




**Agenda semanal de atividades não presenciais (ou presenciais mediadas por tecnologias)**



**2º ANO**

**11ª Semana – 25 a 29 de maio de 2020**

Dias	Professor/disciplina	Conteúdo/Atividade
25/05 (segunda-feira)	<p><b>Literatura (Rosania)</b></p>	<p><b>Proposta:</b> Mapa mental do capítulo 4 – segunda fase do Modernismo – Livro 2. <b>Será considerada a consistência do conteúdo e o aspecto estético também.</b> Anote as dúvidas, pois debateremos sobre esse conteúdo na videoconferência da semana seguinte.</p> <p>Enviar via email: <a href="mailto:professorarosaniagoias@hotmail.com">professorarosaniagoias@hotmail.com</a></p> <p><b>Data da entrega:</b> 25/05</p>
	<p><b>Cálculo (Mattheus)</b></p> <p><b>2 aulas</b></p>	<p>✓ Assistir à videoaula sobre <i>Probabilidade Condicional</i> e ler o livro didático, páginas 28 e 29.</p> <p>✓ <b>Link da videoaula:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=uo16XTg2CIQ">https://www.youtube.com/watch?v=uo16XTg2CIQ</a></p> <p>✓ Resolver os exercícios, páginas 30 e 32, números 36 a 44.</p> <p>✓ <b>Data da entrega:</b> 25/05 (Privado do WhatsApp – 9 84722171).</p> <p><b>Obs.:</b> As correções das atividades e a videoaula estarão disponíveis no Google Classroom (Código: pwceldq) sempre nos dias das aulas.</p>
	<p><b>História (José Maria)</b></p> <p><b>2 aulas</b></p>	<p><b>No Livro 2:</b></p> <p>Leitura do capítulo 7: Ciência, nação e revolução no século XIX. Resolver as atividades da página 273.</p> <p>Leitura do capítulo 8: Os EUA no século XIX. Resolver as atividades da página 284 e as atividades do SFB Plus, das páginas 501 a 503.</p> <p>Assistir às videoaulas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Estados Unidos no século XIX:</b> <a href="https://youtu.be/tZfykKugKf4">https://youtu.be/tZfykKugKf4</a></li> <li>- <b>Revoluções Liberais:</b> <a href="https://youtu.be/8g7JR0Gv1xg">https://youtu.be/8g7JR0Gv1xg</a></li> <li>- <b>Correntes Ideológicas do século XIX:</b> <a href="https://youtu.be/c0dV-3dGT34">https://youtu.be/c0dV-3dGT34</a></li> <li>- <b>Movimentos operários:</b> <a href="https://youtu.be/JHgWAfletLs">https://youtu.be/JHgWAfletLs</a></li> </ul> <p><b>Data de entrega e canal:</b> As atividades devem ser encaminhadas até o dia 28/05 pelo Google Classroom (Código de acesso: ovjp3mx)</p>
	<p><b>Redação (Cleiton)</b></p>	<p>Leitura páginas: 243-245</p> <p>Resolver os exercícios das páginas 246-248</p> <p>Leitura – páginas 248 a 253 para debate via Hangouts dia 02/06, às 9h.</p> <p>Data da entrega: 25/05 (via WhatsApp)</p>



26/05 (terça-feira)	<p><b>Física I (Mattheus)</b>  2 aulas</p>	<p>✓ Assistir às videoaulas sobre <i>Dispersão Luminosa e Refração na atmosfera</i> e ler, no livro didático, páginas 343, 344, 346 e 347 (LIVRO 01).</p> <p>✓ <b>Links das videoaulas:</b>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gvUfJXHybIY&amp;t=173s">https://www.youtube.com/watch?v=gvUfJXHybIY&amp;t=173s</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=sVV3Tur6jjU">https://www.youtube.com/watch?v=sVV3Tur6jjU</a></p> <p>✓ Resolver os exercícios, página 344, números P106 e P107, e página 348, números P108 e P109.</p> <p>✓ <b>Data da entrega:</b> 26/05 (Privado do WhatsApp – 9 8472 2171)</p> <p><b>Obs.:</b> As videoaulas e as correções das atividades estarão disponíveis no Google Classroom (Código: isyjixb) sempre nos dias das aulas.</p>
	<p><b>Inglês (Cleiton)</b>  2 aulas</p>	<p>Resolver os exercícios das páginas 60-61</p> <p>Data da entrega: 26/05 (via WhatsApp)</p> <p> Videoconferência dia 26/05, das 9h às 10h, pela plataforma Google Hangouts, para explanação do conteúdo.</p> <p>A turma pode ser acessada pelo link:  <a href="https://hangouts.google.com/group/SgyB1Qu72RYAiF3a7">https://hangouts.google.com/group/SgyB1Qu72RYAiF3a7</a></p>
	<p><b>Biologia (Alencar)</b>  2 aulas</p>	<p><b>BIO I – Botânica: Organologia Vegetal – livro 02</b></p> <p> Participar da Web-Conferência, no horário das 08h30 às 9h20. O link será postado no grupo da sala no WhatsApp.</p> <p>Ler o material do capítulo 02, no tópico 2.2, parte 2 “Estrutura do caule” e parte 3 “Crescimento secundário de raiz e caule”. Montar um mapa mental deste órgão – caule.</p> <p>Responder às questões de nº 26 a 40, páginas 26 a28.</p> <p><b>Entrega: 29 de maio (Google Classroom).</b></p> <p><b>Obs.: Todas as atividades serão postadas como foto ou digitalização, para registro.</b></p> <p><b>Olhar o mural, seguir as orientações e realizar as atividades propostas.</b></p> <p><b>Caso tenha alguma dúvida, você pode entrar em contato comigo por meio do e-mail <a href="mailto:alencarbeltrao@gmail.com">alencarbeltrao@gmail.com</a> ou pelo fone/whatsapp (62) 998025841. Estarei à disposição para tirar dúvidas no período das</b></p>

		<b>7h até as 11h30, de manhã, e das 13h até as 18h, à tarde.</b>
27/05 (quarta-feira)	Redação (Cleiton)	<p>Redação Semanal: Os efeitos da supervalorização do trabalho na atualidade Data da entrega: até dia 30/05 (via Whatsapp)</p> <p> <b>Videoconferência dia 28/05</b>, das 08h às 09h, pela plataforma Google Hangouts, para discussão do tema. A turma pode ser acessada pelo link: <a href="https://hangouts.google.com/group/SgyB1Qu72RYAiF3a7">https://hangouts.google.com/group/SgyB1Qu72RYAiF3a7</a></p>
	Cálculo (Mattheus)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Assistir à videoaula sobre <i>Eventos Independentes</i> e ler o livro didático, páginas 34 e 35.</li> <li>✓ <b>Link da videoaula:</b> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=tNzYsL6Y_Ag">https://www.youtube.com/watch?v=tNzYsL6Y_Ag</a></li> <li>✓ Resolver os exercícios, página 36, números 45 a 48.</li> <li>✓ <b>Data da entrega:</b> 27/05 (Privado do WhatsApp – 9 8472 2171)</li> </ul> <p><b>Obs.:</b> As correções das atividades estarão disponíveis no Google Classroom (Código: pwceldq) sempre nos dias das aulas.</p>
	Biologia (Alencar)  2 aulas	<p><b>BIO II – Ecologia: Humanidade Ambiente – livro 02</b></p> <p>Links das videoaulas: <a href="https://youtu.be/utxzvj61WmI?list=RDCMUCG-eghyORxNrzSG8FkAWKyw">https://youtu.be/utxzvj61WmI?list=RDCMUCG-eghyORxNrzSG8FkAWKyw</a> <a href="https://youtu.be/Cskf61vja-E">https://youtu.be/Cskf61vja-E</a> <a href="https://youtu.be/54oraBP0qIY?list=RDCMUCT0JugAtGmqiYkwxFZOwAtg">https://youtu.be/54oraBP0qIY?list=RDCMUCT0JugAtGmqiYkwxFZOwAtg</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=00oOemTpWYo">https://www.youtube.com/watch?v=00oOemTpWYo</a></p> <p>Responder às questões de n °01 a 21, páginas 99 a 101. <b>Entrega: 29 de maio (Google Classroom)</b> <b>Obs.: Todas as atividades serão postadas como foto ou digitalização, para registro.</b> <b>Olhar o mural, seguir as orientações e realizar as atividades propostas.</b> <b>Caso tenha alguma dúvida, você pode entrar em contato comigo por meio do e-mail <a href="mailto:alencarbeltrao@gmail.com">alencarbeltrao@gmail.com</a> ou pelo fone/whatsapp (62) 9 9802 5841. Estarei à disposição para tirar dúvidas no período das 7h até as 11h30, de manhã, e das 13h até as 18h, à tarde.</b></p>
	Química (Hélio Jr)	Realize a leitura das páginas 719 a 724 e faça um resumo sobre a Lei de Hess.

		<p><b>Entregar no dia 29/05 via whatsapp</b> Caso tenha dúvidas, estou à disposição via nosso grupo.</p>
	<p><b>Literatura (Rosania)</b></p>	<p><b>Proposta:</b> Continuação do seminário sobre o livro <i>Estrela da Vida Inteira</i>, de Manuel Bandeira, por meio de <b>videoconferência</b>. Debate sobre a obra literária <i>Macunaíma</i>, de Mário de Andrade. Lembre-se de assistir ao filme.</p>  <p><b>Aplicativo:</b> Zoom <b>Dia:</b> 27/05 <b>Horário:</b> 14h às 15h20</p>
<p>28/05 (quinta-feira)</p>	<p><b>Sociologia (Hélio de Deus)</b></p>	<p>Responder às atividades da página 333 (Questão motivadora), e da página 341 (Questão única)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Data de entrega: <b>04/06.</b></li> <li>✓ Enviar as atividades pelo privado (WhatsApp – 9 9900 1946)</li> <li>✓ Caso tenha dúvidas, estou à disposição.</li> </ul>
	<p><b>Geometria (Raul)</b>  <b>2 aulas</b></p>	<p>Assistir à videoaula e fazer o resumo no caderno. LINK: <a href="https://youtu.be/wE9IPxi7vp4">https://youtu.be/wE9IPxi7vp4</a></p> <p>Resolver os exercícios 1,2 e 3 da página 165 e todos os exercícios da página 166. Não precisa copiá-los.</p> <p>→Postar as atividades até dia 28/05, quinta-feira, das 09h às 11h, para que possam ser validadas, pela plataforma Google Sala de Aula. <u>Nesse horário, estarei disponível para tirar as possíveis dúvidas dos exercícios.</u></p> <p>OS CONTEÚDOS DA PRÓXIMA PROVA BIMESTRAL SERÃO OS ROTEIROS DOS DIAS 28/05 E 04/06.</p>
	<p><b>Física II (Rosimar)</b>  <b>2 aulas</b></p>	<p>➤ Resolução das atividades do livro 2, página 386. <b>Data de entrega: 04/06, pelo WhatsApp 9 9932 1411.</b></p> <p>➤ <b>VIDEOCONFERÊNCIA</b></p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Assunto: Corrente elétrica</li> <li>✓ Horário: 09h30min às 10h20min</li> <li>✓ No ZOOM</li> <li>✓ No dia, enviarei o link</li> </ul> </div>



QUALQUER DÚVIDA, ESTAREI À DISPOSIÇÃO VIA **WHATSAPP**.  
DURANTE A SEMANA, POSTAREI VÍDEOS NO GOOGLE SALA DE AULA PARA AJUDAR NA FIXAÇÃO DO CONTEÚDO.

		 <p>QUALQUER DÚVIDA, ESTAREI À DISPOSIÇÃO VIA <b>WHATSAPP</b>. DURANTE A SEMANA, POSTAREI VÍDEOS NO GOOGLE SALA DE AULA PARA AJUDAR NA FIXAÇÃO DO CONTEÚDO.</p>
	<b>Química (Hélio Jr.)</b>	<p>Assistir à videoaula sobre a Lei de Hess. Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YoUIGWt0Ga0">https://www.youtube.com/watch?v=YoUIGWt0Ga0</a> Resolver os exercícios 1 e 2, página 724. Havendo necessidade, retome a leitura das páginas 719 a 724. Caso tenha dúvidas, estou à disposição via nosso grupo. <b>Entregar no dia 29/05 via whatsapp</b></p>
29/05 (sexta-feira)	<b>Gramática (Cleiton)</b>	<p>Resolver exercícios páginas 37 e 38 Data da entrega: 29/05 (via Whatsapp) Videoconferência dia 29/05, das 08h às 09h, pela plataforma Google Hangouts, para explanação do conteúdo.  A turma pode ser acessada pelo link: <a href="https://hangouts.google.com/group/SgyB1Qu72RYAiF3a7">https://hangouts.google.com/group/SgyB1Qu72RYAiF3a7</a></p>
	<b>Química (Hélio Jr.)</b>  <b>2 aulas</b>	<p>Assistir à videoaula sobre <i>Energia de ligação</i>. Link: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pIwh699z_1c">https://www.youtube.com/watch?v=pIwh699z_1c</a> Ler as páginas 732 a 734 e fazer um resumo sobre energia de ligação. Resolver os exercícios das páginas 735 e 736, de 1 a 4. Caso tenha dúvidas, estou à disposição via nosso grupo. <b>Entregar no dia 29/05 via whatsapp</b></p>
	<b>Geografia (Ernesto)</b>  <b>2 aulas</b>	<p><b>Objetivo:</b> Promover aulas/atividades não presenciais para atender à demanda do momento e propiciar aos alunos o aproveitamento necessário dos conteúdos neste período de quarentena. Fazer uma síntese do cap. 7 (livro 2) Resolver as questões das páginas 282 a 285 (livro 1) Assistir ao vídeo postado no Google Classroom e fazer uma síntese.  Demais orientações encontram-se no Google Classroom.</p>

Responder às atividades da página 338, questões 1, 2 e 3, e da página 339, questões 4, 5 e 6.

**Filosofia**  
**(Hélio de Deus)**

- ✓ Data de entrega: **05/06.**
- ✓ Enviar as atividades pelo privado (WhatsApp: 9 9900 1946)
- ✓ Caso tenha dúvidas, estou à disposição.

### ATIVIDADE SEMANAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

\* Entregar a atividade até o dia 29.05.2020 pelo e-mail [jose.junior@seduc.go.gov.br](mailto:jose.junior@seduc.go.gov.br) ou pelo whatsapp62 9 8508 7745

Produzir um texto de, no mínimo, 15 linhas utilizando o tema “Obesidade” (no Brasil e nos principais países desenvolvidos). Ao final do texto, calcule o seu IMC (Índice de Massa Corporal).

Podem utilizar como suporte a seguinte videoaula: <https://youtu.be/VC1W1BVdnuI> e o texto anexo abaixo.

## O QUE É OBESIDADE?

A obesidade (CID 10 E66.0) é o acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por um consumo excessivo de calorias na alimentação, superior ao valor usado pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia a dia. Ou seja: a obesidade acontece quando a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente.

O excesso de gordura pode levar ao desenvolvimento de diabetes tipo 2, doenças do coração, pressão alta, artrite, apneia e derrame. Por causa do risco envolvido, é bom que você perca peso mesmo que não esteja se sentindo mal agora. É difícil mudar seus hábitos alimentares e fazer exercícios. Mas, se você planejar, pode conseguir.

Quando você ingere mais calorias do que gasta, você ganha peso. O que você come e as atividades que você faz ao longo do dia influenciam nisso. Se seus familiares são obesos, você tem mais chances de também ser. Além disso, a família também ajuda na formação dos hábitos alimentares.

A vida corrida também torna mais difícil planejar refeições e fazer alimentações saudáveis. Para muitos, é mais fácil comprar comidas prontas e comer fora. Não há soluções de curto prazo para a obesidade. O segredo para perder peso é ingerir menos calorias do que você gasta.

### Obesidade infantil

A obesidade infantil acontece quando uma criança está com peso maior que o recomendado para sua idade e altura. De acordo com o IBGE, atualmente uma em cada três crianças no Brasil está pesando mais do que o recomendado. As faixas de Índice de Massa Corporal (IMC) determinadas para crianças são diferentes dos adultos e variam de acordo com gênero e idade.

Obesidade infantil: que fatores indicam o risco da criança se tornar obesa?

Os quilos extras podem ter consequências para as crianças até a sua vida adulta, mesmo que a obesidade seja revertida nesse período. Doenças como diabetes, hipertensão e colesterol alto são algumas consequências da

obesidade infantil não tratada. A condição também pode levar a baixa autoestima e depressão nas crianças. Saiba mais aqui!

## Obesidade infantil: quais são as principais causas?

### Obesidade no Brasil

Em 2015, o Brasil já tinha cerca de 18 milhões de pessoas consideradas obesas. Somando o total de indivíduos acima do peso, o montante chega a 70 milhões, o dobro de há três décadas.

Recentemente, o Ministério da Saúde divulgou uma pesquisa que revela que quase metade da população brasileira está acima do peso. Segundo o estudo, 42,7% da população estava acima do peso no ano de 2006. Em 2011, esse número passou para 48,5%.

O levantamento é da Vigitel (Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico), e os dados foram coletados em 26 capitais brasileiras e no Distrito Federal. (2)

Além disso, a obesidade pode ser classificada quanto o grau do IMC:

- 1 - Entre 25 e 29,9 kg/m<sup>2</sup> = Sobrepeso;
- 2 - Entre 30 e 34,9 kg/m<sup>2</sup> = Obesidade grau I;
- 3 - Entre 35 e 39,9 kg/m<sup>2</sup> = Obesidade Grau II;
- 4 - = 40 kg/m<sup>2</sup> = Obesidade Grau III.

Pode ainda ser classificada como:

- Primária: quando o consumo de calorias é maior que o gasto energético
- Secundária quando é resultante de alguma doença.

### Causas

A obesidade pode às vezes ser atribuída a uma causa médica, como a síndrome de Prader-Willi, a síndrome de Cushing e outras doenças. No entanto, esses distúrbios são raros e, em geral, as principais causas da obesidade são:

- **Inatividade:** Se você não é muito ativo, você não queima tantas calorias. Com um estilo de vida sedentário, você pode facilmente ingerir mais calorias todos os dias do que com exercícios e atividades diárias normais
- **Dieta não saudável e hábitos alimentares:** O ganho de peso é inevitável se você comer regularmente mais calorias do que você queima. E a maioria das dietas dos americanos é muito rica em calorias e está cheia de fastfood e bebidas de alto teor calórico.

### Diagnóstico de Obesidade

A obesidade é determinada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) que é calculado dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado - revelando sobrepeso ou obesidade.

### Classificação do IMC:

- Menor que 18,5 - Abaixo do peso

- Entre 18,5 e 24,9 - Peso normal
- Entre 25 e 29,9 - Sobrepeso (acima do peso desejado)
- Igual ou acima de 30 - Obesidade.

### **Cálculo do IMC:**

- $IMC = \text{peso (kg)} / \text{altura (m)} \times \text{altura (m)}$
- Exemplo: João tem 83 kg e sua altura é 1,75 m
- $\text{Altura} \times \text{altura} = 1,75 \times 1,75 = 3,0625$
- $IMC = 83 \text{ divididos por } 3,0625 = 27,10$
- O resultado de 27,10 de IMC indica que João está acima do peso desejado (sobrepeso).

### **Tratamento e Cuidados**

#### **Tratamento de Obesidade**

Como a obesidade é provocada por uma ingestão de energia que supera o gasto do organismo, a forma mais simples de tratamento é a adoção de um estilo de vida mais saudável, com menor ingestão de calorias e aumento das atividades físicas. Essa mudança não só provoca redução de peso e reversão da obesidade, como facilita a manutenção do quadro saudável.

#### **Alimentação saudável**

Embora a correria do dia a dia dificulte a realização de uma alimentação saudável, pequenas mudanças já podem fazer uma grande diferença na sua saúde: (4)

- Invista nas frutas, legumes e vegetais
- Prefiro alimentos integrais aos refinados
- Evite alimentos como biscoitos, bolachas e refeições prontas. Elas são ricas em açúcar, sódio e gorduras – tudo o que sua filha ou filho não pode comer em exagero
- Limite o consumo de bebidas adoçadas, incluindo os sucos industrializados. Essas bebidas são muito calóricas e oferecem poucos ou nenhum nutriente
- Reduza o número de vezes em que a família vai comer fora, especialmente em restaurantes de fast-food
- Muitas das opções do menu são ricas em gordura e calorias
- Sirva porções adequadas.

#### **Prática de atividade física**

Aumentar a prática de atividade física ou é uma parte essencial do tratamento da obesidade. A maioria das pessoas que conseguem manter a perda de peso por mais de um ano faz exercício físico regular, mesmo que seja apenas caminhando. Para aumentar seu nível de atividade:

- **Faça exercícios:** pessoas com sobrepeso ou obesas precisam ter pelo menos 150 minutos por semana de atividade física de intensidade moderada para evitar mais ganho de peso ou para manter a perda de uma quantidade modesta de peso. Para conseguir uma perda de peso mais significativa, você pode



precisar se exercitar 300 minutos ou mais por semana. Você provavelmente precisará aumentar gradualmente a quantidade que você exercita à medida que sua resistência e aptidão melhoram

- **Caminhe mais:** mesmo que o exercício aeróbico regular seja a maneira mais eficiente de queimar calorias e perder peso, qualquer movimento extra ajuda a queimar calorias. Fazer alterações simples ao longo do dia pode resultar em grandes benefícios. Estacione mais longe das entradas das lojas, aprimore suas tarefas domésticas, faça jardinagem, levante-se e mova-se periodicamente, e use um pedômetro para acompanhar quantos passos você realmente toma ao longo de um dia.

### **Como prevenir o aumento de peso após o tratamento?**

Infelizmente, é comum recuperar o peso, independentemente dos métodos de tratamento da obesidade que você tente. Se você toma medicamentos para perda de peso, provavelmente irá recuperar o peso quando parar de tomá-los. Você pode até mesmo recuperar o peso após a cirurgia de perda de peso se continuar a comer demais ou abusar de alimentos altamente calóricos. Mas isso não significa que seus esforços de perda de peso sejam fúteis.

Uma das melhores maneiras de evitar recuperar o peso que você perdeu é fazer atividade física regularmente, aproximadamente 60 minutos por dia.

Mantenha o controle de sua atividade física, se isso ajuda você a ficar motivado e em curso. À medida que você perder peso e melhorar sua saúde, converse com seu médico sobre quais atividades adicionais você pode fazer e, se apropriado, como estimular sua atividade e exercitar-se.

Você deve sempre ficar atento ao seu peso. Manter uma dieta saudável e atividades físicas são as melhores maneiras de manter o peso que você perdeu a longo prazo. (4)

### **Complicações possíveis**

A obesidade infantil aumenta o risco de uma série de condições, incluindo: (1,3)

- Colesterol alto
- Hipertensão
- Doença cardíaca
- Diabetes tipo 2
- Problemas ósseos
- Síndrome metabólica
- Distúrbios do sono
- Esteatose hepática não alcoólica
- Depressão
- Asma e outras doenças respiratórias
- Condições de pele como brotoeja, infecções fúngicas e acne
- Baixa autoestima
- Problemas de comportamento.

**Lembre-se sempre:**

Não existe mágica! Para manter o peso dentro dos valores desejáveis e controlar a obesidade, a melhor opção é ter uma alimentação balanceada e praticar atividades físicas regularmente.

### **Prevenção**

A estratégia preventiva deve ter início no nascimento, reforçando que o leite materno é um fator de prevenção contra a obesidade e combatendo mitos de que a criança deve comer muito, mesmo quando está satisfeita e que criança saudável é aquela com “dobrinhas”. (3)

As medidas de prevenção da obesidade são muito importantes especialmente pela gravidade das consequências e incluem 2 fatores principais:

1 - Adequação do consumo energético, ou seja, é necessário consumir calorias que estejam de acordo com o gasto calórico e para quem precisa perder peso é necessário um planejamento alimentar que priorize alimentos que deem mais saciedade e que tenham o valor calórico menor possível.

2 - Incluir atividades físicas na rotina. Atualmente cerca de 80% da população é sedentária e muitos associam as atividades de lazer a atividades de baixo gasto calórico, como ver televisão, jogar videogame, ficar no computador e isso é um fator relevante para desencadear a obesidade, em contrapartida, o exercício físico intenso ou de longa duração tem efeito inibitório no apetite.