



# UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA - UFBA

## Pró-Reitoria de Graduação - Prograd

### Serviço de Seleção, Orientação e Avaliação - SSOA

Vestibular 2009 — 2ª fase  
Gabarito— Inglês

#### Questão 01 (Valor: 20 pontos)

Os 5 efeitos duradouros do exercício sobre o cérebro são:

1. Melhora o humor.
2. Diminui a ansiedade.
3. Melhora o sono.
4. Melhora a resistência/capacidade de recuperação face ao estresse.
5. Aumenta a auto-estima.

Esses benefícios são provenientes de alterações em nossos cérebros, induzidas pelo exercício.

#### Questão 02 (Valor: 20 pontos)

- a) Com o exercício, ocorrem várias mudanças biológicas que tornam as células mais robustas. O texto cita as seguintes:
  - a.1: Há uma melhora no suprimento de sangue e energia para o cérebro.
  - a.2: Os genes nas células nervosas orientam a produção de proteínas que contribuem para que as células nervosas cresçam, ramifiquem-se e façam conexões entre si e, em algumas áreas do cérebro, dêem origem a novas células nervosas.
- b) Esses importantes processos biológicos, que são essenciais para a adaptação e aprendizagem, tendem a diminuir com a idade, face ao estresse, após uma lesão cerebral e em casos de depressão. O exercício pode acelerar novamente esse processo, agindo como um antídoto valioso contra o estresse e o envelhecimento.

#### Questão 03 (Valor: 15 pontos)

- a) A melhor maneira de beneficiar-se do exercício físico é manter uma rotina de exercícios.
- b) O tipo de exercício não tem tanta importância — exercícios aeróbicos e trabalhos de força ou uma combinação dos dois são igualmente eficazes. Trinta minutos por dia de exercício moderado, como, por exemplo, uma caminhada mais intensa, pode ajudar. Pode-se começar com uma caminhada diária de 10 minutos, estacionando o carro um pouco mais longe do local de trabalho e usar a escada ao invés do elevador.
- c) Há evidências de que o exercício físico é mais agradável se a pessoa permanece hidratada. Portanto, ao praticar-se exercício por um período mais longo, deve-se beber água antes e várias vezes durante a malhação.

#### Questão 04 (Valor: 20 pontos)

- The modal “should” (l. 5) expresses **advice (conselho)**.
- The comparative and superlative forms of “good” (l. 10) are, respectively, **better** and **the best**.
- The pronoun “that” (l. 20) refers to the word **proteins**.(l. 20)
- The word “though” (l. 25) is synonymous with **although/even though**.

**Questão 05 (Valor: 15 pontos)**

- Researchers are learning more about how ***our moods are affected by physical activity.***
- ***What did the British philosopher John Locke write?***
- ***This*** important biological ***process tends*** to slow down with age.

**Questão 06 (Valor: 10 pontos)**

O homem do Cartoon I tem uma atitude positiva quanto ao exercício. Para ele, a atividade física é uma coisa proveitosa, ao contrário de participar de reuniões, que são enfadonhas. A iniciativa de praticar atividade física (correr na esteira) é dele.

Já no Cartoon II, o homem leva uma vida sedentária, assistindo televisão. A única atividade física é provocada pela necessidade de encontrar o controle remoto de seu aparelho de TV, que a esposa esconde 3 vezes por semana para levá-lo a exercitar-se um pouco.

**Obs.: Outras abordagens poderão ser aceitas, desde que sejam pertinentes.**

Salvador, 15 de dezembro de 2008

Nelson Almeida e Silva Filho  
Diretor do SSOA/UFBA