

63. É comum observarem-se, em espaços de lazer nas cidades, pessoas caminhando ou correndo. José, por exemplo, corre três vezes por semana há dois anos. Atualmente seu treino consta de uma corrida em velocidade moderada/lenta, percorrendo cinco quilômetros em aproximadamente quarenta minutos. Assinale a opção que apresenta corretamente o tipo de exercício realizado por José e seus prováveis benefícios.

- A) Exercício anaeróbio: melhoria da resistência cardiovascular e da velocidade.
- B) Exercício aeróbio: aumento da velocidade e da hipertrofia.
- C) Exercício aeróbio: melhoria da resistência cardiovascular e redução de peso.
- D) Exercício anaeróbio: aumento da potência muscular e da flexibilidade.

Assunto: Saúde

Exercícios aeróbicos são atividades físicas que utilizam oxigênio para gerar energia para os músculos, durante um período de tempo prolongado e com intensidade baixa ou moderada, melhorando a resistência cardiovascular, ajudando no emagrecimento, prevenindo doenças crônicas. Aumentando o condicionamento físico, reduz-se o estresse e combate-se a depressão.

Item: C