64. A aptidão física relacionada à saúde é constituída por cinco componentes principais: aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, força muscular, resistência muscular e flexibilidade. A avaliação desses componentes permite identificar o nível de saúde, monitorar riscos de doenças crônicas e orientar programas de exercício físico. Assinale a opção que apresenta a relação correta entre o componente e a possibilidade de avaliação.

A) Composição corporal – avaliação por meio de testes de caminhada, corrida ou ergometria para estimar o consumo máximo de oxigênio.
B) Aptidão cardiorrespiratória – avaliação por meio de número de repetições de exercícios como abdominais e flexões.
C) Resistência muscular – avaliação por meio de teste de IMC, circunferências corporais, dobras cutâneas e bioimpedância.
D) Flexibilidade – avaliação por meio de teste de sentar e alcançar, e avaliações de amplitude articular.

Assunto: Saúde

A flexibilidade é um componente da aptidão física que mede a elasticidade de músculos e de tendões. Essa pode ser avaliada pelo teste de se sentar e se alcançar com fita métrica ou pelo banco de Wells. A amplitude articular faz parte da flexibilidade e também pode ser aferida por goniometria.

Item: D