

As questões deverão ser respondidas em Língua Portuguesa. A Língua Estrangeira só deverá ser utilizada quando o enunciado o exigir.

COM BASE NO TEXTO ABAIXO, RESPONDA ÀS QUESTÕES DE NÚMEROS 01 A 06.



## The perfect body: an unreachable quest

Human beings are vain by nature: we often like to look good and looking good is often linked to feeling good. However, the present emphasis on beauty, fitness, youth, and thinness has caused many people to try harder than ever to attain the current body ideal – thin, fit, radiantly healthy, young and attractive. You don't have to go very far to notice that ideal for people's bodies: just

- 5 open a magazine, an advertising supplement in the newspaper, or take a look around while waiting for a bus, walking down a street or a university campus. The message of what we should look like is literally everywhere and the inescapable presence of these images shapes imaginary and fantasized pictures in our thoughts. That ideal body is hard to reach, and to make matters worse for the youth today, the attitudes surrounding these body images are very strong.
- 10 The media have helped shape certain attitudes. For instance, one of the effects of many advertising methods used nowadays is that the body is turned into a thing, an object, a package. The tremendous increase in plastic surgery attests to the extreme adjustments that many people feel they must make in order to attain the perfect body ideal. Besides, we are given the message that our value depends on our physical appearance, that anything can be accomplished if we just work hard enough at
- 15 dieting and exercising. We are told that our efforts in perfecting our bodies will be rewarded by success in our professional and personal lives. With that thought in mind, individuals have come to relate to their bodies as their objects/tools/weapons in the marketplace of social relations.

The notion of the ideal body that is propagated by the popular media can be linked with the economy. There are hundreds of businesses that depend upon the human desire for thinness and fitness to survive.

- 20 In order to create a market for their products, they attempt to make us feel inadequate about our own bodies. Because advertisers are well aware of the insecurities that most individuals feel about their own bodies, the images publicized by advertising campaigns are chosen to create an illusion, a fantasy standard of perfection that will keep people continually consuming. The influential power of the diet, fashion, cosmetic and beauty industries and their advertising strategies target this, and the profits are sustained
- 25 on the enormity of body insecurity.

Perhaps control over body size and weight can be seen as a kind of control that may be lacking in other areas of our life. If we continue to pursue the elusive, eternally youthful body beauty, we'll only be setting ourselves up for failure. It is important that all of us begin to accept ourselves for who we are, regardless of our body type, and to feel comfortable with the body we live in.

(<http://zine.dal.net>)

QUESTÃO

01

A imagem presente ao lado do título concorre para o melhor entendimento do tema abordado no texto. Explique a idéia central do texto e estabeleça sua relação com a imagem.

QUESTÃO

02

Observe o fragmento contido no segundo parágrafo.

*Besides, we are given the message (l. 13)*

Retire, do mesmo parágrafo, um outro exemplo semelhante de construção passiva e explique o efeito provocado pela escolha desse tipo de construção.

QUESTÃO

03

Ao desenvolver suas idéias, o autor apresenta uma crítica e uma denúncia, no segundo e terceiro parágrafos, respectivamente.

Explique no que consiste cada uma.

QUESTÃO

04

O terceiro parágrafo menciona a estratégia adotada pela mídia e pelas indústrias para que haja consumo contínuo de seus produtos.

Com base na análise desse parágrafo, indique duas etapas do processo de estímulo ao consumo.

QUESTÃO

05

Observe o fragmento:

*Because advertisers are well aware of the insecurities that most individuals feel about their own bodies, the images publicized by advertising campaigns are chosen to create an illusion, a fantasy standard of perfection that will keep people continually consuming. The influential power of the diet, fashion, cosmetic and beauty industries and their advertising strategies target this, and the profits are sustained on the enormity of body insecurity. (l. 21 - 25)*

Tendo em vista que os pronomes atuam como elementos de coesão, explicita os referentes dos pronomes sublinhados.

QUESTÃO

06

O modo como as pessoas cuidam da forma física provoca conseqüências benéficas e nocivas.

Apresente um aspecto positivo e outro negativo, relacionados aos cuidados com o corpo, que não estejam mencionados no texto.

COM BASE NO TEXTO ABAIXO, RESPONDA ÀS QUESTÕES DE NÚMEROS 07 A 10.

## YOGA: A powerful tool for physical and mental awareness

Yoga consists of an integrated and authentic system of exercise, breath control and meditation that has been practiced in India for millennia. Practicing yoga keeps the body in shape and trains the mind to be strong and flexible in the face of stress and change. It increases oxygen capacity, boosts blood flow, balances the glandular system, strengthens the nervous system and reduces stress-induced toxins. Individuals feel more in control of themselves, with enhanced peace of mind, concentration and a deep inner calm and self-confidence. No matter what someone's age or physical capacity is, yoga and meditation can have immediate benefits.

Here are some easy exercises that bring flexibility to your spine and rejuvenate your brain:



**SPINE FLEX:** Sitting on the floor with the legs crossed and tucked in, straighten the spine by pressing the chest slightly forward. Relax the shoulders and slightly tuck the chin. This is called "easy" pose. Now hold your ankles with your two hands. Inhale and flex the spine forward, chest out and shoulders back. Exhale and slump the body. Continue in a rhythmic forward and backward manner. Go for 1-2 minutes. Then inhale deeply, holding the breath. Exhale and relax the breath and the pose. In this exercise, you are loosening the vertebrae of the lower spine and stimulating the energy there.



**TWISTS:** Still sitting in easy pose, bring your hands up to the shoulders with the fingers in the front and the thumbs in the back. Straighten the spine and begin twisting side to side as far as you can in each direction. Keep the upper arms parallel to the ground as you swing freely from side to side. Inhale to the left and exhale to the right. Breathe rhythmically and powerfully for 1-2 minutes. The entire spine is loosened and adjusted.

([www.shaktakhalsa.com](http://www.shaktakhalsa.com))

QUESTÃO  
07

A prática da ioga, segundo o texto, produz dois tipos diferenciados de benefícios. Identifique-os e indique um exemplo para cada um deles.

---

QUESTÃO  
08

Os dois últimos parágrafos têm a mesma formatação e organização textual. Descreva a função das fotos e também a de cada uma das três partes que compõem estes parágrafos.

---

QUESTÃO  
09

A ioga proporciona bem-estar e não oferece risco para seu praticante. Retire do texto a frase, em inglês, que indica a ausência de contra-indicações na prática da ioga e destaque o efeito produzido por cada exercício.

---

QUESTÃO  
10

Para realizar o exercício *twists*, o praticante de ioga precisa conhecer uma posição já descrita no exercício anterior. Identifique essa posição e descreva-a.

---

As questões deverão ser respondidas em Língua Portuguesa. A Língua Estrangeira só deverá ser utilizada quando o enunciado o exigir.

COM BASE NO TEXTO ABAIXO, RESPONDA ÀS QUESTÕES DE NÚMEROS 01 A 06.

## Le nouveau culte des apparences: sois belle et battante

Encore aujourd'hui, les femmes dont le corps correspond aux normes esthétiques en vigueur ont plus de facilité à s'élever dans l'échelle sociale. Des études américaines indiquent que les personnes 5  
avantagées par la nature gagnent de 5 à 15% de plus que celles qui le sont moins. Et, de l'avis du sociologue Daniel Mercure de l'Université Laval, la nature ne dispenserait pas aveuglement ses largesses. "La beauté peut être considérée comme un moyen d'ascension sociale".

Cet aspect sociologique de la beauté expliquerait en partie, selon lui, les salaires plus élevés versés aux belles personnes, puisque les heureuses élues sont non seulement agréables à regarder, mais elles bénéficient en outre de relations sociales et de l'entregent nécessaires pour se trouver un emploi payant.

Malheureusement pour celles dont le capital de beauté ne coïncide pas avec les canons esthétiques 10  
en vigueur, l'apparence prend une place grandissante dans le quotidien. Même si chaque époque valorise certaines caractéristiques féminines, jamais les normes n'auraient été aussi détaillées et précises qu'aujourd'hui. Suzanne Marchand, étudiante au doctorat en ethnologie à l'Université Laval, abonde dans le même sens en s'appuyant sur le fait que la beauté demeurerait une notion assez floue anciennement. "Peu de critères définis ressortent dans les contes ou les chansons", précise 15  
l'ethnologue. "L'accent est plutôt mis sur la fertilité, les qualités morales de la future épouse, mais on ne parle presque jamais d'une couleur précise de chevelure ou d'une certaine silhouette. Je crois que c'est un phénomène très contemporain que d'imposer une image stéréotypée de la femme à travers les photographies, le cinéma, la publicité et les médias."

Ce stéréotype correspond d'ailleurs à une caste de privilégiées, dont les mensurations concordent 20  
avec celles d'un infime pourcentage de la population féminine. Cette vision très hiérarchique de la beauté a le don d'irriter prodigieusement Sylvie Poirier, professeure d'anthropologie à l'Université Laval, qui a étudié l'esthétique dans de nombreuses autres cultures. "En Occident, les critères en matière d'esthétique s'accompagnent toujours d'un jugement, d'une exclusion", s'indigne-t-elle. "Je n'ai jamais entendu dire en Australie, chez les peuples aborigènes, que telle jeune fille était affreuse, 25  
par exemple." Elle fait ainsi remarquer que les aborigènes prennent toujours soin de mettre la beauté en relation avec la puissance sociale et la capacité d'action. Une personne ne se définit pas que par son apparence physique, mais également par sa capacité de chasser ou encore ses habiletés à soigner ou à communiquer avec les esprits.

D'après la chercheuse, c'est la division philosophique entre le corps et l'esprit instituée au XVIII<sup>e</sup> siècle 30  
qui a conduit à célébrer une beauté désincarnée, élevée au rang de statue. "Quand nous regardons une photographie d'une mannequin, peu nous importe son histoire de vie, ses actions, son passé", observe Sylvie Poirier. "Nous poursuivons un idéal de jeunesse, d'immortalité qui, au fond, traduit notre incapacité à affronter la mort. Vous savez, dans de nombreuses cultures, les vieilles femmes se sentent fières de leur visage ridé qui indique aux autres qu'elles détiennent un certain savoir."

Pascale Guéricolas

(www.gazettedesfemmes.com)

**QUESTÃO 01** O texto trata dos modelos de beleza e das vantagens que a sociedade oferece para as pessoas bonitas. Com base nos dois primeiros parágrafos, apresente a relação estabelecida entre beleza e ascensão social, indicando dois fatores que determinam essa relação.

**QUESTÃO 02** No texto, afirma-se que os padrões de beleza na atualidade são estereotipados, diferentemente do que já ocorreu no passado. Indique dois modos de veiculação desses estereótipos na atualidade e dois critérios de avaliação da mulher que foram importantes no passado.

**QUESTÃO 03** Ao abordar o tema dos padrões estéticos na atualidade, o texto estabelece uma oposição entre duas categorias de mulher: aquelas que estão dentro dos padrões estéticos vigentes e aquelas que ficam fora desses padrões. Transcreva um trecho, em francês, que faça referência a cada uma dessas categorias.

**QUESTÃO 04** Uma das estratégias argumentativas utilizadas no texto é a citação da opinião de especialistas. Indique o objetivo do uso dessas citações na construção da argumentação da autora.

**QUESTÃO 05** Diferentes concepções culturais a respeito da importância da beleza física são confrontadas no penúltimo parágrafo. Explícite essas concepções.

**QUESTÃO 06** Segundo a pesquisadora Sylvie Poirier, o ideal estético de beleza na atualidade é definido pela metáfora da beleza desencarnada. Explique essa metáfora.

COM BASE NO TEXTO ABAIXO, RESPONDA ÀS QUESTÕES DE NÚMEROS 07 A 10.



La sédentarité, la monotonie du travail, les mauvaises postures et le stress constituent des contraintes néfastes pour l'appareil locomoteur et peuvent provoquer des douleurs. Il est toutefois possible de prévenir les affections de l'appareil locomoteur en s'entraînant tous les jours, par exemple, à l'aide d'un ballon, pour augmenter la résistance et la mobilité du corps.

5 Pourquoi un ballon?

Le ballon est un accessoire de kinésithérapie dont l'efficacité est indiscutable. Sa forme ronde en fait un objet instable, qui oblige le corps à rechercher sans cesse son équilibre pour garder le contact. C'est pourquoi le ballon constitue un excellent moyen d'entraîner l'habileté. En faisant travailler chaque partie du corps isolément, il permet en outre d'adapter de façon optimale la charge effective supportée par les articulations et d'augmenter la force et l'endurance des différents groupes musculaires.

10 Enfin, le ballon se révèle très utile pour pratiquer la relaxation.

Pour faire de la gymnastique à l'aide d'un ballon, il faut être très adroit. La prudence est donc de rigueur, surtout si vous débutez ou si vous manquez d'habileté.

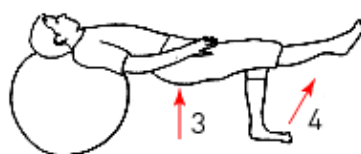
#### Exercice 1

15 Sautillez légèrement sur le ballon en gardant le dos bien droit. Cet exercice améliore l'équilibre de la colonne vertébrale et augmente le métabolisme cellulaire.



#### Exercice 2

Appuyez la tête et les épaules sur le ballon, le bassin surélevé. Tendre alternativement la jambe droite et la jambe gauche.



(www.prevention.ch)

QUESTÃO  
07

O texto aborda a prevenção de problemas do aparelho locomotor, sugerindo a utilização da bola como auxiliar em atividades de manutenção do bem-estar físico.

Explique a importância do formato da bola para esse fim e como a bola preserva as articulações.

QUESTÃO  
08

*Sautillez légèrement sur le ballon en gardant le dos bien droit.*(l. 15)

Identifique as formas verbais presentes nesse fragmento e o tipo de relação temporal que elas estabelecem entre si, justificando sua resposta.

QUESTÃO  
09

As instruções para execução dos exercícios expressam ordens que precisam ser seguidas.

Identifique o único trecho das instruções que possui valor argumentativo e explique em que consiste esse valor.

QUESTÃO  
10

Os desenhos que ilustram os dois exercícios apresentam quatro setas numeradas.

Transcreva os fragmentos, em francês, que se referem ao movimento ou postura indicado por cada uma das quatro setas.



As questões deverão ser respondidas em Língua Portuguesa. A Língua Estrangeira só deverá ser utilizada quando o enunciado o exigir.

COM BASE NO TEXTO ABAIXO, RESPONDA ÀS QUESTÕES DE NÚMEROS 01 A 06.



## El reto de la autenticidad

Hubo un momento en que prevaleció el culto a la apariencia, prosperó una industria cuya vocación fue que las personas se vieran diferentes a como en realidad son. El éxito fue enorme y los negocios sumamente lucrativos.

Gradualmente se ha comenzado a dar una fuerte crítica a esta cultura de la apariencia y ahora surgen nuevas campañas orientadas a promover la autenticidad.

### 5 El problema de la autenticidad

Ser auténtico en un mundo en buena medida ligero y superficial se ha convertido en uno de los mayores retos de la persona humana. La autenticidad parte ciertamente de la aceptación de uno mismo, pero va más allá: exige el amor propio, pero un amor ordenado que no se identifica con el egoísmo.

El amor a uno mismo exige superar los defectos y vicios y poner en práctica las virtudes que nos hacen nobles y amables; respetar nuestro cuerpo, dándole aquello que más necesita y cuidándolo en su unicidad; buscar las fuentes de donde podamos mejorar nuestras ideas y fundamentar las decisiones en criterios claros y válidos.

La aceptación de uno mismo lleva a la sinceridad y la veracidad. Nos decimos a nosotros mismos la verdad sin correcciones ni enmendaduras, aunque esta verdad duela y pueda ser tan trivial como aceptar que nos hemos excedido en el peso o que nos salieron algunas canas y arrugas.

Al ser sincero con uno mismo no se puede mentir a los demás, y es entonces cuando la persona humana deviene en un ser confiable al que es posible preguntarle y se sabe además que como respuesta se puede recibir una crítica propositiva, cuyo fin es hacer que el otro sea mejor. De esta forma se edifica la auténtica libertad de pensamiento, más allá de cualquier intento de quedar bien con los demás.

La libertad de pensamiento puede implicar el riesgo de no ser perseguido, pero el pensamiento se impone a lo largo del tiempo si está responsablemente ordenado a la búsqueda de la verdad, la honestidad intelectual y la veracidad.

Es entonces cuando la persona apuesta por sí misma y construye una identidad fuerte, basada en convicciones firmes y estables (que no estáticas), cuando se da el compromiso de decir lo que se piensa y hacer lo que se dice. Cuando esto sucede, la persona se libera a sí misma y de sí misma, se convierte en un ser universal libre, pleno, inteligente y responsable. El gran reto para el nuevo milenio es la autenticidad.

Javier Brown César  
(www.pan.org)

QUESTÃO

01

Em *El reto de la autenticidad*, faz-se referência a recentes campanhas cujo objetivo é criar uma nova consciência.

Determine o fator que motivou as referidas campanhas e a respectiva consequência no atual comportamento humano.

QUESTÃO

02

O texto está predominantemente em terceira pessoa. É possível reconhecer, entretanto, o uso de outra forma indicativa de pessoa.

Identifique essa forma, explicando seu emprego. Em seguida, retire do texto, em espanhol, duas marcas lingüísticas que comprovem este uso.

QUESTÃO

03

A fotografia que acompanha o texto compõe um rosto humano a partir de fragmentos de rostos diversos esteticamente desejáveis.

Indique a posição de Brown César em relação ao padrão estético representado na foto e apresente dois fragmentos, em espanhol, que confirmem seu posicionamento.

QUESTÃO

04

Os pronomes relativos têm dupla função na frase: reunir orações e substituir outros elementos do texto.

Retire, do primeiro parágrafo, dois pronomes relativos e os termos por eles substituídos, respectivamente.

QUESTÃO

05

Um dos desafios que o autor propõe é a conquista de uma identidade forte pelo ser humano.

Sintetize, em duas frases completas, como o autor caracteriza um indivíduo com identidade forte.

QUESTÃO

06

*Hubo un momento* (l. 01)

*y ahora surgen* (l. 03)

Os fragmentos acima, que apresentam diferentes tempos verbais, fazem parte dos dois primeiros parágrafos e antecedem a argumentação desenvolvida pelo autor.

Explique o emprego desses tempos e a trajetória que eles estabelecem nesses parágrafos.

COM BASE NO TEXTO ABAIXO, RESPONDA ÀS QUESTÕES DE NÚMEROS 07 A 10.

## Ejercicios de precalentamiento

Los ejercicios suaves, llamados de precalentamiento, son indispensables a la hora de hacer cualquier ejercicio físico.



### 1 – PRIMEROS MOVIMIENTOS

Es aconsejable, como primer ejercicio, empezar a caminar sin avanzar, es decir, sin moverse del lugar, y gradualmente ir aumentando el ritmo.

### 2 – EL CUELLO

Teniendo en cuenta que la parte más agarrotada del cuerpo suele ser el cuello, es conveniente hacer, a continuación, una serie de movimientos rítmicos, destinados a flexibilizar sus articulaciones y músculos.

Para ello, debe mantenerse el cuerpo erguido, los pies juntos, las manos cogidas en la espalda y, en esta posición, comenzar a hacer señas afirmativas exageradas con la cabeza, moviéndolas unas diez veces de atrás hacia delante hasta tocar el pecho con la barbilla, y viceversa. El ejercicio siguiente consistirá en “negar” unas diez veces con la cabeza erguida. Finalmente, y para terminar se flexionará al máximo el cuello de izquierda a derecha igual número de veces.



### 3 – LA CINTURA

El ejercicio físico para dar a la cintura flexibilidad quizá sea el más conocido, porque es rara la persona que no ha intentado alguna vez tocarse los pies con las manos sin doblar las rodillas, en general, sin conseguirlo. Para lograr, debe comenzar por poner los pies juntos – o apenas separados – alzar los brazos a los lados de la cabeza y, llevando ésta hacia atrás, espirando lentamente de manera que se termine de expeler todo el aire al momento de llegar a tocar los pies con las manos, sin flexionar las rodillas. A modo de complemento de estos movimientos, debe ponerse el cuerpo en posición erguida, con las manos cruzadas tras la nuca e, inspirando profundamente por la nariz, llevar los codos hacia atrás. Con los brazos en la misma posición, a continuación, y mientras se espira por la boca, se gira el tronco hacia la derecha y se vuelve a la posición inicial. Se repite la inspiración y la espiración moviendo nuevamente el tronco, pero esta vez hacia la izquierda.



(www.explored.com)

QUESTÃO

07

Os exercícios de aquecimento são descritos em detalhe para que o praticante possa executá-los corretamente. No texto, são empregados termos com a mesma função discursiva a fim de assinalar diferentes etapas dos exercícios.

Explícite essa função e retire, em espanhol, dois exemplos de tais termos.

QUESTÃO

08

Os exercícios de aquecimento são indispensáveis na realização de atividades físicas.

Apresente uma razão para a prática dos exercícios listados no grupo 2 e outra para a prática dos exercícios listados no grupo 3. Em seguida, aponte um benefício comum decorrente dos exercícios dos dois grupos.

QUESTÃO

09

Os exercícios se compõem de uma série de movimentos coordenados entre si. Para realizar os exercícios do grupo 2, o praticante necessita colocar-se numa posição determinada.

Descreva essa posição e justifique sua importância.

QUESTÃO

10

Os objetivos textuais determinam o emprego de alguns recursos, tais como a repetição de idéias ou palavras e o uso de marcadores discursivos.

Identifique, no grupo 1, um par de expressões que possuem significado equivalente e o marcador discursivo que as une. Em seguida, indique o objetivo do emprego desses recursos.