

ESCOLA: _____ DATA: ____ / ____ / ____

PROF: _____ TURMA: _____

NOME: _____

Leia:

E a proteína?

A necessidade de proteína na alimentação tanto de um indivíduo comum como na dos atletas não tem nada de diferente. Ninguém precisa de mais de dois gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia. Isso significa que, se você pesa 30 quilos, basta ingerir, no total, 60 gramas de proteína por dia. Comendo mais que isso, atleta ou não atleta não terá mais energia, por uma razão simples: o organismo elimina o excesso de proteína, e a energia gasta nesse processo é equivalente à que foi consumida.

As pesquisas mostraram que a vantagem da proteína para os atletas está no momento do consumo. Isso significa que todos que fazem treinamento de força – como judocas, levantadores de peso, corredores de 100 metros, entre outros – se beneficiam da ingestão de uma proteína após o treino. A proteína mais eficaz nesse caso é chamada soro de leite [...]

Revista “Ciência Hoje das Crianças”. Edição 250. Disponível em: <<http://capes.cienciahoje.org.br>>. (Fragmento).

Questão 1 – Grife o pronome indefinido a seguir:

“Ninguém precisa de mais de dois gramas de proteína por quilo de peso corporal por dia.”

Questão 2 – O pronome indefinido grifado anteriormente é:

- () invariável.
- () variável em número.
- () variável em gênero e em número.

Questão 3 – No segmento “Isso significa que todos que fazem treinamento de força [...]”, há um pronome indefinido. Assinale-o:

- () “Isso”.
- () “todos”.
- () “que”.

Questão 4 – No segmento acima, o pronome indefinido refere-se ao substantivo:

“atletas”.

Questão 5 – Identifique o trecho que contém um pronome indefinido:

- () “Isso significa que, se você pesa 30 quilos, basta ingerir, no total, 60 gramas de proteína [...]”
- () “[...] a energia gasta nesse processo é equivalente à que foi consumida.”
- () “[...] como judocas, levantadores de peso, corredores de 100 metros, entre outros [...]”