ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Municipal Rural Maria Ana Ruso
PROFESSOR(A): Danielly Gonçalves **TURMA(S):** 8º ano **TURNO:** vespertino
NOME DO ALUNO(A):
COMPONENTE CURRICULAR: Língua Portuguesa
DATA: 07/12/20 A 16/12/20 **OBJETO DE CONHECIMENTO: interpretação**
HABILIDADES: (MS.EF89LP33.s.33) Estratégia de leitura, apreciação e réplica.

Dançar melhora a qualidade de vida ao revigorar a saúde do corpo e da mente

Os meses de junho e julho são repletos de festas de São João em todo o país. As festas embaladas ao som de forró e sertanejo, com animadas quadrilhas, são ideais para prática de exercícios físicos sem restrições. Eles tonificam os músculos e ajudam a perder calorias de forma bem prazerosa: a dança.

Dançar faz bem para a saúde do corpo e da mente. Melhora a elasticidade, a flexibilidade, a força muscular e promove a qualidade de vida. “A dança beneficia o sistema cardiorrespiratório e o equilíbrio. O idoso, que nessa fase sofre mais quedas, quando começa a dançar desenvolve uma coordenação motora melhor”, explica o professor de dança de salão do programa Geração Saúde do Ministério da Saúde, Luciano Barbosa.

O professor indica ainda a atividade para tratar doenças, como a labirintite, capaz de atenuar a sensação de desequilíbrio. Em doenças reumáticas, a dança fortalece os tendões. Quem tem osteoporose também não fica de fora da dança. “Com osteoporose, as pessoas acham que tem que ficar paradas, mas estudos mostram que com impactos no corpo, como por exemplo, dançar forró, a tendência é fortalecer os ossos e deixar a doença mais branda”, complementa.

E ninguém dança de cara fechada. Por ser um exercício físico, ela libera a endorfina, hormônio relacionado ao prazer. Luciano conta que muitos alunos se livraram do estresse e da depressão através da atividade. “Tenho alunos que tomavam remédios controlados de tarja preta e hoje não tomam mais nada. A dança de salão revigora o entusiasmo e o humor.”

Quem sofre com a timidez pode encontrar na dança uma boa oportunidade de socialização. Segundo Luciano, boa parte dos alunos procuram suas aulas com a intenção de aprimorar a paquera durante as festas. Mas a dança também melhora a vida a dois, resgatando aquela proximidade do início de namoro. “Muitos casados acham que já passaram dessa fase e não precisam aprender a dançar, mas eu sempre incentivo, pois a dança é importante para um bom relacionamento do casal”, afirma o professor.

Disponível em: <http://www.blog.saude.gov.br/>.

Questões

Questão 1 – O texto aborda os benefícios da dança. Para tal, respalda-se:

( ) em um livro de referência.

( ) em uma experiência pessoal.

( ) em uma entrevista com um profissional.

Questão 2 – No segmento “Eles tonificam os músculos e ajudam a perder calorias de forma bem prazerosa: a dança.”, o pronome pessoal “Eles” refere-se:

( ) aos exercícios físicos.

( ) ao forró e ao sertanejo.

( ) aos meses de junho e julho.

Questão 3 – No período “Melhora a elasticidade, a flexibilidade, a força muscular e promove a qualidade de vida.”, a conjunção grifada exprime:
( ) a soma de fatos.

( ) a conclusão de fatos.

( ) a alternância de fatos.

Questão 4 – Segundo o texto, dançar ameniza a sensação de desequilíbrio em pessoas com:
( ) labirintite.

( ) osteoporose.

( ) estresse ou depressão.

Questão 5 – O trecho “hormônio relacionado ao prazer”:

( ) explica “endorfina”.

( ) determina “endorfina”.

( ) complementa “endorfina”.

Questão 6 – No período “Tenho alunos que tomavam remédios controlados de tarja preta e hoje não tomam mais nada.”, o advérbio destacado exprime uma circunstância de:
( ) lugar.

( ) modo.

( ) tempo.

Questão 7 – De acordo com o texto, “a dança também melhora a vida a dois”, pois:
( ) diminui a timidez.

( ) aprimora a paquera.

( ) resgata a proximidade.