



# Tarefa Mínima

## TM 23 - 8º ANO - HELCIO - BIOLOGIA

### Biologia 1

**01.** Obesidade é um problema de saúde grave que atinge várias pessoas ao redor do planeta. Marque a alternativa que apresenta o único fator que não é considerado desencadeador da obesidade.

- a) Problemas genéticos.
- b) Hábitos alimentares inadequados.
- c) Hipertensão arterial.
- d) Problemas hormonais.
- e) Falta de atividades físicas regulares.

**02.** A obesidade é caracterizada pelo acúmulo exagerado de gordura no corpo de uma pessoa. Esse valor pode ser estimado dividindo-se o peso do indivíduo pelo quadrado de sua altura. Esse parâmetro é conhecido como:

- a) OMS.
- b) IMC.
- c) ICM.
- d) CMC.
- e) OMC.

**03.** A obesidade é uma doença crônica decorrente de um aumento da quantidade de gordura no organismo. Apesar de muitas pessoas considerarem-na apenas um problema estético, a obesidade é grave e pode ser a causa de vários problemas de saúde. Indique, entre as alternativas a seguir, o problema que não apresenta relação com a obesidade:

- a) Hipertensão arterial.
- b) Diabetes.
- c) Ataque cardíaco.
- d) Desgaste nas articulações.
- e) Aumento da sensibilidade ao frio.

**04.**

#### Adolescentes: mais altos, gordos e preguiçosos

*A oferta de produtos industrializados e a falta de tempo têm sua parcela de responsabilidade no aumento da silhueta dos jovens. "Os nossos hábitos alimentares, de modo geral, mudaram muito", observa Vivian Ellinger, presidente da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), no Rio de Janeiro. Pesquisas mostram que, aqui no Brasil, estamos exagerando no sal e no açúcar, além de tomar pouco leite e comer menos frutas e feijão.*

*Outro pecado, velho conhecido de quem exibe excesso de gordura por causa da gula, surge como marca da nova geração: a preguiça, "Cem por cento das meninas que participam do Programa não praticava nenhum esporte", revela a psicóloga Cristina Freire, que monitora o desenvolvimento emocional das voluntárias.*

*Você provavelmente já sabe quais são as consequências de uma rotina sedentária e cheia de gordura. "E não é novidade que os obesos têm uma sobrevida menor", acredita Claudia Cozer, endocrinologista da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Mas, se há cinco anos os estudos projetavam um futuro sombrio para os jovens, no cenário atual as doenças que viriam na velhice já são parte da rotina deles. "Os adolescentes já estão sofrendo com hipertensão e diabetes", exemplifica Claudia.*

DESGUALDO, P. Revista Saúde. Disponível em: <http://saude.abril.com.br>. Acesso em 28 jul. 2012 (adaptado).

Sobre a relação entre os hábitos da população adolescente e as suas condições de saúde, as informações apresentadas no texto indicam que

- a) a falta de atividade física somada a uma alimentação nutricionalmente desequilibrada constitui um fator relacionado com o aparecimento de doenças crônicas entre os adolescentes.
- b) a diminuição do consumo de alimentos que são fontes de carboidratos combinada com um maior consumo de alimentos ricos em proteínas contribuiu para o aumento da obesidade entre os adolescentes.
- c) a maior participação dos alimentos industrializados e gordurosos na dieta da população adolescente tem tornado escasso o consumo de sais e açúcares, o que prejudica o equilíbrio metabólico.
- d) a ocorrência de casos de hipertensão e diabetes entre os adolescentes advém das condições de alimentação. Na população adulta, os fatores hereditários são preponderantes.
- e) a prática regular de atividade física é um importante fator de controle da diabetes entre a população adolescente por provocar um constante aumento da pressão arterial sistólica.



**05.** Nos últimos anos, a obesidade tem crescido consideravelmente entre crianças e adolescentes em nosso país, tornando-se um problema nutricional altamente significativo, visto que pode trazer consequências drásticas à saúde.

Considerando a conduta a ser tomada diante de erros alimentares e/ou comportamentais, assinale a alternativa correta.

- a) Erro alimentar: doces, salgadinhos e fast-food;  
Conduta: controlar a quantidade, porém liberando nos finais de semana, feriados e ocasiões especiais.
- b) Erro comportamental: Comer rápido;  
Conduta: Aumentar a quantidade de alimento por garfada para estimular o tempo de mastigação.
- c) Erro alimentar: sobremesas;  
Conduta: se desejado, comer diariamente, porém em quantidades limitadas.
- d) Erro Alimentar: nenhuma fruta e hortaliça;  
Conduta: incentivar a experimentar pequenos pedaços; experimentar novas formas de preparo.
- e) Erro comportamental: líquidos durante as refeições;  
Conduta: Estimular o consumo de líquidos imediatamente antes de cada refeição.

**Biologia 2** – Pág. 31, 32 e 33 – 6, 7, 8, 9 e 10 (Caderno de atividade).