

**63.** A musculação é um treinamento de força que exige, durante os exercícios, contrações musculares. Existem diversos tipos de contração muscular. A contração que se refere à ação muscular durante a qual não ocorre nenhuma alteração no comprimento total do músculo, resultando em uma força estática, é a

- A) contração isométrica.
- B) contração isotônica.
- C) contração isocinética.
- D) contração hipertrófica.

Assunto: Saúde (contração muscular)

Existem três tipos de contração muscular:

1- Isométrica, na qual o músculo gera uma tensão, mas não há um encurtamento muscular -  
RESPOSTA DA QUESTÃO.

2- Isotônica: subdivide-se em concêntrica e excêntrica, de acordo com o estado do músculo ao gerar tensão. Na concêntrica, o músculo encurta-se enquanto gera força. Já na excêntrica, o músculo alonga-se enquanto resiste ao peso.

3- Isocinética: O músculo gera força enquanto se move em uma velocidade controlada por aparelhos específicos, como dinamômetros isocinéticos.

No item D, a questão cita uma contração “hipertrófica”. Este item está errado, pois a hipertrofia é uma resposta muscular crônica ao estímulo gerado pelo treino tensional.

Essa questão pedia o conhecimento dos tipos de contração muscular, remetendo-se a um conceito básico na área de saúde.

Item: A