

# IDIOMA: FRANCÊS

Área 1

\* Indica uma pergunta obrigatória

---

1. E-mail \*

---

2. ÁREA \*

*Marcar apenas uma oval.*

1-CIÊNCIAS BIOLÓGICAS, CIÊNCIAS AGRÁRIAS, CIÊNCIAS DA SAÚDE

3. NOME DO CANDIDATO \*

---

4. NÚMERO DA INSCRIÇÃO \*

---

5. NÚMERO DO CPF \*

---

Leia o texto e responda as questões a seguir em Português. Todas as questões devem ser respondidas de acordo com o texto. As respostas digitadas neste formulário eletrônico constituirão o ÚNICO documento válido para correção da prova.

### **Quel est le régime alimentaire d'un sportif qui s'entraîne pour les JO ?**

Des milliers de sportifs se préparent actuellement pour les Jeux olympiques de Paris 2024. Pour ces compétiteurs, l'alimentation joue un rôle crucial dans leurs performances. Mais quel est le régime d'un sportif qui se prépare pour les JO ?

Coureurs, sauteurs, nageurs, judokas, cyclistes, danseurs... Les Jeux olympiques de Paris 2024 vont réunir 15 000 athlètes et servir plus de 13 millions de repas dans le village olympique et dans les stades. Une alimentation adéquate peut en effet aider à optimiser la récupération, à favoriser la croissance musculaire, à renforcer l'endurance et à prévenir les blessures. Mais de quoi parle-t-on quand on parle de régime alimentaire, et quels sont les besoins spécifiques des sportifs ?

### **Jeux olympiques : quels sont les macronutriments essentiels pour les athlètes engagés ?**

Les trois macronutriments qui fournissent les calories nécessaires aux sportifs sont les protéines, les glucides et les lipides.

- Les protéines jouent un rôle essentiel dans la réparation et le développement musculaire. Beaucoup d'athlètes olympiques suivent un régime alimentaire à base de protéine maigre en consommant du poulet, des œufs, du poisson ou des produits laitiers. Cela leur permet de maintenir leur masse musculaire et de favoriser la récupération.
- Les glucides sont la principale source d'énergie pour les muscles et le cerveau. Les sportifs olympiques se concentrent sur les glucides complexes comme les céréales (blé, riz, maïs, quinoa...), les légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiches...) ou encore les tubercules (patate douce, pomme de terre, igname, manioc...).
- Les lipides sont également importants pour les athlètes et leur corps. Même si les sportifs olympiques en consomment peu avant les compétitions pour éviter notamment des problèmes digestifs, les athlètes vont privilégier les graisses insaturées ou bons acides gras, importantes pour leur santé cardiovasculaire.

### **Pourquoi les sportifs olympiques doivent-ils bien s'hydrater ?**

Les athlètes olympiques doivent accorder une attention toute particulière à leur hydratation afin de pouvoir maintenir leur performance durablement et prévenir la déshydratation, synonyme de perte de concentration, d'une diminution des réflexes et de risques de blessures ou d'abandon. Les boissons d'effort pour sportifs et autres solutions d'hydratation, peuvent être utilisées pour reconstituer les électrolytes (minéraux, sodium, potassium, magnésium, calcium...) perdus pendant un effort intense. Les athlètes doivent ainsi veiller à bien récupérer l'eau et le sel perdu par la transpiration durant l'effort.

### **Comment sont planifiés les repas des sportifs en vue des JO ?**

Les sportifs olympiques adaptent l'heure et la composition de leurs repas dans l'objectif d'optimiser leur performance. Ils consomment des repas équilibrés et riches en nutriments à des intervalles réguliers afin de maintenir un apport énergétique constant tout au long de la journée. Les athlètes ajustent également leurs repas en fonction des horaires de leur entraînement et de l'heure de la compétition.

**Fonte:** <https://www.futura-sciences.com/sante/questions-reponses/jo-2024-paris-regime-alimentaire-sportif-entraîne-jo-20200/>

6. **QUESTÃO 01 – Segundo o texto, quantos atletas os jogos Olímpicos de Paris irão reunir e qual é a quantidade de refeições a ser servida na vila olímpica e nos estádios?** \*

---

---

---

---

---

7. **QUESTÃO 02 – Segundo o texto, quais são os macronutrientes essenciais que fornecem as calorias necessárias para os atletas que irão competir nas olimpíadas?** \*

---

---

---

---

---

8. **QUESTÃO 03 – Qual é o papel das proteínas no desempenho dos atletas e como é a dieta feita por eles com base nessas macromoléculas?** \*

---

---

---

---

---

9. **QUESTÃO 04 – Cite quais são os carboidratos complexos mencionados e dê dois exemplos e alimentos mencionados em cada um deles.** \*

---

---

---

---

---

10. **QUESTÃO 05 – Por que os atletas olímpicos precisam prestar bastante atenção à sua hidratação?** \*

---

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

