



Realização:



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ – EDITAL 02/2019

# EXAME DE PROFICIÊNCIA DE LEITURA EM LÍNGUA ESTRANGEIRA

DATA: 14/04/2019

HORÁRIO: das 14 às 17 horas

## CADERNO DE PROVA

Idioma:

**FRANCÊS**

Área de Pesquisa:

**(1) CIÊNCIAS BIOLÓGICAS, CIÊNCIAS  
AGRÁRIAS E CIÊNCIAS DA SAÚDE**

### LEIA ATENTAMENTE AS INSTRUÇÕES

- Esta prova é constituída de um texto técnico-científico em língua estrangeira, seguido de 5 (cinco) questões abertas relativas ao texto apresentado.
- É permitido o uso de dicionário impresso, sendo vedados trocas ou empréstimos de materiais durante a realização do Exame.
- As respostas deverão ser redigidas em português e transcritas para a **Folha de Respostas**, utilizando caneta esferográfica com **tinta preta** ou **azul, escrita grossa**.
- A Folha de Respostas** será o único documento válido para correção, não devendo, portanto, conter rasuras.
- Será eliminado o candidato que se identificar em outro espaço além daquele reservado na capa da **Folha de Respostas** e/ou redigir as respostas com lápis grafite (ou lapiseira).
- Nenhum candidato poderá entregar o Caderno de Prova e a Folha de Respostas antes de transcorridos 60 minutos do início do Exame.
- Em nenhuma hipótese haverá substituição da **Folha de Respostas**.
- Ao encerrar a prova, o candidato entregará, obrigatoriamente, ao fiscal da sala, o Caderno de Prova e a Folha de Respostas devidamente assinada no espaço reservado para esse fim.

# LES BIENFAITS DE L'EXERCICE SUR LA SANTÉ MENTALE

Auteur: Sylvie Lapierre

Article écrit en collaboration avec: Marie-Ève Gagné-Boisvert, stagiaire en kinésiologie au Gym du Plateau.



## **Vous ressentez stress, fatigue, manque d'énergie? Vous n'êtes pas seul.**

La dépression est un trouble mental commun qui touche 15 à 20% des Canadiens, au moins une fois dans leur vie. Les troubles communs de santé mentale (dépression, troubles anxieux, trouble d'adaptation, stress post-traumatique, etc.) entraînent généralement l'isolement, des douleurs physiques, des troubles de concentration, une diminution d'énergie, un trouble du sommeil, un horaire occupationnel dysfonctionnel et un déconditionnement physique. Heureusement, l'activité physique permet de retrouver de saines habitudes de vie et diminuer, voire éliminer, les symptômes des troubles de santé mentale.

### **L'effet hormonal de l'exercice**

Les troubles mentaux communs sont généralement causés par un déséquilibre hormonal. On observe généralement un déficit des neurotransmetteurs qui favorisent le bien être (sérotonine, noradrénaline, dopamine) et une libération du cortisol (reliée au stress).

«La pratique régulière de l'activité physique augmente la sécrétion naturelle de sérotonine» (hormone responsable du bien-être) et diminue la sécrétion du cortisol (hormone du stress). C'est pourquoi l'activité physique a des effets antidépresseurs. En outre, l'effet tranquilisant de l'exercice diminue l'excrétion de cortisol qui s'accompagne d'un soulagement de l'état psychologique. L'exercice physique régulier permet donc «d'améliorer l'humeur et certaines capacités fonctionnelles des gens dépressifs puisqu'il a un effet positif sur le contrôle des hormones et neurotransmetteurs affectés par la dépression». De plus, l'exercice est avantageux à long terme puisqu'il « permet de réduire les risques de rechutes et le besoin d'aides externes». Les professionnels de la santé s'entendent pour dire que « l'exercice est essentiel pour la santé et donc pour l'équilibre mental. Plusieurs des changements métaboliques induits par l'exercice améliorent le fonctionnement du cerveau». Par exemple, lors de l'activité physique, des endorphines sont libérées, ce qui contribue au sentiment de bien-être.

### **Un effet régulateur**

L'activité physique permet également de diminuer les fréquences cardiaques, d'augmenter la capacité pulmonaire et d'améliorer la capacité cardiorespiratoire. Vivre avec un trouble de santé mentale peut conduire à l'isolement et rendre apathique. En restant chez soi à se reposer, on enclenche rapidement un processus de déconditionnement qui entraînera une baisse d'énergie et une augmentation de la sensation de douleur. L'activité physique permet de briser ce cercle vicieux grâce au processus de réactivation. De plus, diminuer les fréquences cardiaques apaise le corps et diminue le stress. Les exercices cardiovasculaires aident à mieux gérer l'anxiété et les émotions.

### **L'importance des objectifs**

En se fixant des objectifs réalistes et mesurables à court terme, il est possible d'accumuler les réussites et d'augmenter le sentiment d'auto-efficacité et assurer un contrôle sur sa santé. Les changements physiques positifs permettent d'augmenter l'estime de soi. En santé mentale, on vise le maintien à long terme d'un mode de vie sain et l'activité physique permet de nous rendre actif dans la recherche d'un bien-être. De plus, la pratique fréquente d'activités dans un centre de conditionnement physique brise l'isolement en permettant de récupérer un rendement occupationnel productif dans un lieu normalisant.

Finalement, la pratique d'activité physique favorise la récupération ainsi que la conservation de saines habitudes de vie, ce qui contribue à augmenter le niveau d'énergie.



QUESTÃO 03 - De acordo com o quarto parágrafo, diga de que forma a atividade física atua como efeito regulador.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

QUESTÃO 04 - Com base no sétimo parágrafo, aponte as precauções que algumas pessoas devem tomar em relação à prática da atividade física.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

QUESTÃO 05 - Tendo o texto em tela como referência, discorra sobre as recomendações e conselhos elencados no oitavo e nono parágrafos.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---