

64. As pessoas relacionam as aulas de Educação Física à prática de atividade física, talvez pelo fato de que a disciplina também tem como objeto o corpo em movimento. Um dos objetivos do componente curricular citado é estimular a prática da atividade física para combater o sedentarismo, inclusive fora da escola. A ideia é que, ao chegar no final do ensino médio, o aluno tenha adquirido 'autonomia' para a prática de atividade física na vida adulta. Para atingir essa prática autônoma, é necessário que se tenha o conhecimento, dentre outros, de que as atividades físicas são classificadas em aeróbias e anaeróbias.

Considerando essa classificação, é correto dizer que

- A) atividades anaeróbias são aquelas em que a intensidade não é tão forte e têm duração mais longa.
- B) atividades aeróbias são caracterizadas por serem de curta duração e de alta intensidade.
- C) atividades aeróbias, quando praticadas regularmente, produzem, principalmente, a melhora da hipertrofia de membros superiores e inferiores.
- D) atividades anaeróbias, quando praticadas regularmente, promovem, principalmente, o aumento da força e da massa muscular.

Assunto: Saúde

Os exercícios anaeróbicos têm como característica maior intensidade em um curto período de tempo, promovendo, principalmente, o aumento da força e da massa muscular.

Item: D