



**LÍNGUA PORTUGUESA**  
**EJA - Educação de Jovens e Adultos**  
**7ª SÉRIE - Anos Finais**

**Nome:** \_\_\_\_\_

**Orientação:** Leia o texto, anote as questões/ enunciados no caderno e as responde:

**TEXTO: PASSO A PASSO**

- A hidratação deve ser feita antes, durante e após a caminhada.
- A desidratação causa diminuição de 30% no rendimento do praticante.
- Gestante e pessoas na terceira idade têm de tomar mais cuidado com hidratação. Nesse caso, é essencial levar uma garrafa de água para beber durante a caminhada.
- Não espere ficar com sede para beber água. A sede é o primeiro sinal de desidratação.
- Em até 60 minutos de caminhada, beber somente água é o suficiente.
- Nunca faça uma caminhada em jejum. Por serem ricas em fibras e terem carboidratos de baixo índice glicêmico, as frutas são o alimento mais recomendado para antes da prática. Deixe o café da manhã, o almoço ou o jantar para depois.
- É preciso tomar cuidado ao ouvir música no caminho. A distração pode causar acidentes.
- Prefira roupas leves e claras para caminhar. Escolha bem a bermuda: alguns trajes causam assaduras nas coxas.
- Evite caminhar em lugares poluídos e debaixo de sol forte.
- Em um trekking, um tênis adequado, meias novas e uma garrafa de água ou cantil não podem faltar. Chapéu, protetor solar, lanterna, capa de chuva, repelente de insetos e um cajado também são recomendáveis.

*(Folha equilíbrio, São Paulo, 9 mar. 2006. p.8 in: SARESP2007, 9º ano)*



## COMPREENSÃO TEXTUAL

1- A finalidade do texto é:

- (A) fazer propaganda do projeto de um clube.
- (B) fazer recomendações para uma boa caminhada.
- (C) explicar os benefícios da prática da caminhada.
- (D) convocar o leitor a fazer exercícios aeróbicos.

2- Segundo o texto, a ingestão de bebidas isotônicas é recomendada

- (A) para antes da prática da caminhada.
- (B) para depois do café da manhã.
- (C) se a caminhada for curta.
- (D) se a caminhada durar mais de uma hora.

3- No texto, o uso de palavras como “trekking”, “tênis adequado”, “gestantes” e “pessoas na terceira idade” indica que o texto se destina a

- (A) todos os idosos.
- (B) todas as gestantes.
- (C) todos os que adotam a prática de caminhada.
- (D) todos os que têm problemas cardiovasculares.

4- As primeiras recomendações feitas para uma boa caminhada salientam a importância

- (A) do jejum.
- (B) das frutas.
- (C) do café da manhã.
- (D) da hidratação.