



UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL
PROGRAMA DE PORTUGUÊS PARA ESTRANGEIROS
CERTIFICADO INTERNACIONAL DE LÍNGUA PORTUGUESA



NÍVEL B2

Prova 2
Interlocução escrita

ATIVIDADE 1

Influenciados pelas redes sociais, muitos jovens têm treinado em excesso em busca do corpo perfeito. Mas será que treinar demais faz bem para a saúde? Pensando nisso, você decidiu escrever sobre os riscos relacionados ao excesso na prática de exercícios físicos em seu blog. Utilize a reportagem abaixo como suporte e escreva a sua entrada. Em seu texto, você deve:

- explicar os motivos pelos quais você decidiu escrever sobre o tema;
- expor a sua opinião sobre o tema e argumentá-la;
- finalizar dando conselhos aos seus leitores.

Overtraining: entenda o que acontece quando treinamos demais¹

Em testes com roedores, pesquisadores da Unicamp e colaboradores notaram que a hiperativação da proteína PARP1 após treinamento exaustivo estava relacionada com perda de performance, fadiga e sintomas comportamentais

O excesso de exercício físico, especialmente sem descanso adequado, pode causar diversos prejuízos ao organismo humano. Em casos mais graves, esse quadro pode evoluir para a síndrome do *overtraining*, caracterizada por perda de performance e de apetite, fadiga crônica, dor muscular, aumento de lesões, alterações no sistema imune e no metabolismo.

Estudo publicado na revista *Molecular Metabolism* aponta a expressão em excesso de uma proteína como a causadora da síndrome. Um grupo liderado por pesquisadores da Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas, em Limeira, mostrou que camundongos submetidos a treinamento excessivo tiveram perda de performance, fadiga e até sintomas comportamentais (por exemplo, inatividade sob estresse e mais comportamentos de autolimpeza), ao mesmo tempo em que expressaram de forma excessiva a proteína PARP1 na musculatura esquelética.

“A proteína é ativada quando há algum estresse no organismo, prevenindo a morte celular, e era bem descrita como aumentada no músculo esquelético em condição de obesidade e distrofias musculares. Confirmamos que sua hiperativação está relacionada ao dano muscular causado pelo excesso de exercício”, explica Barbara Crisol, que realizou o trabalho como parte de seu doutorado na FCA-Unicamp.

Não há tratamento específico para a síndrome do *overtraining* além da suspensão parcial ou total do treinamento por semanas ou até meses. Embora possa ser especialmente prejudicial na carreira de atletas profissionais, os sintomas também afetam não atletas.

“O *overtraining* debilita bastante a pessoa, inclusive psicologicamente. Nos camundongos, vimos que a expressão ou não da proteína faz diferença inclusive nesse aspecto. Prevenir ou amenizar os efeitos com algum composto seria bastante benéfico”, encerra Ropelle.

ATIVIDADE 2

Uma revista brasileira de variedades que você lê mensalmente publicou o seguinte:

Caro(a) leitor(a),

Em nosso próximo número, publicaremos um estudo sobre o impacto da tecnologia na vida das pessoas e gostaríamos da sua colaboração. Escreva um e-mail para nossos editores descrevendo a forma como você realizaria suas atividades diárias se tivesse que manter a sua produtividade sem ter acesso ao seu smartphone, computador e internet por um mês. Qual atividade seria mais desafiadora? Essas mudanças seriam positivas ou negativas? Por quê?

Envie seu relato para tecnologia@revistamensal.com.br.

Agradecemos a sua participação!

¹ Adaptado de: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/overtraining-entenda-o-que-acontece-quando-treina-mos-demais/>. Acesso em: 15 maio 2025.