watch?v=XoX9qXBP0Bs&feature=related>

Seção 3

Modais can e may: indicando possibilidade em inglês

Vamos agora ler com especial atenção algumas frases do texto?

1. *"Physical activity is any activity that you may do that helps to improve or maintain your physical fitness as well as your health in general."*

(Atividade física é qualquer atividade que você pode fazer que ajuda a melhorar ou manter sua forma física como também sua saúde em geral.)

2. *"...or any active or manual work that you may do as part of your job."*

("...ou qualquer trabalho ativo ou manual que você pode fazer como parte do seu trabalho.")

3. *"people who do the recommended levels of physical activity can reduce their risk of premature death by 20-30%."*

("pessoas que fazem os níveis recomendados de atividade física podem reduzir o risco de morte prematura de 20 a 30%.")

4. *"This is good cholesterol because it may actually help to protect against cardiovascular disease."*

("Este é colesterol bom porque ele pode de fato ajudar a proteger contra doença cardiovascular.")

5. *"It can also help to prevent high blood pressure from developing."*

("Ele pode também ajudar a impedir o desenvolvimento de pressão alta.")

Como você observou nestes exemplos, os verbos modais can e may indicam que o autor da frase acha possível que aquele fato ocorra. Os modais indicam a presença da voz do autor no texto.

Compare as frases:

1. *It (physical activity) helps to prevent high blood pressure from developing (Ela ajuda a impedir o desenvolvimento da pressão alta).*
2. *It can also help to prevent high blood pressure from developing (Ela pode também ajudar a impedir o desenvolvimento da pressão alta).*

Você deve ter notado que a primeira frase é uma afirmação categórica, enquanto na segunda frase o autor não afirma, apenas indica a possibilidade de a atividade física ajudar a impedir o desenvolvimento da pressão alta.

Como vimos, nesses casos os verbos modais *can* e *may* acrescentam a noção de possibilidade ao verbo principal.

Assim temos:

May do – pode fazer

Can reduce – pode reduzir

May help – pode ajudar

Can help – pode ajudar

O verbo modal *can* também pode indicar capacidade ou habilidade.

Quando o presidente Barack Obama pronunciou a famosa frase “Yes, we can”, ele estava usando *can* com a noção de capacidade (Sim, nós podemos = Sim, nós somos capazes).

She can speak English and Spanish (Ela fala inglês e espanhol = Ela sabe falar, ela é capaz de falar).

He can play the piano (Ele toca piano = Ele sabe tocar piano).

She can walk four kilometers (Ela é capaz de andar quatro quilômetros).



Seção 4

Verbos modais e suas características

Verbos modais apresentam a mesma forma em todas as pessoas do discurso:

I can

we can

you can

you can

he, she, it can

they can

Os modais funcionam como um verbo auxiliar nas frases interrogativas.

Can you?

Can she?

Can they?

Os modais vêm sempre seguidos de outro verbo no infinitivo sem a preposição *to*.

Can help (pode ajudar)

Can imagine (pode imaginar)

May do (pode fazer)

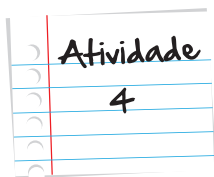
Os verbos modais *can* e *may* também podem indicar a noção de *permissão*.

Can I talk to you? (Posso falar com você?)

May I go now? (Posso ir agora?)

Além de *can* e *may*, você também já estudou o verbo modal *should*, na Unidade 6, lembra?

Vamos falar de outros verbos modais mais adiante, no próximo módulo. Aguarde!



Atende ao objetivo 4

Assinale a frase em que o verbo modal não está expressando idéia de possibilidade:

- Regular physical activity also helps to control weight, and may help to ease stress, anxiety, and depression.*
- Doing regular physical activity can make you feel good about yourself and it can have a number of benefits for your health.*
- Can I talk to you, Mr. Henderson?*
- Exercise can increase longevity and quality of life, improve energy, strength, balance and coordination.*

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte

Seção 5

Marcadores do discurso: costurando as ideias do texto

Você sabia que a palavra texto vem do latim, e quer dizer tecido? Pois é, um texto para ser considerado como tal, não pode ser composto de frases soltas sem encadeamento. As frases que expressam as idéias de um texto são organizadas de forma coerente, isto é, com lógica, e estão ligadas umas às outras de forma coesa, quer dizer, não estão soltas.

Podemos comparar o texto a um tecido, em que todos os fios estão ligados a fim de compor uma única peça. Para organizar as idéias, usamos determinadas palavras que denominamos marcadores discursivos. Essas palavras são geralmente conectivos (palavras que conectam, ou conjunções), advérbios e preposições.



Figura 3 – Podemos comparar um texto a um tecido.

Vamos mostrar isso na prática. Vejamos alguns exemplos retirados dos textos anteriores.

1. *This is good cholesterol because it may actually help to protect against cardiovascular disease* (Este é colesterol bom porque ele pode de fato ajudar a proteger contra doença cardiovascular).

Qual é a razão para esse tipo de colesterol (HDL) ser considerado bom? O fato de ele proteger contra doença cardiovascular.

Essas duas idéias estão ligadas pelo marcador de causa because (porque).

2. *If you are regularly physically active then you have a lower risk of developing type 2 diabetes than inactive people.* (Se você é ativo fisicamente então você tem um risco mais baixo de desenvolver diabetes do tipo 2 do que pessoas inativas.)

Qual a condição para você ter um risco mais baixo de desenvolver diabetes do tipo 2? Ser ativo fisicamente.

Essa condição é introduzida pela conjunção condicional *if* (se).

Qual a consequência de se manter fisicamente ativo? Ter um risco mais baixo de desenvolver diabetes tipo 2.

O marcador que indica a consequência é *then* (então).

3. *sport, for example, exercise and fitness training at a gym or during an exercise class, swimming and competitive sports such as football, rugby and tennis, etc.* (esporte, por exemplo, exercício e treino físico numa academia ou durante uma aula de exercícios físicos, natação e esportes de competição, tais como futebol, rugby e tennis, etc.).

Para tornar mais clara uma idéia, usamos normalmente exemplos.

Como ele exemplifica o que seja esporte? Exercício e treino físico numa academia, aula de exercícios físicos, natação e esportes de competição.

Ele introduz o exemplo com o marcador *for example* (por exemplo).

Que exemplos de esportes de competição ele apresenta? Futebol, rugby e tênis.

Ele introduz os exemplos com o marcador *such as* (tais como).

Outros marcadores importantes:

Noção	Marcador	Exemplo
contraste, oposição de idéias	1. <i>but</i> (mas, porém) 2. <i>however</i> (entretanto)	1. <i>He practices 30 minutes of physical exercises everyday, but he is not losing weight.</i> 2. <i>She is very inactive, however, her cholesterol level is low.</i>
adição de idéias	1. <i>also</i> (também) 2. <i>as well as</i> (assim como, como também) 3. <i>and</i> (e)	1. <i>It can also help to reduce anger. As well as this, physical activity can make you sleep better.</i> 2. <i>He plays football and tennis.</i>

Atende aos objetivos 5 e 6

Escolha, dentre os marcadores entre parênteses, aquele que completa a lacuna para o texto fazer sentido.

- a. Adults with chronic health problems, _____ (because – such as – however) heart disease, diabetes, or obesity, or who are at high risk for these conditions should first consult a **physician** before beginning a new program of physical activity.

(Adaptado de <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/adults.htm>. Acesso em 1 nov. 2011.)

- b. It is **safe** to continue to do some physical activity during **pregnancy**. _____, (For example – Because – However) the type of activity that you **choose needs** to be appropriate.

(Adaptado de <http://www.patient.co.uk/health/Physical-Activity-For-Health.htm> em 01.11.2011. Acesso em 1 nov. 2011.)

- c. Regular physical activity has been shown to maintain independence, reduce the risk of **falls** _____ (and – for example – such as) the quality of life of older people. It can _____ (but – also – such as) help **relieve pain** associated with some health conditions, _____ (however – for example – because) arthritis.

(Adaptado de <http://www.moh.govt.nz/moh.nsf/indexmh/activity-benefits> Acesso em 1 nov. 2011.)

Vocabulário

Physician – médico

Safe – seguro

Pregnancy – gravidez

Choose – escolher

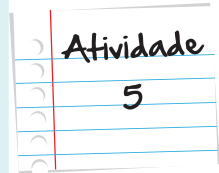
Needs – precisa

Falls – quedas

Relieve – aliviar

Pain – dor

Lembre-se:
faça em uma
folha a parte



Resumo

Nesta aula, você refletiu sobre a importância das atividades físicas para a saúde. Além de aumentar o seu vocabulário nessa área, você também aprendeu a identificar alguns verbos modais como indicadores de possibilidade, capacidade e permissão. Você também ficou conhecendo alguns marcadores do discurso, isto é, palavras que organizam e conectam as idéias de um texto. Parabéns! Você está progredindo cada vez mais!

Veja ainda

Leituras recomendadas

Em português

A importância da atividade física

- <http://boasaude.uol.com.br/lib/ShowDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774>

Dicas básicas para combater o sedentarismo

- <http://www.alexandrelevangelista.com.br/2009/06/09/dicas-basicas-para-combater-o-sedentarismo/>

Fazer exercícios sem ir à academia

- <http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EMI21295-15281,00-FAZER+EXERCICIO+SEM+IR+A+ACADEMIA.html>
- <http://www.portaleducacao.com.br/educacao/noticias/33118/fazer-exercicio-sem-ir-a-academia>

Em inglês

Healthy living (Vida saudável)

- http://www.bbc.co.uk/health/treatments/healthy_living/
- <http://www.divinecaroline.com/22176/38311-ten-fun-ways-stay-active>

Referências

- KLEIMAN, Angela. Texto e leitor. Aspectos cognitivos da Leitura. 12ª Ed. Campinas, SP: Pontes, 2009.

- MARCUSCHI, Luiz Antonio. Produção Textual, Análise de Gêneros e Compreensão. São Paulo: Parábola Editorial, 2008. 296p.
- NUTTALL, Christine. Teaching reading skills in a foreign language. Heinemann, 1996. Reorientação curricular. Linguagens e códigos. Livro I. 2006. Secretaria de Estado de Educação do RJ.

Imagens



• <http://www.sxc.hu/browse.phtml?f=view&id=555012> • Elvis Santana.



• <http://www.sxc.hu/photo/990035> - Emmanouel V.



• <http://www.sxc.hu/photo/1181363> - Ariel da Silva Parreira.



• <http://www.sxc.hu/photo/1103028> - Billy Alexander.



• <http://www.sxc.hu/photo/814382> - Carlos Chavez.



• <http://www.sxc.hu/photo/1213888/> - Sanja Gjenero.



• <http://www.sxc.hu/photo/741596> - Dominic Morel.



• <http://www.sxc.hu/photo/651748/> - Margan Zajdowicz.



• <http://www.sxc.hu/photo/1191592>- Michal Zacharzewski.



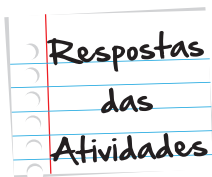
• <http://www.sxc.hu/photo/712425> - Julia Freeman-Woolpert.



• <http://www.sxc.hu/photo/1295653> - Christa Richert.



• <http://www.sxc.hu/photo/1078294> - Oculito.



Atividade 1

- a. Atividade física é qualquer atividade que você possa fazer que ajude a melhorar ou manter sua boa forma física como também sua saúde em geral.

Você pode escolher apenas uma atividade de cada tipo. O verbete pode ajudá-lo a encontrar o significado de algumas palavras.

- b.

Atividades diárias	Atividades recreativas que exigem movimento	Esportes
<ul style="list-style-type: none">▪ caminhar ou pedalar para o trabalho ou escola;▪ fazer tarefas domésticas;▪ cuidar do jardim;▪ fazer trabalhos do tipo “faça você mesmo” pela casa.	<ul style="list-style-type: none">▪ dançar;▪ brincar com crianças;▪ caminhar ou pedalar por recreação.	<ul style="list-style-type: none">▪ exercícios físicos num ginásio/academia;▪ natação;▪ esportes de competição, tais como futebol, rugby ou tênis.

Atividade 2

Como você provavelmente observou, o texto trata das questões de saúde que podem se beneficiar da prática de atividades físicas. Para tanto, ele está dividido em vários blocos, cada qual com o nome de uma questão de saúde. Com o auxílio do verbete e das palavras transparentes, você não deve ter tido dúvida para completar o quadro. Vamos conferir?

Questão de Saúde
1. Doença cardíaca coronariana
2. Colesterol
3. Pressão sanguínea alta
4. Diabetes
5. Controle de peso
6. Saúde mental

Atividade 3

Muitas vezes, nem precisamos consultar o verbete para descobrir o significado de uma palavra, basta observar o contexto em que ela foi empregada para deduzirmos o que ela significa. Vamos conferir? Tenho certeza de que você não teve dificuldade para realizar esta tarefa.

- a. *such as* = tais como
- b. *to lower* = baixar
- c. *then* = então
- d. *losing* = perder

Atividade 4

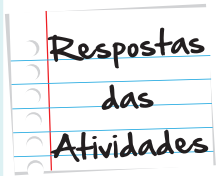
A resposta correta é a opção c. Neste caso, *can* está indicando permissão. O autor da frase está pedindo permissão para falar com o Sr. Henderson. Nas demais opções, o verbo modal está indicando possibilidade. Vejamos:

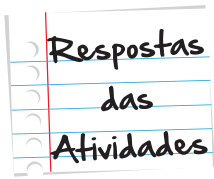
- a. *may help to ease stress* = pode ajudar a acalmar o stress
- b. *can make you feel good* = pode fazer você se sentir bem / *can have a number of benefits* = pode ter um número de benefícios
- d. *can increase longevity* = pode aumentar a longevidade

Atividade 5

Confira se você acertou!

- a. Adults with chronic health problems, such as heart disease, diabetes, or obesity, or who are at high risk for these conditions should first consult a physician before beginning a new program of physical activity.





Respostas
das
Atividades

- b. It is safe to continue to do some physical activity during pregnancy. However, the type of activity that you choose needs to be appropriate.
- c. Regular physical activity has been shown to maintain independence, reduce the risk of falls and the quality of life of older people. It can also help relieve pain associated with some health conditions, for example arthritis.

Atividade extra

Questão 01



<http://pt.wikipedia.org/wiki/Gin%C3%A1stica>

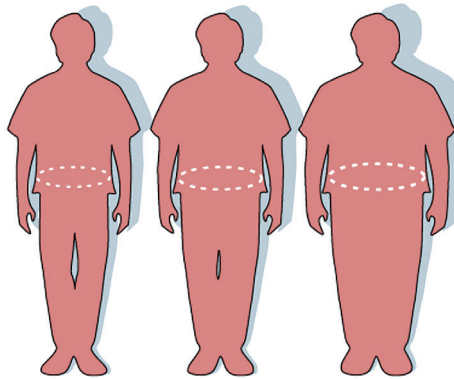
Get more physical activity. Within two months of starting, frequent aerobic exercise can increase HDL cholesterol by about 5 percent in otherwise healthy sedentary adults. Your best bet for increasing HDL cholesterol is to exercise briskly for 30 minutes five times a week. Examples of brisk, aerobic exercise include walking, running, cycling, swimming, playing basketball and raking leaves — anything that increases your heart rate. You can also break up your daily activity into three 10-minute segments if you're having difficulty finding time to exercise.

Adapted from: <http://www.mayoclinic.com/health/hdl-cholesterol/CL00030/NSECTIONGROUP=2>

1. No fragmento do texto *"frequent aerobic exercise can increase HDL cholesterol"*, o modal CAN expressa:

- a. wish;
- b. ability;
- c. possibility;
- d. permission.

Questão 02



<http://pt.wikipedia.org/wiki/Obesidade>

Control Your Weight

Looking to get to or stay at a healthy weight? Both diet and physical activity play a critical role in controlling your weight. You gain weight when the calories you burn, including those burned during physical activity, are less than the calories you eat or drink. When it comes to weight management, people vary greatly in how much physical activity they need. You **may** need to be more active than others to achieve or maintain a healthy weight. Disponível em: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/index.html>

1. O modal "MAY" no último período do texto expressa:

- a. desejo;
- b. permissão;
- c. habilidade;
- d. possibilidade.

Questão 03



<http://www.prodam.sp.gov.br/idososp/direito.htm>

Even if they've never exercised, the middle-aged and older can still benefit by beginning now. Experts say sedentary people will actually fare better in percentage gains relative to active people, since they're starting from zero. "It doesn't matter how old you are," says Colin Milner, founder and CEO of the International Council on Active Aging in Vancouver, British Columbia. "It's never too late to start exercising."

Disponível em: <http://health.usnews.com/health-news/articles/2012/05/23/exercise-is-healthy-but-does-it-make-you-live-longer>

1. A grafia da palavra "*Atcually*" não tem o significado que parece, pelo fato de ser um:

- a. noun;
- b. cognate;
- c. adjective;
- d. false cognate;

Questão 04



Image ID: 864297 www.sxc.hu

Many people gain weight as they get older, but you don't have to be one of them. The solution is remarkably simple, **however**, and does not require plastic surgery like liposuction or even starving yourself on a diet of celery sticks. All you need to do to stay lean and fit well into your older years is eat healthy (see my nutrition plan for a comprehensive guide) and get moving.

Disponível em: <http://fitness.mercola.com/sites/fitness/archive/2010/11/08/get-busy-if-you-want-to-beat-the-middleage-spread.aspx>

1. Observando o contexto, cuja palavra **however** está em destaque, assinale a alternativa em que o termo em português corresponde ao significado da palavra destacada em inglês .

- a. entretanto;
- b. tais como;
- c. embora;
- d. porque.

Questão 05



<http://www.sxc.hu/photo/372280>

Cycling is good for your immune system: Cycling can strengthen your immune system, and could protect against certain kinds of cancers.

<http://news.discovery.com/adventure/the-top-7-health-benefits-of-cycling.htm>

1. De acordo com o fragmento de texto, responda em português:

- a. Que atividade é indicada como benefício para o sistema imunológico?
- b. Quais são os benefícios atingidos com a prática da referida atividade?

Gabarito

Questão 1

- A** **B** **C** **D**

Questão 2

- A** **B** **C** **D**

Questão 3

- A** **B** **C** **D**

Questão 4

- A** **B** **C** **D**

Questão 5

- a. Ciclismo.
- b. Reforça o sistema imunológico e protege contra certos tipos de câncer.