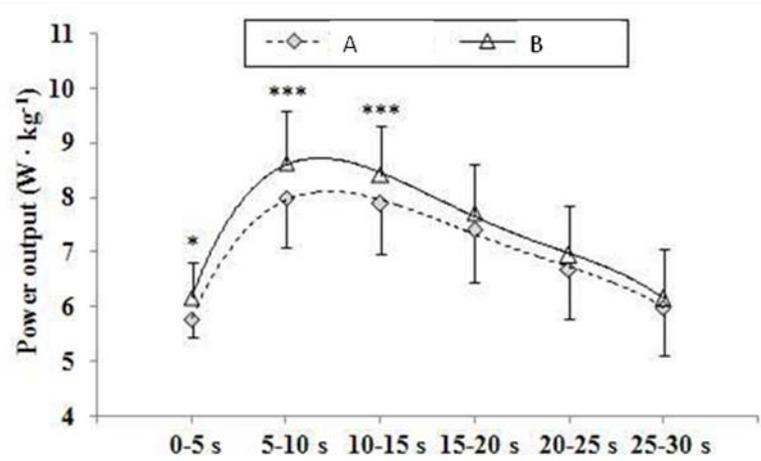


## Estudo Dirigido de Fisiologia do Exercício II – 2015

- 1) Quais são as capacidades físicas relacionadas ao esporte?
- 2) De acordo com o American College of Sports Medicine, quais são as prescrições de treinamento físico aeróbio e de força muscular para adultos mais velhos?
- 3) Qual o objetivo da realização da triagem pré-exercício e como ela deve ser realizada?
- 4) Como são classificados os fatores de risco durante a triagem pré-exercício?
- 5) Quais são os ergômetros de teste e suas vantagens e desvantagens?
- 6) Durante um teste de esforço, liste quais são os critérios de interrupção.
- 7) Diferencie calorimetria direta e calorimetria indireta.
- 8) Quais são as formas de avaliação do VO<sub>2</sub> e suas vantagens e desvantagens?
- 9) Defina exercício máximo e submáximo.
- 10) Calcule o trabalho e a potência de um exercício de 15 minutos sobre a esteira, considerando os seguintes dados: Inclinação da esteira = 10%; Velocidade = 200m/min; Peso do indivíduo = 60 kg
- 11) Uma mulher pesando 70 kg deseja gastar 300 kcal correndo em esteira sem inclinação e por um período de 30 minutos. Calcule:
  - a) Quantidade de O<sub>2</sub> em L/min ela deverá consumir.
  - b) Transforme o valor achado para ml.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>
- 12) Calcule a eficiência mecânica (%), considerando os seguintes dados: VO<sub>2</sub> de repouso = 0,3 l/min ; VO<sub>2</sub> do exercício = 2,1 l/min ; Taxa de trabalho = 900 kpm

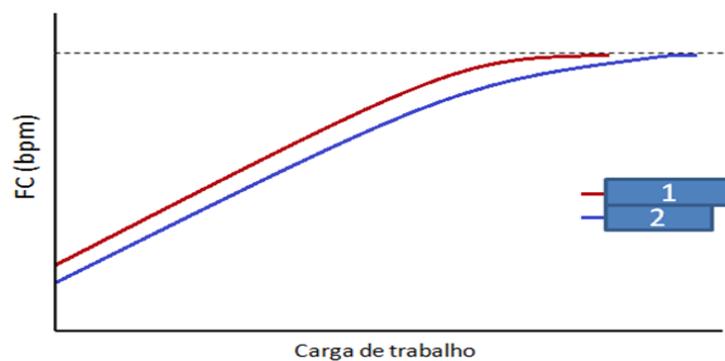
13) A figura abaixo representa um teste para medir potência anaeróbia (teste de wingate), qual atleta possui o menor índice de fadiga e porque?



14) Complete o quadro com cada modalidade

Potencia aeróbia	Potência anaeróbia	Força	velocidade	Agilidade	Percentual de gordura	Modalidade
+	- láctica	+	-		-	
+	+ aláctica		+	+		
++++	+ láctica	+				

15) A figura abaixo representa um teste de potencia aeróbia progressivo, qual seria o possível atleta 1 e 2 porque?



16) Cite uma possível bateria de testes para avaliação de um atleta velocista de 100m

17) Na figura abaixo, descreva nos espaços em branco quais seriam os atletas 1,2 e 3 explique o porquê.

