

8º ANO

LÍNGUA PORTUGUESA

Superintendência de  
Educação Infantil e  
Ensino Fundamental

Secretaria de  
Estado da  
Educação



## ATIVIDADE 8

Tema: Artigo de Opinião

NOME:

UNIDADE ESCOLAR:

### RETOMANDO O ARTIGO DE OPINIÃO

O **artigo de opinião** é um **gênero textual** pertencente ao tipo argumentativo e tem como intencionalidade apresentar o ponto de vista do(a) articulista, locutor(a) do texto, acerca de algum assunto relevante socialmente. Circula, em especial, em jornais, revistas e sites da internet, e pode tratar de **temas polêmicos**, em que são apresentados fatos, dados estatísticos e discursos de autoridade para fundamentar a tese apresentada.

O artigo de opinião visa a **defesa de uma ideia** e, para isso, é necessária a construção de uma **tese sustentada por argumentos** que podem gerar uma conclusão a respeito do assunto. Considerando as características dos veículos de publicação, o artigo de opinião é um texto geralmente curto, com linguagem direta, objetiva, simples e harmônica. A linguagem usada no artigo de opinião costuma alinhar-se à **norma-padrão** da língua portuguesa, haja vista que o texto deve ser compreendido por diversos tipos de pessoas, muitas vezes de regiões completamente distintas — como é o caso dos artigos publicados em jornais de alcance **nacional** no Brasil.

Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/redacao/artigo-opinio.htm> Acesso: 12, abr. 2021. (Adaptado)  
Disponível em: <https://www.portugues.com.br/redacao/artigo-opinio-.html> Acesso: 12, abr. 2021. (Adaptado)

### Principais características de um artigo de opinião

- O uso da **argumentação e persuasão**;
- Os textos escritos na primeira e terceira pessoa;
- Normalmente os textos são assinados pelo autor;
- São textos veiculados nos meios de comunicação: rádio, TV, revista;
- Possuem uma linguagem **simples, objetiva e subjetiva**;
- A maioria dos seus temas é da atualidade;
- Possuem títulos polêmicos e provocativos;
- O verbo aparece no presente e no imperativo.

Disponível em: <https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/lingua-portuguesa/artigo-de-opinio> Acesso: 12,abr. 2021

### Estrutura de um artigo de opinião

Embora cada autor possa demonstrar o seu estilo de escrita, sobretudo aqueles mais consagrados, minimamente é possível reconhecer alguns elementos composicionais:

1. **Introdução** — contextualização e/ou apresentação da questão que está sendo discutida.
2. **Desenvolvimento** — explicitação do posicionamento adotado com a utilização de argumentos e de contra-argumentos; apresentação de dados, informações e discurso de autoridade.
3. **Conclusão** — ênfase/retomada da tese e/ou proposta de intervenção social.

Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/redacao/artigo-opinio.htm> Acesso: 12, abr. 2021. (Adaptado)

**Leia o texto a seguir para resolver as atividades propostas**

## Texto 1 - Treino curto e com máxima intensidade leva a maior gasto de calorias após exercício

Pesquisadores compararam três protocolos de exercícios. Resultados mostraram o quanto cada um deles eleva o gasto calórico após o fim do treino e pode ser útil a profissionais de educação física.

O gasto calórico total promovido pela prática de um exercício físico não está limitado ao período de sua execução, podendo se estender por horas após a atividade. Um dos elementos que influenciam a quantidade de calorias gasta após o exercício físico é o tipo de protocolo adotado pelo praticante. Uma revisão sistemática sobre o tema foi publicada na revista *Obesity Reviews*. Ao compararem três tipos de protocolo, pesquisadores da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da USP mostraram que o *sprint interval training* (SIT) – que propõe a máxima intensidade em um curto período, como correr durante 20-30 segundos na maior velocidade e pela maior distância possível -, foi o que apresentou o maior consumo energético após o exercício.

A comparação incluiu dois outros protocolos: o exercício contínuo, realizado em baixa ou moderada intensidade, de modo que o praticante consiga sustentar o ritmo sem interrupção; e o exercício intervalado (HIIE), em que é adotada uma alta intensidade, com períodos de pausa. A diferença entre os três está na relação entre intensidade e duração do exercício. Essas diferenças geram respostas fisiológicas distintas para atender à demanda energética da atividade. Esses protocolos são compostos predominantemente de exercícios aeróbios, com importante contribuição das vias anaeróbias no HIIE e SIT.

Mais do que dizer qual protocolo eleva mais ou menos a quantidade de quilocalorias gastas após o exercício, a revisão fornece números, ou seja, o quanto cada protocolo pode elevar esse gasto.

“Isso é importante para ajudar profissionais de educação física a entenderem o quanto esses protocolos vão gerar de gasto energético após o exercício”, aponta o professor Emerson Franchini, coordenador do estudo.

O gasto calórico se estende por horas após a atividade porque o organismo mantém o metabolismo acelerado, procurando restabelecer o equilíbrio corporal após o esforço. Para isso, diversos ajustes fisiológicos são realizados como forma de repor os estoques de glicogênio muscular, regular a temperatura corporal, remover metabólitos, entre outros.

Analisando 22 artigos científicos sobre o assunto, os pesquisadores compararam o gasto energético prolongado por meio da medida do excesso de consumo de oxigênio pós-exercício (Epic). Essa medida é uma das principais variáveis utilizadas para estimar o gasto energético acima daquele de repouso, em decorrência da realização de esforço prévio.

De acordo com a revisão, o *sprint interval training* (SIT) é o protocolo que apresenta o maior consumo energético após o exercício, com gasto médio 137,5% maior que o exercício contínuo nos estudos que mediram o Epic até três horas após a atividade. Já o HIIE apresentou gasto energético 37,5% maior que o contínuo em até três horas. Outra importante conclusão é que o exercício intervalado eleva mais o gasto calórico que o contínuo de intensidade moderada.

O professor Emerson Franchini ressalta que isso não quer dizer, necessariamente, que o SIT seja o melhor protocolo para quem busca o maior consumo energético total, pois se trata de um exercício de curta duração. A melhor prescrição de exercício deve levar em conta também o gasto calórico durante a sessão.

“A combinação de diferentes estratégias pode ser interessante para aumentar o gasto calórico, além de proporcionar maior variação de estímulos, o que poderia, potencialmente, aumentar a aderência ao programa de exercícios”, elucida.

Da Seção de Relações Institucionais e Comunicação / Escola de Educação Física e Esporte - Disponível em: <https://jornal.usp.br/ciencias/treino-curto-e-com-maxima-intensidade-leva-a-maior-gasto-de-calorias-apos-exercicio/> Acesso: 12, Abr. 2021.

Cada texto possui uma função social, ele cumpre a um propósito específico de acordo com a intenção, para atender a uma necessidade comunicativa do locutor e do interlocutor. Nesse sentido, responda:

1. Qual a finalidade desse texto?
2. Sabe-se que o assunto de um texto é mais generalizado, tem um significado mais amplo, mais geral, pode ser desdobrado em diversos **temas**. Nesse sentido, qual é o assunto abordado nesse artigo de opinião?
3. Sabendo que o tema de um texto é um recorte do assunto, qual é o tema abordado nesse texto?
4. Para qual público-alvo o texto foi destinado?
5. Observe a linguagem utilizada. Que variedade linguística foi empregada?
6. Qual é a ideia principal defendida no texto?
7. Quanto às ideias abordadas no texto, apenas uma alternativa apresenta uma ideia falsa, identifique-a

( ) [...] o *sprint interval training* (SIT) – que propõe a máxima intensidade em um curto período, foi o que apresentou o menor consumo energético após o exercício.

- a) ( ) [...] Um dos elementos que influenciam a quantidade de calorias gasta após o exercício físico é o tipo de protocolo adotado pelo praticante.
- b) ( ) [...]O gasto calórico total promovido pela prática de um exercício físico não está limitado ao período de sua execução.
- c) ( ) [...]Outra importante conclusão é que o exercício intervalado eleva mais o gasto calórico que o contínuo de intensidade moderada.

8. Os pesquisadores da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da USP compararam três protocolos de exercícios, nos estudos realizados. Cite-os.

9. De acordo com os estudos e argumentos apresentados, qual dos protocolos apresentou o maior consumo energético após o exercício?

10. Você acha que os estudos realizados pelos pesquisadores da Escola de Educação Física e Esporte (EEFE) da USP sobre esses três protocolos de exercícios tem relevância social. Por quê?

[...] “O professor Emerson Franchini ressalta que isso não quer dizer, necessariamente, que o SIT seja o melhor protocolo para quem busca o maior consumo energético total, **pois** se trata de um exercício de curta duração.” [...]

11. A oração terá o sentido alterado se a conjunção destacada for substituída por

- a) ( ) porque.
- b) ( ) mas.
- c) ( ) já que.
- d) ( ) visto que.

12. No trecho, “Essas diferenças geram respostas fisiológicas distintas **para** atender à demanda energética da atividade”, a palavra destacada, nesse fragmento do texto, evidencia a ideia de

- a) ( ) continuidade, pois **acrescenta algo** ao texto, relacionado com o que anteriormente foi apresentado.
- b) ( ) oposição, pois apresenta uma **ideia** oposto no período.
- c) ( ) finalidade, pois tem o **propósito** de apresentar um objetivo.
- d) ( ) tempo, pois situa o leitor na **sucessão dos acontecimentos**.

13. No trecho, “Mais do que dizer qual protocolo eleva mais ou menos a quantidade de quilocalorias gastas após o exercício, a revisão fornece números, **ou seja, o quanto cada protocolo pode elevar esse gasto**”, a vírgula, no fragmento destacado, exerce a função de

- a) ( ) fornecer uma explicação.
- b) ( ) inserir expressões intercaladas.
- c) ( ) separar um aposto na oração.
- d) ( ) separar um vocativo na oração.

14. “Isso é importante para ajudar profissionais de educação física a entenderem o quanto esses protocolos vão gerar de gasto energético após o exercício”, aponta o professor Emerson Franchini, coordenador do estudo. Levando em consideração que os tempos verbais (presente, pretérito e futuro) se unem aos modos verbais (indicativo, subjuntivo e imperativo) para indicar a forma como ocorrem as ações, estados ou fenômenos expressados pelo verbo.

Assinale a alternativa que demonstra o modo e o tempo verbal da palavra “é”, destacada no fragmento acima.

- a) ( ) no presente do modo imperativo, pois a ação se passa no presente do imperativo e exprime ordens, pedidos.
- b) ( ) no presente do modo indicativo, pois a ação se passa no presente e exprime fatos, certezas.
- c) ( ) no presente do modo subjuntivo, pois a ação se passa no presente e exprime desejos, possibilidades, dúvidas.
- d) ( ) no pretérito do modo indicativo, pois a ação se passa no passado e exprime fatos, certezas.

**Agora é a sua vez de escrever um artigo de opinião. Vamos lá? O assunto é “Atividades esportivas”. O Tema é você quem irá delimitar e fazer o recorte.**

**Sugestão: A importância das atividades físicas para a saúde mental do adolescente.**

Dicas importantes antes de iniciar a sua escrita:

- ✓ Leia vários pontos de vista sobre o assunto que será escrito e anote os argumentos que embasem sua opinião. Esses **argumentos** poderão ser úteis no desenvolvimento do seu ponto de vista.
- ✓ Após anotar os principais argumentos escolha alguns para fundamentar sua ideia principal e desenvolvê-la.
- ✓ O título deve ser **convitativo** para que o leitor continue a leitura.
- ✓ Os parágrafos iniciais de um artigo de opinião costumam ser reservados para apresentar o assunto abordado e, além disso, o ponto de vista defendido pelo autor, também chamado de **tese**.
- ✓ Construa uma tese clara e objetiva.
- ✓ Uma vez que a tese é apresentada na introdução, apresente **argumentos** que comprovem o ponto de vista do texto. Os argumentos são apresentados no **desenvolvimento do texto**.
- ✓ Na finalização do texto de opinião retome o que foi exposto e confirme a ideia principal, se possível trazendo a citação de algum escritor ou alguma pessoa importante da área que esteja relacionada ao assunto abordado.
- ✓ Ao terminar seu artigo de opinião, releia atentamente, prestando atenção em seu posicionamento: se ele foi desenvolvido de forma clara e se está bem embasado. Verifique se a linguagem está adequada ao gênero, se o texto tem um título convitativo e se você argumentou o suficiente. Observe se não há inadequações da Língua Portuguesa (erros de ortografia, concordância, regência, etc.). Se necessário reescreva seu texto corrigindo-o.

Disponível em: <https://mundoeducacao.uol.com.br/redacao/artigo-opiniao.htm> Acesso: 12, abr. 2021. (Adaptado)