

	<p>Pruebas de acceso a enseñanzas universitarias oficiales de grado Mayores de 25 y 45 años Castilla y León</p>	<p>PORTUGUÉS</p>	<p>EJERCICIO Nº Páginas: 2</p>
---	---	-------------------------	---

OPTATIVIDAD: EL ALUMNO DEBERÁ ESCOGER UNA DE LAS DOS OPCIONES Y DESARROLLAR LAS PREGUNTAS DE LA MISMA.

OPCIÓN A

O exercício físico rende mais de manhã ou ao fim do dia?

Nos últimos anos, a investigação sobre o tema tem aproximado a ciência de **dados mais fundamentados**. O interesse é natural: o exercício físico faz cada vez mais parte do dia a dia da condição humana, nem que seja pelos benefícios para a saúde que o juntaram às recomendações médicas – ainda que em Portugal a prática desportiva seja das menos efetivas da Europa.

A lista de vantagens conhecidas já vai longa, do fortalecimento de músculos, ossos e sistema imunitário à perda de massa gorda, dos benefícios cardiovasculares à melhoria da memória e à redução do stresse, de potenciar noites bem dormidas ao controlo da diabetes. Mas há ou não uma hora mais indicada para treinar? É verdade que de manhã o corpo está mais disposto a gastar energia? Ou ao fim do dia é que o organismo precisa de desanuviar depois de um dia de trabalho? Sabe-se cada vez mais, mas **não há uma resposta universal** nem pode ser dada em meia dúzia de palavras.

Um estudo recente em ratos de laboratório concluiu que o esforço matinal tende a consumir mais gordura do que açúcar no sangue para gerar energia, enquanto no exercício noturno acontece precisamente o inverso. É um dado que importa confirmar em humanos, uma vez que, se assim for, será melhor, por exemplo, treinar de manhã para quem está interessado em perder peso e à noite para quem precisa de baixar os níveis de açúcar no sangue, como os diabéticos. De qualquer forma, estes indícios não são novos.

A) Traducción del texto (puntuación máxima 6 puntos)

B) Comprensión del texto (puntuación máxima de 4 puntos: 1 punto por respuesta)

Responda en português a las siguientes cuestiones relacionadas con el texto.

B.1. Exponha, por palavras suas, qual é o assunto tratado no texto.

B.2. Explique o significado da frase “dados mais fundamentados” e a relação com o texto.

B.3. No segundo parágrafo o autor diz que “não há uma resposta universal”. Esclareça o sentido da frase no texto.

B.4. Elabore um texto em que comente os seus hábitos de exercício físico e a sua motivação.

	<p>Pruebas de acceso a enseñanzas universitarias oficiales de grado Mayores de 25 y 45 años Castilla y León</p>	<p>PORTUGUÉS</p>	<p>EJERCICIO Nº Páginas: 2</p>
---	---	-------------------------	---

OPCIÓN B

As sondagens e a dificuldade de tomar a parte pelo todo

As sondagens são inquéritos que dão indicações das intenções de voto e a popularidade dos políticos, e nunca as podemos considerar completamente fiáveis: contêm erros de medição tendo em conta a amostra, os inquiridos podem mudar a sua orientação de voto entre o inquérito e o momento de ir às urnas, e a própria existência de sondagens que vão num determinado sentido pode condicionar as intenções de voto. E depois, há questões fundamentais: qual a dimensão da amostra? Qual a margem de erro associada? Qual a percentagem de indecisos?

Uma coisa é certa: as pessoas estão cada vez menos disponíveis para responder a inquéritos de opinião, o que torna mais difícil a tarefa de encontrar **amostras representativas**. E há um efeito, a que alguns especialistas chamam “espiral do silêncio”, que é um círculo vicioso em que as opções minoritárias tendem a ser subestimadas pelas sondagens e isso influencia o resultado das próprias sondagens. Um estudo antigo mas interessante de Luís Aguiar-Conraria e Pedro Magalhães analisou todas as sondagens entre 1991 e 2009 nos últimos 100 dias antes das eleições, e concluiu que as intenções de voto recolhidas pelos partidos maiores e, em especial, os favoritos à vitória numa dada eleição, foram sistematicamente superiores aos resultados que acabaram por obter nessa eleição. Ou seja, as pessoas inquiridas tendem a não nomear os partidos mais pequenos em que vão efetivamente votar. E, aqui como no estrangeiro, partidos populistas e de protesto podem gerar um **voto envergonhado** que tende a ser subestimado nestes inquéritos.

A) Traducción del texto (puntuación máxima 6 puntos)

B) Comprensión del texto (puntuación máxima de 4 puntos: 1 punto por respuesta)

Responda en português a las siguientes cuestiones relacionadas con el texto.

- B.1. Exponha, por palavras suas, qual é o assunto tratado no texto.
- B.2. Explique o significado da frase “amostras representativas” e a relação com o texto.
- B.3. Esclareça o significado no texto da expressão “voto envergonhado”.
- B.4. Elabore um texto em que dê a sua opinião sobre as sondagens.