

Questão 136

QUESTÃO 136

Alguns estudos comprovam que os carboidratos fornecem energia ao corpo, preservam as proteínas estruturais dos músculos durante a prática de atividade física e ainda dão força para o cérebro coordenar os movimentos, o que de fato tem impacto positivo no desenvolvimento do praticante. O ideal é consumir 1 grama de carboidrato para cada minuto de caminhada.

CIRINO, C. Boa pergunta: consumir carboidratos antes dos exercícios melhora o desempenho do atleta? *Revista Saúde! É Vital*, n. 330, nov. 2010 (adaptado).

Um casal realizará diariamente 30 minutos de caminhada, ingerindo, antes dessa atividade, a quantidade ideal de carboidratos recomendada. Para ter o consumo ideal apenas por meio do consumo de pão de fôrma integral, o casal planeja garantir o suprimento de pães para um período de 30 dias ininterruptos. Sabe-se que cada pacote desse pão vem com 18 fatias, e que cada uma delas tem 15 gramas de carboidratos.

A quantidade mínima de pacotes de pão de fôrma necessários para prover o suprimento a esse casal é

- A** 1.
- B** 4.
- C** 6.
- D** 7.
- E** 8.

RESOLUÇÃO

$$1\text{ g} \text{ — } 1\text{ minuto}$$

Tempo de caminhada do casal nos 30 dias:

$$2.30\text{ min} \cdot 30\text{ dias} = 1800\text{ minutos}$$

1 grama por minuto $\Rightarrow$ 1800 gramas por minuto

$$1\text{ fatia} \text{ — } 15\text{ g}$$

$$x\text{ fatias} \text{ — } 1800\text{ g}$$

$$15 \cdot x = 1800 \cdot 1$$

$$x = \frac{1800}{15}$$

$$x = 120\text{ fatias}$$

$$1\text{ pacote} \text{ — } 18\text{ fatias}$$

$$y\text{ pacotes} \text{ — } 120\text{ fatias}$$

$$18y = 120 \cdot 1$$

$$y = \frac{120}{18}$$

$$y \approx 6,67 \text{ " pacotes"}$$

Portanto, 7 pacotes de pão.

ALTERNATIVA D