



Prova 3 – Educação Física

QUESTÕES OBJETIVAS

Nº DE ORDEM:
NOME DO CANDIDATO:

Nº DE INSCRIÇÃO:

INSTRUÇÕES PARA A REALIZAÇÃO DA PROVA

1. Confira os campos Nº DE ORDEM, Nº DE INSCRIÇÃO e NOME, que constam da etiqueta fixada em sua carteira.
2. Confira se o número do gabarito deste caderno corresponde ao constante da etiqueta fixada em sua carteira. Se houver divergência, avise, imediatamente, o fiscal.
3. **É proibido folhear o Caderno de Questões antes do sinal, às 9 horas.**
4. Após o sinal, verifique se este caderno contém 20 questões objetivas e/ou qualquer tipo de defeito. Qualquer problema, avise, imediatamente, o fiscal.
5. O tempo mínimo de permanência na sala é de 2 horas e 30 minutos após o início da resolução da prova.
6. No tempo destinado a esta prova (4 horas), está incluso o de preenchimento da Folha de Respostas.
7. Transcreva as respostas deste caderno para a Folha de Respostas. A resposta será a soma dos números associados às alternativas corretas. Para cada questão, preencha sempre dois alvéolos: um na coluna das dezenas e um na coluna das unidades, conforme o exemplo ao lado: questão 13, resposta 09 (soma das proposições 01 e 08).
8. Este Caderno de Questões não será devolvido. Assim, se desejar, transcreva as respostas deste caderno no Rascunho para Anotação das Respostas, constante abaixo, e destaque-o, para recebê-lo hoje, no horário das 13h15min às 13h30min.
9. Ao término da prova, levante o braço e aguarde atendimento. Entregue ao fiscal este caderno, a Folha de Respostas e o Rascunho para Anotação das Respostas.
10. São de responsabilidade do candidato a leitura e a conferência de todas as informações contidas no Caderno de Questões e na Folha de Respostas.

09	13
	● 0
	① 1
	② 2
	③ 3
	④ 4
	⑤ 5
	⑥ 6
	⑦ 7
	⑧ 8
	● 9

Corte na linha pontilhada.

RASCUNHO PARA ANOTAÇÃO DAS RESPOSTAS – PROVA 3 – INVERNO 2014

Nº DE ORDEM:

NOME:

01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	



EDUCAÇÃO FÍSICA

Questão 02

Nos anos de 2014 e 2016, acontecem três grandes eventos esportivos mundiais: Copa do Mundo de Futebol, Olimpíadas de Inverno e Jogos Olímpicos. Sobre o assunto, responda o que for **correto**.

- 01) Manaus, Campo Grande, Florianópolis, Brasília, Fortaleza e Recife estão entre as cidades sede da Copa do Mundo de Futebol, em 2014, no Brasil.
- 02) O Brasil é o único país sul-americano a sediar os Jogos Olímpicos pela segunda vez. A segunda olimpíada é um desafio para o país, pois, no ano de 2016, receberá os melhores atletas mundiais de várias modalidades esportivas.
- 04) A Olimpíada de Inverno, realizada no ano de 2014, em Sochi, na Rússia, contou com a maior delegação da história do Brasil em edições do evento.
- 08) Para a realização da Copa do Mundo de Futebol de 2014, os custos financiados pelo governo federal ultrapassam 20 bilhões de reais, muito acima dos custos do mesmo evento realizado, por exemplo, na Alemanha, em 2006.
- 16) Na Olimpíada de Inverno, realizada no ano de 2014, em Sochi, na Rússia, o Brasil participou pela segunda vez das provas de patinação no gelo e contou com a atleta Isadora Williams.

Questão 01

Crossfit é uma modalidade de exercícios que conta, no Brasil, com cerca de 20.000 praticantes. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) O *crossfit* foi desenvolvido pelo ginasta americano Greg Glassman, nos anos 1990, e foi adotado pelo exército americano como forma de treinamento.
- 02) Uma aula de *crossfit* geralmente é organizada a partir de exercícios que permitem a possibilidade de combinações executadas vigorosamente, em espaços curtos de tempo, entre quatro e vinte minutos.
- 04) Inspiradas na ginástica artística, no treinamento policial e na ginástica funcional, as aulas de *crossfit* raramente se repetem e têm por objetivo o aperfeiçoamento das principais habilidades físicas do ser humano, como o equilíbrio, a agilidade, a resistência, a potência e a força.
- 08) O espaço onde se pratica *crossfit* é caracterizado pela presença de espelhos, muitas janelas e ventiladores com o intuito de tornar o ambiente arejado e adequado ao desenvolvimento da modalidade.
- 16) Em uma sessão de *crossfit* em que a intensidade dos exercícios leva o organismo à exaustão, é possível perceber sinais que indicam o alcance do limite físico, como enjoo, tontura, dor muscular, câibras e extrema ofegância.

Questão 03

A promoção da saúde é uma área de atuação da educação física na qual o profissional busca efetivar ações que contribuam para a melhoria da condição de saúde da população. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A educação física, no contexto da promoção da saúde, tem o papel de oferecer atividades físicas a partir de estratégias que transcendam as práticas motoras e, por meio delas, tornem possível a aquisição de conhecimentos que permitam às pessoas gerenciarem melhor sua condição de saúde.
- 02) A ideia central da promoção da saúde apresenta características que a distinguem do modelo de prevenção de doenças, tais como: ter como alvo toda a população e adotar um conceito de saúde positivo e multidimensional.
- 04) No Brasil, a maior parte da população jovem é considerada ativa, e o nível de sedentarismo entre os estudantes é baixo.
- 08) A prática regular de atividade física é um recurso fundamental no desenvolvimento geral de crianças e de adolescentes e, dentre os principais benefícios, podemos citar a prevenção de doenças, a melhora nos níveis de aptidão física, a promoção do bem-estar psicológico e da autoestima e o estímulo ao jovem para tornar-se um adulto ativo.
- 16) O hábito da prática de atividade física sistematizada é sinônimo de saúde para o indivíduo, e sua ausência provoca doenças.

Questão 04

Com base em conhecimentos formativos e históricos sobre futebol e gênero, no Brasil, assinale o que for **correto**.

- 01) O discurso de médicos higienistas/eugenistas, nas primeiras décadas do século XX, culminou com dispositivos legais que incentivaram a prática do futebol feminino no país.
- 02) As mulheres, até início do século XX, não frequentavam os estádios de futebol, considerados espaços inapropriados ao recatado público feminino.
- 04) As mulheres contribuíram diretamente com o processo de desenvolvimento do futebol profissional, na década de 1930.
- 08) Atualmente o futebol feminino tem colhido bons resultados nas mais importantes competições internacionais, apesar da falta de incentivo e de estrutura.
- 16) Embora tenha tradição masculina, o futebol deve ser praticado na escola por todos os alunos, e isso inclui meninos e meninas, sem distinção.

Questão 05

Paraná uê, Paraná uê, Paraná

Paraná uê, Paraná uê, Paraná

(Trecho de música extraído de PARANÁ. Educação física/vários autores. Curitiba: SEED, 2006, p.157.)

A capoeira constitui-se como elemento da cultura corporal brasileira que passa de marginal a patrimônio cultural, manifestando-se na forma de luta, de jogo, de dança e de esporte. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A bônção é uma das práticas ritualísticas da capoeira e consiste na entrega de um cordão ao capoeirista, o qual muda de cor conforme o praticante for se desenvolvendo no jogo.
- 02) O ensino e a prática da capoeira atingem diferentes idades e classes sociais, assim como distintos níveis institucionais no Brasil, como escolas de educação básica, universidades, academias, clubes e projetos sociais.
- 04) A capoeira hoje apresenta códigos próprios que têm por objetivo principal derrubar os jogadores “adversários” ou demonstrar superioridade por meio de movimentos e fundamentos da modalidade.
- 08) Ginga, quebra de rim, bananeirinha e martelo constituem técnicas corporais da capoeira integrantes dos chamados movimentos defensivos.
- 16) A capoeira conquistou espaço como tema de produção cinematográfica, a exemplo do filme brasileiro “Besouro”, que conta a vida do capoeirista batizado como “Besouro Manangá”, a quem eram atribuídas práticas de heroísmo e de misticismo.

Questão 06

Conhecer regras de modalidades esportivas não pode ser entendido simplesmente como ato de memorização, mas como forma de participação no jogo, como domínio de técnicas corporais e pertencimento a um dado grupo social. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) No tênis de mesa, um atleta marca ponto se, ao fazer um saque correto, seu oponente falhar ao recepcioná-lo.
- 02) No *badminton*, o contato da raquete com a peteca deve ser realizado acima da linha da cintura.
- 04) O *streetball* (basquetebol de rua) exige um número fixo de jogadores, assim como outras modalidades esportivas, sendo a regra estabelecida pela disputa de dois contra dois.
- 08) No arremesso de peso (prova do atletismo), o atleta não pode tocar a borda interna do anteparo – pequena mureta que limita o setor do arremesso – sob pena de sofrer sanções.
- 16) No *rubby tag*, os defensores somente poderão avançar após o chute livre realizado pelo jogador que dá a saída.

Questão 07

*Deixa eu dançar pro meu corpo ficar odara
Minha cara minha cuca ficar odara*

(Música extraída de VELOSO, Caetano. *Odara*. Disponível em <<http://letras.mus.br/caetano-veloso/44759>>. Acesso em 19/02/2014.)

Mesmo sendo o Brasil um país rico em dança, essa prática corporal encontra-se pouco presente no cotidiano escolar. Sobre causas relacionadas às dificuldades de vivência da dança na escola, assinale o que for **correto**.

- 01) O entendimento da dança associada ao gênero feminino – “dançar é coisa de mulher” – reforça as dificuldades de experiência com dança na escola à medida que naturalizamos (tornamos normal) algo que se constitui como produção cultural.
- 02) Por ser a dança expressão de sentimentos e demonstração de afetos e de emoções, acabamos assumindo, em nossa cultura, que ela não cabe ao gênero masculino, tradicionalmente associado ao campo racional.
- 04) Se o ato de dançar for entendido na escola como mera reprodução de formas, a dificuldade de reproduzir leva à dificuldade de dançar.
- 08) A exposição do corpo frente a um grupo traz dificuldades que, muitas vezes, remetem à ideia de incompetência em relação à falta de coordenação perante os colegas, quando a movimentação exige a perfeita repetição dos gestos.
- 16) Uma vez que a proposta com dança na escola é apenas reproduzir formas, sobretudo o modelo das danças midiáticas, há desmotivação em vivenciá-las.

Questão 08

Esporte é uma forma de arte? O esporte está representado, de algum modo, na arte? Há relação entre esporte e arte? Com base nesses questionamentos, assinale o que for **correto**.

- 01) É comum, no Brasil, ouvirmos cronistas e jornalistas esportivos estabelecendo relações entre esporte e arte por meio do uso de expressões como futebol-arte, jogada coreografada e jogador que faz cena.
- 02) Apesar do reconhecimento do campo esportivo, artistas plásticos brasileiros ainda não se dedicaram a retratar o esporte em suas telas.
- 04) Romances, poesias e crônicas brasileiras já trouxeram o esporte como conteúdo literário.
- 08) O esporte já foi tema de músicas de compositores brasileiros, em vários estilos, a exemplo do samba e do rock.
- 16) O esporte ainda não se efetivou como prática corporal inspiradora do teatro e do campo coreográfico da dança profissional no Brasil.

Questão 09

“Nada mais básico do que o impulso de pedir ao tempo que pare, de buscar a eterna juventude, a fonte da cura e da formosura. E aí entra a ‘saúde perfeita’, impondo-se como o grande, o único projeto mundial, imagem do eterno retorno e da eterna permanência, da fusão com o grande todo, em protesto contra a fragilidade de nossa condição humana e social; contra o fracasso da história” (SFEZ, L. *A saúde perfeita: crítica de uma nova utopia*. São Paulo: Edições Loyola, 1996, p. 8). Trecho extraído de PARANÁ. Educação Física/vários autores. Curitiba: SEED-PR, 2007, p. 220).

Com base nesse trecho, assinale o que for **correto**.

- 01) As sutis recriações dos conceitos de beleza, de saúde e de verdade sugerem comportamentos e atitudes – *selves* performáticos que contam com a moda como vitrine do ser/aparecer.
- 02) O corpo trabalhado em academias ou em clínicas de cirurgia plástica é produzido para ser exibido, sobretudo porque se tornou um valor de capital (usa capital e constitui-se no próprio capital).
- 04) A criação de modismos visa ao atendimento de uma determinada parcela da população, sendo resultado da influência que o capitalismo exerce na produção de corpos.
- 08) O culto ao corpo leva o ser humano a se preocupar com sua saúde e bem-estar, o que gera, conseqüentemente, o alcance de uma identidade social.
- 16) O imperativo da preservação da identidade – continuar jovem e não envelhecer, reciclar a funcionalidade do corpo, recriá-lo, adaptá-lo, normalizá-lo – dá-se como forma de valorização do corpo e de sua liberdade.

Questão 10

As Diretrizes Curriculares da Educação Básica – Educação Física, no que se refere ao reconhecimento das diferenças, advertem para a necessidade de se valorizarem as experiências corporais do campo e dos povos indígenas, uma vez que elas são, muitas vezes, esquecidas face à predominância de uma educação do corpo pautada em modelos urbanos. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) As políticas públicas de esporte e lazer em comunidades quilombolas e indígenas devem ser pensadas, organizadas e implementadas pelo Governo Federal a partir do que ele entende ser importante e necessário contemplar em seus programas.
- 02) A oferta de práticas de esporte e lazer em comunidades quilombolas e indígenas precisa ser suprida de modo independente do diálogo com outras necessidades dessa população, haja vista a demanda por implementação de projetos que sejam autônomos em distintas realidades.
- 04) A hegemonia de conteúdos da etnia branca em detrimento das culturas negra e indígena se reflete, por exemplo, na carência de conhecimentos sobre práticas corporais ofertadas pela educação física em comunidades quilombolas e indígenas e em projetos e programas que compõem as políticas públicas de esporte e lazer.
- 08) Alguns dos objetivos na oferta de práticas corporais esportivas e de lazer pelo governo federal são promover a inclusão social, superar problemas que afligem as comunidades marginalizadas e democratizar o acesso ao esporte, objetivos que incluem as comunidades indígenas e quilombolas.
- 16) Apesar da existência de programas governamentais de esporte e lazer em comunidades quilombolas e indígenas, observam-se carências e lacunas na oferta de tais programas, haja vista o atendimento a uma demanda histórica voltada não ao esporte educacional ou ao lazer, mas direcionada a pequenos grupos por meio do esporte de alto rendimento.

Questão 11

A abordagem de pedagogia do esporte defende a ideia de que os jogos esportivos coletivos possuem princípios comuns. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) Os jogos esportivos coletivos ou esportes coletivos podem ser agrupados em uma única categoria, pois todos possuem seis invariantes: bola (ou implemento similar), espaço de jogo, parceiros com os quais se joga, adversários, alvo a atacar (e, de forma complementar, alvo a defender) e regras específicas.
- 02) Os esportes coletivos podem ser divididos em dois grandes grupos – o ataque e a defesa – que possuem, cada um, três princípios operacionais específicos.
- 04) Os gestos técnicos variam entre as modalidades esportivas coletivas em função das especificidades tanto técnicas quanto culturais, devido aos significados atribuídos por grupo a cada modalidade específica.
- 08) Jogar bem não é apenas executar de forma eficiente um conjunto de técnicas, mas, além disso, contribuir de forma cooperativa e inteligente para o sucesso do coletivo.
- 16) O gesto esportivo de alto rendimento constitui-se em técnica das mais eficientes e plasticamente belas, devendo ser ensinado logo na fase inicial de aprendizagem de movimentos pelos alunos.

Questão 12

O futebol, que, em 2014, é o maior destaque do noticiário esportivo brasileiro por ocasião da realização da Copa do Mundo no Brasil, tem características próprias e específicas. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) No futebol, existem dois tipos de técnica: a técnica com bola (passe, drible, cabeceio, amortecimento, cruzamento, chute, domínio etc.) e a técnica sem bola (trote, *sprint*, salto, giro, rolamento, bloqueio, carrinho etc.).
- 02) As ações do jogo, no futebol, caracterizam-se pela necessidade de um comportamento tático que tem, nas relações culturais, o elemento de base para seu desenvolvimento.
- 04) A tática de jogo é a interrelação dos fatores do jogo, do espaço, do tempo, do colega, da bola e do adversário em cada situação, bem como na dependência direta do objetivo final do esporte e dos objetivos táticos gerais e específicos da ação.
- 08) A capacidade tática do jogador tem relação direta com as ações do jogo e se efetiva somente de forma individual, ou seja, nem cooperativa nem coletiva.
- 16) A inteligência tática só pode ser estimulada em idades mais tardias, pois se exige um desenvolvimento maduro para a assimilação desse conteúdo.

Questão 13

A transição nutricional e sua relação com as doenças crônicas não transmissíveis têm sido alvo de intensos debates. Sobre o assunto, assinale o que for **correto**.

- 01) A prevalência da obesidade está aumentando e, dentre os fatores que contribuem para a ascensão dessa epidemia, está a transição nutricional, com o aumento da ingestão calórica diária e a redução da atividade física, o que pode ser chamado de estilo de vida ocidental contemporâneo.
- 02) O conceito de transição nutricional corresponde às mudanças dos padrões nutricionais individuais, os quais não se relacionam com os diferentes aspectos de nutrição e com a economia de um país ou região.
- 04) A obesidade está associada a muitas patologias, portanto a perda de peso pode implicar a melhora da condição de saúde e, conseqüentemente, a diminuição de uso de medicamentos.
- 08) Em estudos comparativos entre pacientes hipertensos e indivíduos normotensos, observa-se que o fator obesidade não tem prevalência em nenhum dos dois grupos.
- 16) Embora indivíduos com excesso de peso possam apresentar níveis de colesterol mais elevado do que os eutróficos, a principal dislipidemia associada ao sobrepeso e à obesidade é caracterizada por elevações leves a moderadas nos triglicérides e por diminuição do HDL-c.

Questão 14

Sobre ginástica, assinale o que for **correto**.

- 01) Estudos apontam que atletas de ginástica rítmica geralmente apresentam estatura mais baixa do que adolescentes não atletas.
- 02) Restrições alimentares são comuns entre atletas que competem em esportes em que a composição corporal e a estética são fatores determinantes para o sucesso, a exemplo das ginásticas rítmica e artística.
- 04) As ginásticas rítmica, artística, de trampolim e acrobática são modalidades competitivas com baixa ocorrência de lesões.
- 08) A ginástica praticada atualmente nas academias visa modelar os corpos dos indivíduos para que eles adquiram uma forma condizente com as rigorosas normas de beleza da cultura fisicalista em voga.
- 16) As ginásticas de conscientização corporal reúnem novas propostas de abordagem do corpo e são também conhecidas por técnicas alternativas ou, ainda, de ginásticas suaves.

Questão 15

Sobre o universo infantil das brincadeiras, assinale o que for **correto**.

- 01) *O rato roeu a roupa do rei de Roma* é uma parlenda que integra o universo das brincadeiras infantis.
- 02) *Vai-te cuca, sai daqui*
Para cima do telhado
Deixa dormir o menino
O seu sono sossegado
Esse verso integra as lendas de cucas que acompanham a infância brasileira e que se inserem nas brincadeiras das crianças.
- 04) *Boi da cara preta*, *Se esta rua fosse minha* e *Capelinha de melão* são ditados populares recitados pelas crianças, os quais apresentam uma função moral que ensina e educa.
- 08) *Serra serra serrador* constitui um exemplo de trava-língua cuja função é entreter e ensinar crianças, associando ritmos sonoros e movimentos corporais.
- 16) Charadas e adivinhas constituem-se de perguntas usualmente feitas pelas crianças e incitam o raciocínio lógico para a obtenção de resposta, como: *o que é o que é: que quando corta não dói e quando quebra dói?*

Questão 16

Sobre jogo, brincadeiras e ludicidade, assinale o que for **correto**.

- 01) No brincar, a criança manifesta a forma como organiza sua realidade e lida com suas possibilidades, limitações e conflitos.
- 02) O caráter folclórico dos jogos sazonais, como subir em árvores e soltar balões, aproxima-os do universo dos contos de fada, uma vez que ambos obedecem às vicissitudes do universal e do folclórico, no sentido da não identificação autoral, além de surgirem da manifestação popular e, por meio dela, manterem-se coesamente organizados.
- 04) Toda atividade lúdica é oposta a qualquer função mental e atividade cerebral, dado o seu caráter de prazer.
- 08) O comportamento lúdico tem seu início por volta dos dois anos de idade.
- 16) Grande parte dos jogos tradicionais popularizados no mundo inteiro, como jogo de saquinhos (ossinhos), amarelinha, bolinha de gude, jogo de botão e pião, foi criada no Brasil.

Questão 17

Assinale o que for **correto** em relação à educação física europeia, no século XIX.

- 01) A instituição dos alicerces que tornariam a educação física disciplina obrigatória deu-se em meio a uma densa carga moral, haja vista o entendimento de que os exercícios corporais, quando feitos corretamente, contribuiriam com o caráter moralizante dos indivíduos.
- 02) A educação física na escola tinha como meta o desenvolvimento unilateral da força, da velocidade e da resistência, haja vista sua importância em relação ao trabalho de potência dos músculos, o qual geraria o fortalecimento corporal necessário à época.
- 04) As primeiras formas organizadas de exercícios físicos na escola daquele período voltavam-se para o conhecimento sociocultural do corpo, associado ao seu desenvolvimento estético-expressivo, o que contribuiria, ainda, para potencializar a criatividade necessária ao mundo do trabalho.
- 08) A educação física, naquele período, deveria primar pelo pleno desenvolvimento do sujeito, com responsabilidade pelo funcionamento e pela conservação da sociedade a qual ele integrava.
- 16) Tanto a educação intelectual quanto a educação do físico eram entendidas como remédios para os males enfrentados pelos indivíduos.

Questão 18

Sobre potencialidades e limites da relação entre atividade física, exercício físico, aptidão física e saúde, assinale o que for **correto**.

- 01) As adaptações cardiovasculares causadas pelo exercício aeróbio dinâmico se dão, em sua maioria, pelo aumento da atividade nervosa parassimpática e pela redução da simpática.
- 02) A definição de exercício resistido é utilizada por profissionais da área da saúde, sendo comumente conhecidos como exercícios com pesos, de força ou musculação.
- 04) Os efeitos fisiológicos que o exercício causa ao organismo podem ser classificados em agudos imediatos, agudos tardios e crônicos.
- 08) A prática de exercício resistido tem sido recomendada para a melhora da aptidão física e funcional e para a manutenção do potencial funcional de sujeitos em reabilitação cardíaca, além de apresentar efeito positivo na prevenção de diversas patologias, inclusive no que se refere às doenças crônicas degenerativas não transmissíveis.
- 16) Na maioria dos tipos de exercícios físicos ou dos programas de condicionamento físico, não há associação de componentes aeróbios e anaeróbios.

Questão 19

Sobre a relação da atividade física e do exercício físico com as doenças psicossomáticas e as substâncias químicas, assinale o que for **correto**.

- 01) A prática regular de exercícios físicos está associada à melhora de diversas funções cognitivas, como memória e raciocínio, além de atuar como ansiolítico e antidepressivo.
- 02) A prática de exercícios físicos aumenta o nível de neurotransmissores, como a noradrenalina, a serotonina e a dopamina, que produzem uma sensação de relaxamento e de bem-estar ao indivíduo.
- 04) A associação entre estresse excessivo e dores corporais já foi comprovada, entretanto, nesse contexto, o exercício físico não pode trazer benefícios profiláticos.
- 08) A atividade física, em uma concepção ampla, pode ser entendida como uma forma de comportamento humano autônoma em relação aos aspectos biopsicossociais.
- 16) A prática regular de exercícios físicos pode reduzir os riscos de morbidade e de mortalidade, bem como controlar fatores de risco como a depressão leve e moderada e a obesidade.

Questão 20

Sobre adaptações e ajustes anatomofisiológicos relacionados ao treinamento, assinale o que for **correto**.

- 01) Na maioria dos exercícios físicos realizados em treinamento e direcionados à prática esportiva, não se observa correlação entre a melhora do rendimento e a melhora da potência muscular.
- 02) O Treinamento Funcional caracteriza-se como um programa de treinamento individualizado e específico que independe do nível de condição física do indivíduo e das atividades por ele desenvolvidas.
- 04) O treinamento realizado por um culturista é diferente do treinamento de um velocista ou de um arremessador de peso, pois os objetivos a serem alcançados são distintos.
- 08) O sobretreino é um estado de equilíbrio entre carga e recuperação que promove a melhora do rendimento e o equilíbrio dos sistemas simpático e parassimpático.
- 16) Jovens mulheres em treinamento regular intenso têm a menarca em períodos iguais às aquelas que carecem de uma prática de atividade física regular, haja vista que o treinamento não interfere na maturação sexual feminina.