



GOVERNO DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO
MUNICÍPIO DE SANTO ANTÔNIO DE PÁDUA
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



Aluno: _____
Escola: _____
Data: ____/____/____ Ano de Escolaridade: 8º
Professor (a): _____ Disciplina: Ciências

Semana 18: de 07 a 11 de junho de 2021

Conteúdo(s) desenvolvido(s): Gasto energético X condições ambientais.

Motive-se! Aprenda!

Todos os seres vivos consomem uma quantidade de **energia** para realizar suas funções vitais. Estas funções são bem variadas: a formação dos próprios tecidos, a respiração, a **digestão** dos alimentos, o trabalho mecânico para o deslocamento, etc.

O gasto energético é também conhecido como gasto calórico. É a **relação** que compreende dois fatores: a ingestão calórica que precisamos para viver e as calorias que consumimos através das diferentes atividades diárias.

Para realizar as atividades cotidianas precisamos de energia, da qual provem dos alimentos que consumimos todos os dias. Neste sentido, o conceito gasto energético se baseia na soma de três fatores ou componentes: o **metabolismo** basal, a atividade física realizada e a ação termogênica dos alimentos.

O metabolismo basal é responsável pela **manutenção** das funções fisiológicas em nosso organismo e depende de vários fatores: sexo, idade, tipologia de cada **pessoa**, **estado** de saúde, fatores hormonais, predisposição genética e fase de crescimento.

Descansar num sofá acarreta um gasto mínimo, aproximadamente 2,5 quilocalorias por minuto. Correr durante uma hora em ritmo intenso pode consumir 1000 quilocalorias.

A ação termogênica dos alimentos se refere à energia que o corpo precisa para a ingestão de alimentos. De maneira aproximada, esta ação representa entre 5 e 10% do gasto total de energia.

Obviamente, tudo o que gastamos depende das calorias que obtemos com os alimentos e o importante é que haja uma **proporção** adequada entre a ingestão de alimentos e o consumo energético.

Questões:

- 1- De onde retiramos a energia necessária para realizar as atividades cotidianas?

- 2- O metabolismo basal é responsável pela **manutenção** das funções fisiológicas em nosso organismo e depende de vários fatores. Quais são esses fatores?

- 3- O que é gasto energético?
