



ESCOLA:	
PROFESSOR (A):	
ALUNO (A):	

**PROVA PARANÁ 2022 – MUNICÍPIOS**  
**CIÊNCIAS DA NATUREZA - LISTA DE EXERCÍCIOS**

O que você aprenderá?

**Descritor - D22** - Identificar hábitos saudáveis de alimentação.

### Atividade 1

Precisamos nos alimentar diariamente para obter energia e realizar as nossas atividades. Marque com um X a alternativa que descreve uma **alimentação equilibrada**.

- A) A alimentação deve ser rica somente em gorduras.
- B) A alimentação deve ser rica somente em proteínas.
- C) A alimentação deve conter carboidratos, proteínas, gorduras, vitaminas e sais minerais em quantidades equilibradas.
- D) A alimentação deve conter grande quantidade de nutrientes para acumular energia.



## Atividade 2

### Obesidade Infantil e na Adolescência

A obesidade não é mais apenas um problema estético, que incomoda por causa da “zoação” dos colegas. O excesso de peso pode provocar o surgimento de vários problemas de saúde como diabetes, problemas cardíacos e a má formação do esqueleto.

Cerca de 15% das crianças e 8% dos adolescentes sofrem de problemas de obesidade, e oito em cada dez adolescentes continuam obesos na fase adulta.

As crianças em geral ganham peso com facilidade devido a fatores tais como: hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar entre outros.

As pessoas dizem que crianças obesas ingerem grande quantidade de comida. Esta afirmativa nem sempre é verdadeira, pois em geral as crianças obesas usam alimentos de alto valor calórico que não precisa ser em grande quantidade para causar o aumento de peso.

FONTE: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm#:~:text=Obesidade%20Infantil%20e%20na%20Adolesc%C3%Aancia&text=A%20obesidade%20n%C3%A3o%20%C3%A9%20mais,a%20m%C3%A1%20forma%C3%A7%C3%A3o%20do%20esqueleto> .

As afirmações abaixo correspondem à nutrição do corpo humano.

Assinale a afirmativa **INCORRETA**:

- A) A obesidade não corresponde necessariamente à ingestão de grandes quantidades de alimentos.
- B) Tanto o excesso quanto a falta de nutrientes podem levar a problemas de saúde.
- C) Devemos ingerir nutrientes em excesso, pois em caso de necessidade, haverá reserva de energia.
- D) O sedentarismo, aliado a uma alimentação composta de produtos industrializados, é uma das principais causas da obesidade.

## CONSEQUÊNCIAS DA OBESIDADE INFANTIL



O que você aprenderá?

**Descritor - D24** - Relacionar órgãos e sistemas às suas principais funções.

**Atividade 1:**

O corpo humano apresenta vários órgãos os quais estão interligados formando sistemas. O **pulmão** é um órgão que faz parte de qual sistema?

- A) Respiratório
- B) Digestório
- C) Excretor
- D) Endócrino
- E) Reprodutor



## Atividade 2:

Complete as lacunas informando o **órgão** responsável por cada função descrita.

O \_\_\_\_\_ é o órgão que garante o bombeamento do sangue para diferentes partes do nosso organismo. Apresenta contrações involuntárias.

O \_\_\_\_\_ é uma parte dilatada do tubo digestório que pode expandir-se para acomodar o alimento que ali chega. Ele é responsável por secretar o suco gástrico.

O \_\_\_\_\_ é o segundo maior órgão do corpo humano, é responsável pela regulação do metabolismo de nutrientes, pela eliminação de substâncias tóxicas e a produção da bile.

Os órgãos citados são, respectivamente:

- A) Coração, esôfago e rins.
- B) Pulmões, estômago e rins.
- C) Coração, estômago e fígado.
- D) Pulmões, fígado e esôfago.

O que você aprenderá?

**Descritor - D25** - Relacionar o funcionamento dos sistemas circulatório, digestório e respiratório.

### Atividade 1

**(MATERIAL LIGAMUNDO)** Os sistemas são formados por um conjunto de órgãos que, juntos, realizam determinada função no organismo. Entre os sistemas existe interação e um exemplo disso é a interação de três sistemas para a nutrição do organismo. O primeiro sistema transforma os alimentos ingeridos em partículas minúsculas: os nutrientes. O segundo, chamado sistema circulatório, transporta esses nutrientes para todas as células do corpo. Já o terceiro sistema é responsável por realizar as trocas gasosas entre o organismo e o ambiente, possibilitando a entrada de oxigênio nas células - gás essencial para a obtenção de energia - e havendo liberação para o ambiente de gás carbônico, como resíduo. Os nomes do **primeiro** e do **terceiro** sistemas abordados no texto são:

- A) Sistema digestório e sistema circulatório.
- B) Sistema digestório e sistema respiratório.
- C) Sistema circulatório e sistema respiratório.
- D) Sistema respiratório e sistema circulatório.

### Atividade 2:

Os sistemas digestório e respiratório apresentam funções complementares ao participarem na obtenção de energia por parte das células. Quando um desses sistemas não funciona adequadamente, o outro sistema fica prejudicado.

Sobre os dois sistemas apontados na frase, assinale a opção **correta** que indique as funções dos mesmos no processo de nutrição do corpo.

- A) **Digestório:** Transformação dos alimentos em nutrientes. **Respiratório:** Trocas gasosas e obtenção de energia por parte das células.
- B) **Digestório:** Trocas gasosas e obtenção de energia por parte das células. **Respiratório:** Transformação dos alimentos em nutrientes.
- C) **Digestório:** Transformação dos alimentos em nutrientes. **Respiratório:** Transporte dos nutrientes para o resto do corpo.
- D) **Digestório:** Transporte dos nutrientes para o resto do corpo. **Respiratório:** Trocas gasosas e obtenção de energia por parte das células.