

64. O exercício físico possibilita melhoras nas capacidades físicas do ser humano, o que é importante para sua saúde geral. Exercício físico é compreendido como

- A) qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia.
- B) toda atividade física sistematizada que conta com duração de tempo específica e sequências de movimentos para diferentes partes do corpo, proporcionando o aumento das aptidões físicas e atléticas.
- C) capacidade de realizar esforços físicos, sem fadiga excessiva, garantindo a sobrevivência de pessoas em boas condições orgânicas no meio ambiente em que vivem.
- D) habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico que a atividade precisa para níveis moderados ou vigorosos, sem levar à completa exaustão.

Assunto: Conceitos em atividades físicas e saúde

O exercício físico é todo e qualquer movimento desenvolvido de forma planejada e sistematizada, e as intensidades e os volumes das atividades seguem objetivos de condicionamento físico.

Item: B