

```
lista = list(range(50, 151))

'''EXEMPLO WHILE'''
i = 0 #contador
while i < len(lista):
    print(lista[i])
    i = i + 1

'''EXEMPLO1 FOR'''
for elemento in lista:
    print(elemento)

'''EXEMPLO2 FOR'''
for indice, elemento in enumerate(lista):
    print("O índice %d tem o elemento %d" % (indice, elemento))
```