



UNIVERSIDAD DE ALCALÁ  
PRUEBA DE ACCESO A ESTUDIOS UNIVERSITARIOS DE LOS MAYORES DE 25 AÑOS  
Curso 2020-2021  
MATERIA: PORTUGUÉS



### INSTRUCCIONES GENERALES Y VALORACIÓN

**INSTRUCCIONES:** Lea atentamente el texto y las preguntas y conteste a todas ellas en portugués.

**CALIFICACIÓN:** Calificación sobre 10. Las preguntas 1 y 2 se calificarán entre 0 y 1. Las preguntas 3 y 4 entre 0 y 2 y la pregunta 5 entre 0 y 4. **TIEMPO:** 90 minutos.

A par da alimentação desequilibrada, a falta de exercício é um dos grandes flagelos das sociedades desenvolvidas. O seu efeito sobre a saúde é devastador: doenças coronárias, diabetes, impotência, perda de faculdades mentais...

Adaptado pela evolução à dureza da savana, o corpo humano acusa o déficit de exercício que a vida moderna nos impõe. Daí a crescente incidência da hipertensão, de dores de costas e de outros problemas crónicos, também conhecidos por “doenças hipocinéticas”. Os números são preocupantes. Um estudo publicado no *PLOS ONE* assinala que o dispêndio energético diário no local de trabalho se reduziu em 142 calorias desde o princípio dos anos 60, nos Estados Unidos. Antes, quase metade dos empregos obrigava à prática de atividade física moderada; hoje, apenas 20 por cento o exigem. Paralelamente, a obesidade instalou-se entre a população.

A consciencialização para este problema deve começar na escola e em casa. Porém, apesar dos esforços, a maioria das crianças não tem hábitos de prática de exercício físico. A crescente tendência para o ócio passivo (videojogos, internet, televisão...), assim como a insegurança urbana (já não se brinca na rua) e a falta de espaços adequados para a prática de desporto contribuem para agravar o problema.

Uma investigação recente da Universidade do Colorado insistia na importância da atividade física, mais do que as dietas hipocalóricas, para evitar o excesso de peso. “É preciso substituir a mensagem ‘comer menos e mexer-se mais’ por ‘mexer-se mais e comer melhor’.”

### PERGUNTAS

1. Dê um título ao texto. Justifique a sua escolha.
2. Escreva quatro frases, diferentes das do texto, com cada uma das seguintes palavras: “flagelos”, “dispêndio”, “crónicos”, “obesidade”.
3. Passe as palavras dadas para o plural:  
A alimentação, o dispêndio, a população, a mensagem
4. Reescreva a frase: “...metade dos empregos obrigava à prática de atividade física moderada”.
  - a) “Quando .....
  - b) “Oxalá .....
5. Redija um texto de aproximadamente 15 linhas no qual deverá expressar a sua opinião sobre a obesidade infantil uma doença cada vez mais comum nas sociedades modernas. Apresente um número de medidas que considere que deveriam ser tomadas para combater a obesidade no seu país.