

# Gabarito das Atividades

## ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS E EMPRESAS



**Centro Universitário Leonardo da Vinci**

Rodovia BR 470, Km 71, nº 1.040  
Bairro Benedito - CEP 89130-000  
Indaial - Santa Catarina - 47 3281-9000

Copyright © UNIASSELVI 2018

**Elaboração:**

**Prof<sup>ª</sup>. Naiandra Dittrich**

**Prof. Tiago Martins Coelho**

**Revisão, Diagramação e Produção:**

**Centro Universitário Leonardo da Vinci - UNIASSELVI**

GABARITO DAS AUTOATIVIDADES DE  
ATIVIDADES FÍSICAS EM ACADEMIAS E EMPRESAS

## UNIDADE 1

## TÓPICO 1

**1 De acordo com o que foi previamente apresentado sobre a história das academias de ginástica e de musculação, preencha as lacunas com V para alternativas verdadeiras e F para alternativas falsas.**

- ( ) A palavra academia faz referência ao herói grego Academos e foi criada pelo filósofo Platão.
- ( ) As atividades desenvolvidas nas academias são restritas àquelas pessoas que tenham como objetivo o desenvolvimento do condicionamento físico.
- ( ) Eugen Sandow teve fundamental importância no desenvolvimento da musculação.
- ( ) Jane Fonda contribuiu para o aumento do público feminino nas academias e para a divulgação da ginástica aeróbica.

Selecione a alternativa que preenche de forma correta as lacunas acima:

- a) ( ) V – F – V – F.
- b) ( ) F – V – F – V.
- c) (x) V – F – V – V.
- d) ( ) F – F – V – F.

**2 Durante o estudo do Tópico 1 listamos e estudamos a importância da realização da anamnese. A partir disso, descreva três objetivos da utilização dessa ferramenta nas academias.**

R.: A anamnese é uma avaliação inicial de extrema importância que deve ser feita pelo profissional de Educação Física antes do início das atividades. Dentre os seus objetivos, podemos destacar o uso dessa ferramenta para sabermos o histórico de saúde do nosso aluno e sua condição física atual, ou seja, se ele possui alguma doença, alguma lesão, algum problema muscular ou ortopédico, alguma limitação física ou condição especial que requeira atenção especial para prescrição do exercício. Além disso, a anamnese pode fornecer informações importantes sobre a rotina e hábitos alimentares do nosso aluno, ou seja, se ele trabalha muito tempo sentado, se possui alguma dor em função disso e assim por diante.

**3 O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) é a grande referência no mundo em relação à prática de exercício físico de forma segura e orientada e fornece constantemente recomendações e diretrizes para a prática do exercício físico. Assim, segundo suas recomendações, algumas informações são imprescindíveis para o desenvolvimento da anamnese.**

**Baseado no apresentado, cite ao menos três informações que devem ser obtidas a partir da anamnese e justifique cada uma delas.**

R.: O Colégio Americano de Medicina do Esporte tem grande importância para a sociedade acadêmica e científica, pois fornece guias e diretrizes importantes sobre a prática de exercícios físicos. Eles também sugerem que a anamnese é imprescindível para atuação adequada do profissional de educação física. Por isso, eles sugerem que tal questionário deve fornecer informações importantes ao profissional sobre seus hábitos de atividade física e alimentar, diagnósticos clínicos, problemas ortopédicos e musculares, entre outros.

## TÓPICO 2

**1 De acordo com o que foi previamente apresentado sobre o treinamento de força nas academias de ginástica, preencha as lacunas com V para alternativas verdadeiras e F para alternativas falsas.**

- ( ) Nas primeiras semanas do treinamento de força, uma das principais adaptações que ocorre para o aumento da força muscular é o aumento do recrutamento das unidades motoras.
- ( ) Nas primeiras semanas de treinamento não ocorrem adaptações musculares.
- ( ) A hipertrofia muscular ocorre em função de uma série de reações que é iniciada pelo dano muscular induzido pelo exercício.
- ( ) O aumento do tamanho das fibras musculares é um fenômeno conhecido como hipertrofia muscular.

Selecione a alternativa que preenche de forma correta as lacunas acima:

- a) ( ) V – F – V – F.
- b) ( ) F – V – F – V.
- c) (x) V – F – V – V.
- d) ( ) F – F – V – F.

**2 Vimos a importância dos princípios do treinamento esportivo para o desenvolvimento da força muscular. Assim, considerando a sua importância, relacione as informações:**

- I- Princípio da Individualidade biológica
- II- Princípio da Especificidade
- III- Princípio da Sobrecarga
- IV- Princípio da Adaptação
- V- Princípio da Continuidade

**(V)** A intensidade do treinamento deve ser aumentada gradativamente para que ocorra progressão dos componentes da força muscular.

**(IV)** O ajuste do organismo depende dos efeitos agudos, crônicos e residuais.

**(III)** O desenvolvimento da força muscular depende do estímulo contínuo do organismo.

**(II)** O treinamento de força deve respeitar o objetivo do indivíduo.

**(I)** A aplicação do mesmo modelo de treinamento não necessariamente resultará na mesma resposta em todas as pessoas.

**3 A força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de força que pode ser gerada por um músculo ou grupo muscular. No entanto, a força muscular pode ser desenvolvida por meio de diferentes ações musculares. Assim, em relação às diferentes ações do músculo, defina:**

**a) Ação muscular concêntrica:**

R.: A força desenvolvida pelo músculo é superior à resistência que ele tem que vencer e ocorre encurtamento muscular.

**b) Ação muscular excêntrica:**

R.: A força desenvolvida pelo músculo é inferior à resistência imposta.

**c) Ação muscular isométrica:**

R.: Ocorre quando a força desenvolvida pelo músculo é igual à resistência que ele tem de vencer.

**4 A periodização do treinamento de força pode seguir diferentes metodologias. Dentre os modelos mais utilizados destacam-se o modelo linear e o modelo ondulatório. A partir do previamente apresentado, responda: Quais as características e desvantagens de cada modelo de periodização?**

R.: A literatura científica apresenta estudos que demonstram que ambos métodos são eficientes para o desenvolvimento da hipertrofia. No entanto, cada modelo tem suas características próprias. Com relação ao modelo linear, ele tem como característica o uso do aumento linear da carga ao longo do tempo com redução do volume. Já o modelo ondulatório tem como característica a alternância das cargas e do número de repetições entre as sessões ou semanas. Essa característica faz com que esse treino seja dinâmico, uma vez que o treino muda constantemente.

**5 Agora que você já sabe que existem diversos modelos para aplicar as cargas do treino de musculação, responda às seguintes questões:**

**a) Qual a vantagem da utilização do método *Drop set*?**

R.: A principal vantagem desse método é a possibilidade do aumento do tempo de contração muscular devido à diminuição da carga. Possibilita que a fadiga seja contornada e diferentes unidades motoras sejam recrutadas.

**b) Qual o princípio do método de treino conhecido como *Bi Set*?**

R.: O *Bi set* tem como característica a realização consecutiva, ou seja, sem descanso, de dois ou mais exercícios para o mesmo grupo muscular ou grupos musculares diferentes. Isso permite o aumento do tempo de contração em função de um diferente recrutamento muscular induzido pela troca do exercício.

---

### TÓPICO 3

**1 De acordo com o que foi previamente apresentado, vimos que a prática regular de exercícios físicos tem sido proposta como um método terapêutico e não farmacológico para manutenção e prevenção de doenças cardiovasculares (ZANESCO; ANTUNES, 2007). Em relação aos benefícios do treinamento aeróbio, preencha as lacunas com V para alternativas verdadeiras e F para alternativas falsas.**

- ( ) OACSM recomenda que adultos saudáveis realizem ao menos 30 minutos de exercício aeróbio todos os dias.
- ( ) O treinamento aeróbio só pode ser prescrito de forma contínua.
- ( ) O treinamento intervalado de alta intensidade caracteriza-se pela realização de estímulos com duração entre 1-4 minutos com tempo de intervalo similar ou variado.
- ( ) O treinamento intervalado de alta intensidade só pode ser indicado para indivíduos saudáveis, por ser caracterizado como um exercício muito intenso.

Selecione a alternativa que preenche de forma correta as lacunas acima:

- a) (x) V – F – V – F
- b) ( ) F – V – F – V
- c) ( ) V – F – V – V
- d) ( ) F – F – V – F

**2 A melhora da capacidade cardiorrespiratória é essencial para a redução do risco de doenças crônicas e cardiovasculares em indivíduos sedentários e obesos. Nesse sentido, descreva biogênese mitocondrial e seus benefícios para o organismo.**

R.: A biogênese mitocondrial é o aumento significativo da produção de novas mitocôndrias pelo organismo. Esse aumento induzido pela prática constante do exercício aeróbio induz benefícios importantes para o organismo, como o aumento da capilarização muscular. Esse aumento irá contribuir para a melhora da oxigenação e para o desenvolvimento da aptidão cardiorrespiratória.

**3 Caro acadêmico, ao longo desta unidade vimos que dentre as variáveis mais importantes para prescrição do treinamento esportivo, a intensidade destaca-se como sendo uma das mais importantes. Nesse sentido, a prescrição adequada da intensidade do exercício é de fundamental importância para que o objetivo do nosso aluno seja alcançado.**

**A partir do previamente exposto, responda:**

**a) Como podemos usar a frequência cardíaca para prescrever intensidade de treino?**

R.: A partir da determinação da FC máxima, seja por meio de testes físicos ou por fórmulas apresentadas na literatura científica, é possível realizar a prescrição de exercícios de forma mais adequada. A literatura científica, por meio de diversos estudos, estabelece zonas de treinamento ótimo para o desenvolvimento da aptidão aeróbia do indivíduo. Por isso, de forma geral, a FC pode ser utilizada para prescrição eficaz do treinamento, a partir do uso das zonas-alvo determinadas pela FC.

**b) Como podemos utilizar a PSE no ambiente da academia?**

R.: A PSE é outra alternativa interessante para controle da intensidade do treino. É uma ferramenta simples e de fácil utilização. Considerando que ela se baseia na percepção do esforço do indivíduo, ela pode ser utilizada pelos profissionais para controlar a intensidade do exercício desejada.

## UNIDADE 2

## TÓPICO 1

**Desde a Antiguidade, contínuas e profundas mudanças vêm ocorrendo nas relações entre trabalho/tempo livre e trabalho/produção, modificando a forma de a sociedade pensar, agir e sobreviver. Diante desse cenário, correlacione as palavras em acordo com as sentenças abaixo:**

- (1) Revolução Industrial
- (2) Europa
- (3) Lazer
- (4) CONFEF
- (5) Fordismo
- (6) Rádio *Taissô*

- (2) Início da implantação de programas de Ginástica Laboral.
- (6) Ginástica com exercícios de relaxamento e descontração.
- (1) Quebra do limite imposto pela natureza nas relações de trabalho.
- (3) Ocupações de livre vontade após o conjunto de necessidade e obrigações.
- (4) Disseminação da Ginástica Laboral por meio da regulação e capacitação.
- (5) Linha de produção ininterrupta e em grande quantidade através de mão de obra especializada.

## TÓPICO 2

**UNI – Através de seus conhecimentos prévios e dos até aqui apresentados, convidamos você a refletir sobre as definições de GL abordadas pelos autores e escrever, sucintamente, o seu conceito de GL nas linhas abaixo:**

R.: A GL é um programa de exercícios físicos, planejado e ministrado por um profissional de educação física, que visa interferir na qualidade de vida dos trabalhadores por meio de atividades leves e de curta duração.

## TÓPICO 2

UNI – Agora, convidamos você, acadêmico, que acreditamos que esteja estudando há algum tempo na mesma posição, a fazer uma aula de ginástica laboral compensatória, pois, afinal de contas, quem disse que estudar não pode ser considerado um trabalho?! Vamos lá?! Na verdade, o objetivo é fazer com que você elabore uma sessão de GL Compensatória com seus conhecimentos até aqui adquiridos. Numa situação hipotética, imagine que você é o responsável por inserir algum tipo de atividade de pausa na rotina de um acadêmico do ensino a distância da UNIASSELVI. Escreva um breve texto dissertativo nas linhas a seguir que demonstre o que você enfatizaria em sua aula, o tempo e o objetivo.

R.: O objetivo da aula de GL seria aliviar a tensão nas estruturas mais solicitadas, principalmente região dorsal e cervical, além de quebrar a rotina. A sessão teria duração de aproximadamente 10 min, e os exercícios utilizados seriam os de alongamento e massagem.

## TÓPICO 2

UNI – A GL emagrece? Reflita um pouco sobre os tipos de GL e escreva abaixo a GL capaz de promover o maior gasto calórico numa sessão, esta o ajudará a responder à questão.

R.: O processo de emagrecimento é dependente de um balanço energético negativo, ou seja, é necessário “gastar” mais calorias do que ingerir. Dito isso, dentre os tipos de GL disponíveis, a GL de **Manutenção ou Conservação** é a que pode gerar o maior gasto calórico, por ter maior duração e contemplar exercícios aeróbicos e resistidos. Agora sobre as ginásticas que ocorrem obrigatoriamente durante o expediente, as características dessas aulas (curta duração e exercícios leves) inviabilizam um emagrecimento propriamente dito, o que elas buscam é tirar o trabalhador do sedentarismo absoluto e, num segundo momento, instigar a busca por outras formas de exercícios físicos que auxiliem na saúde.

## TÓPICO 2

**1 A GL possui a função de promover adaptações fisiológicas, físicas e psicológicas, além de possuir objetivos/benefícios bem definidos tanto para a empresa quanto para o trabalhador. Partindo deste princípio, relacione a segunda coluna de acordo com a primeira:**

- |                              |                                                 |
|------------------------------|-------------------------------------------------|
| (1) Adaptações Fisiológicas  | (3) Diminuir o estresse ocupacional             |
| (2) Adaptações Físicas       | (2) Melhorar a postura                          |
| (3) Adaptações Psicológicas  | (5) Aumentar a produtividade                    |
| (4) Benefício ao trabalhador | (1) Aumentar a resistência central e periférica |
| (5) Benefício à empresa      | (4) Promover saúde e qualidade de vida          |

**2 Conceitue os três principais tipos de ginástica laboral (GL):**

R.: GL Preparatória ou de aquecimento: é aquela realizada antes do início da jornada, ou nos primeiros momentos do trabalho. Com duração de 5 a 10 minutos, tem como objetivo principal preparar o trabalhador para o dia, de modo a aquecer as musculaturas e articulações que serão exigidas, proporcionando maior disposição e motivação para o trabalho e evitando acidentes e distensões.

GL Compensatória ou de Pausa: é aquela ginástica que interrompe o trabalho, ou seja, é aquela atividade realizada no pico de fadiga após 3 a 4 horas do início da jornada, que através da quebra no ritmo do trabalho busca impedir a instalação de vícios posturais, trabalhando as musculaturas pouco solicitadas e relaxando as que estão sendo sobrecarregadas. Possui duração de aproximadamente 10 minutos.

GL Relaxante ou de Final de Expediente: é aquela ginástica realizada ao final do expediente. Com duração de aproximadamente 10 minutos, consiste em alongamentos e relaxamentos, e visa proporcionar ao trabalhador momentos de meditação, autoavaliação e consciência corporal para ser mais econômico em seus movimentos do dia a dia e despertar o autoconhecimento.

## TÓPICO 3

**1 (ENADE, 2013) Uma empresa de grande porte da área de produtos alimentícios instalada em uma pequena cidade de interior é responsável por parte da economia local, empregando um número expressivo de habitantes da cidade, nos setores de produção, embalagem, estoque e distribuição. Consciente de sua responsabilidade social, a empresa decide criar um programa de qualidade de vida para**

seus empregados. Para tanto, contrata diferentes profissionais, pois entende que há necessidades específicas em cada setor. Um profissional de Educação Física é convidado a integrar a equipe multidisciplinar e desenvolver o projeto pretendido. Nesta situação, são ações que um profissional de Educação Física pode desenvolver de forma a contribuir efetivamente na melhoria da qualidade de vida dos empregados da empresa:

- I- Identificar grupos de interesse em diferentes práticas corporais e, a partir de então, estabelecer as ofertas de atividades físicas coletivas, para que, dessa forma, ocorra maior aderência dos empregados às práticas.
- II- Propor sessões semanais de ginástica laboral, utilizando série padronizada de alongamento para que os empregados de todos os setores possam realizá-la de forma correta.
- III- Organizar campeonatos esportivos exigindo índices de rendimento compatíveis com competições da região onde vivem os empregados, para que aqueles que representam a empresa em eventos esportivos possam ser treinados.
- IV- Criar estratégias de comunicação variadas, como palestras ou divulgação em cartazes e folhetos, para disseminar orientações regulares sobre a postura corporal correta a ser adotada por cada empregado em suas diferentes funções.
- V- Promover eventos de recreação e lazer, buscando integrar os empregados e seus familiares, levando em consideração a cultura corporal local na escolha das atividades propostas.

É correto apenas o que se afirma em:

- a) ( ) I, II e III.
- b) ( ) I, III e IV.
- c) ( ) I, IV e V.
- d) ( ) II, III e V.
- e) (x) II, IV e V.

2 A Ginástica Laboral (GL) é uma área que tem como característica principal a execução de atividades dentro da jornada de trabalho, visando, dentre muitos objetivos, promover a qualidade de vida do trabalhador. Dentro deste contexto, assinale a alternativa que, por meio do texto “Considerações sobre Ginástica Laboral e Fisioterapia Laboral”, apresentado como leitura complementar, sustenta a premissa de que a GL seja uma atividade planejada e ministrada por profissionais de Educação Física e não por um profissional da fisioterapia.

- a) ( ) A GL foi desenvolvida para atender de forma adequada às necessidades dos trabalhadores no sentido da sua preparação física, comportamental e sociocultural para os desafios dos modernos ambientes de trabalho.
- b) ( ) Num programa de saúde do trabalhador, com abordagem multiprofissional, envolvendo Educação Física, Serviço Social, Medicina, Fisioterapia e Engenharia (Ergonômica) devem ser respeitados os limites e competências de cada profissão envolvida, para uma maior eficácia do programa.
- c) (x) **Fisioterapia Laboral subentende um tratamento fisioterápico de lesões ou patologias adquiridas pelo trabalhador no exercício ou causadas pelo exercício de suas funções. “É atividade privativa de o fisioterapeuta executar métodos e técnicas fisioterápicos com a finalidade de restaurar, desenvolver e conservar a capacidade física do paciente” (CONFEEF, 2008).**
- d) ( ) No Brasil, as profissões são regulamentadas por campos de trabalho. Cada profissão tem definido o seu papel na sociedade, mesmo porque existem para atender às necessidades e interesses da população.
- e) ( ) A GL é um exercício físico destinado ao trabalhador, portanto, deve ser executado por qualquer profissional que trabalhe dentro da empresa.

### UNIDADE 3

#### TÓPICO 1

- 1 Os estudos apresentados na literatura científica já comprovaram que realizar de forma regular exercícios para a parte superior do corpo é de fundamental importância para nossa saúde. Isso se justifica pelo fato dessa musculatura estar relacionada à manutenção adequada da postura. Além disso, o treino para as costas também pode contribuir para a correção postural. Em relação aos possíveis exercícios para as costas, analise as sentenças a seguir:
- I- O exercício conhecido como remada curvada pode ser executado com o auxílio de uma barra ou até mesmo com halteres ou na polia.
  - II- O exercício conhecido como supino reto é um dos mais utilizados para o desenvolvimento da musculatura das costas.
  - III- A alteração da posição das mãos em determinados exercícios para as costas pode aumentar a ativação muscular de outros músculos, como o tríceps.

IV- O exercício conhecido como puxador frente também pode ser realizado com o auxílio de um material conhecido como triângulo.

Agora, assinale a alternativa CORRETA:

- a) ( ) Somente as sentenças I e III estão corretas.
- b) (x) Somente as sentenças I e IV estão corretas.
- c) ( ) Somente as sentenças II e III estão corretas.
- d) ( ) Somente a sentença IV está correta.

**2 A prática regular de exercícios físicos e o desenvolvimento da força muscular são de extrema importância para que as atividades da vida diária possam ser realizadas com mais qualidade e maior eficiência. No entanto, a prescrição e a execução do exercício devem ser realizadas com eficiência e atenção, para não gerar nenhum tipo de problema. Em relação ao exercício conhecido como crucifixo, observe as sentenças abaixo e classifique V para as sentenças verdadeiras e F para as falsas.**

- ( ) O crucifixo pode ser realizado com o banco na posição reta ou inclinada.
- ( ) Os músculos conhecidos como romboides são recrutados de forma secundária nesse exercício.
- ( ) O crucifixo pode ser realizado na polia para dar mais estabilidade ao movimento.
- ( ) Os músculos dos ombros não contribuem para a execução desse exercício.

Agora, assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

- a) ( ) V – F – F – V.
- b) ( ) F – V – V – F.
- c) (x) V – F – V – F.
- d) ( ) V – V – F – V.

**3 Os ombros participam da execução de quase todos os movimentos realizados pela parte superior do nosso corpo. Por isso, essa musculatura também deve ser treinada, para que não seja sobrecarregada e não sofra nenhum tipo de lesão. Em relação ao desenvolvimento dessa musculatura, quais dos exercícios citados abaixo desenvolvem de forma primária ou secundária a musculatura dos ombros?**

- a) ( ) Leg press, elevação frontal, supino reto.
- b) (x) Puxador frente, elevação lateral e supino reto.
- c) ( ) Elevação frontal, extensora e supino inclinado.
- d) ( ) Afundo, remada curvada e supino reto.

## TÓPICO 2

**1** O treinamento de força, de hipertrofia ou de musculação é uma das modalidades mais praticadas em academias de ginástica. Esse fenômeno pode ser explicado pelo fato dessa atividade poder ser praticada por indivíduos de diferentes faixas etárias e nível de condicionamento. Além disso, outro fator determinante para essa prática ocorre em função dos benefícios induzidos pelo exercício. No entanto, o exercício de musculação deve ser realizado com atenção, para que não induza nenhuma lesão no seu praticante. Nesse contexto, em relação ao exercício conhecido como agachamento, classifique V para as sentenças verdadeiras e F para as falsas:

- ( ) O agachamento é um exercício monoarticular e por isso tem baixo recrutamento muscular.
- ( ) Os músculos do abdômen são recrutados durante o agachamento, pois contribuem para manutenção adequada da postura.
- ( ) A variação na posição dos pés durante o exercício pode variar a predominância dos músculos mais recrutados durante o exercício.

Agora, assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

- a) (x) F – V – V.
- b) ( ) V – F – F.
- c) ( ) F – F – V
- d) ( ) V – V – V.

**2** A prática regular de exercícios para o desenvolvimento de força induz inúmeros benefícios ao nosso corpo e, conseqüentemente, facilita as atividades da vida diária. Em relação aos benefícios da musculação, responda: Qual a importância de fortalecer a região do abdômen?

R.: O fortalecimento dos músculos que compõem o abdômen é importante, pois esses músculos fornecem estabilidade ao tronco, evitando assim sobrecarga na região lombar.

**3** A manutenção de uma força adequada na musculatura dos membros inferiores é importante para a sustentação adequada do nosso corpo. Por isso, é importante que os exercícios de musculação sejam prescritos de forma adequada para essa região do corpo. Em relação aos exercícios de musculação prescritos para o desenvolvimento das coxas, observe as sentenças abaixo e classifique V para as sentenças verdadeiras e F para as falsas:

- ( ) O exercício conhecido como afundo pode ser feito com halteres ou na barra, e trabalha de forma isolada o quadríceps.
- ( ) O *Leg press* é um exercício multiarticular que tem como grande vantagem o fato de trabalhar tanto a musculatura anterior como posterior da coxa.
- ( ) A cadeira extensora trabalha de forma primária os músculos posteriores da coxa.
- ( ) Os músculos que compõem o glúteo também são recrutados durante a execução do exercício realizado na cadeira flexora, bem como durante o agachamento.

Agora, assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

- a) ( ) F – V – V – V.
- b) ( ) V – F – F – V.
- c) ( ) F – F – V – V.
- d) (x) F – V – F – V.

**4 A execução correta dos exercícios de musculação é primordial para que a sobrecarga imposta na musculatura não induza nenhum tipo de lesão aos praticantes. Além disso, a periodização adequada requer um período de repouso adequado após o treino, para que ocorra uma supercompensação, ou seja, melhora da musculatura. Por isso, é importante que o profissional saiba os músculos envolvidos em todos os exercícios, para que não sobrecarregue nenhuma musculatura. Nesse contexto, quais dos exercícios citados abaixo desenvolvem de forma primária ou secundária os músculos da parte posterior da coxa?**

- a) (x) **Agachamento, afundo e levantamento terra.**
- b) ( ) Afundo, remada, *leg press*.
- c) ( ) Extensora, agachamento e *leg press*.
- d) ( ) Flexora, extensora e afundo.

---

### TÓPICO 3

**1 O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) recomenda a prática regular de exercícios como uma forma de promoção à saúde. No entanto, muitas pessoas acreditam que a única forma de se manter saudável é por meio de atividades de longa duração ou por meio de exercícios resistidos. No entanto, sabe-se que as aulas coletivas oferecidas em academias também são capazes de gerar benefícios para a saúde dos seus praticantes. Em relação às aulas coletivas, quais as suas principais vantagens?**

- a) ( ) Têm como vantagem o fato de serem extremamente motivantes para os alunos, no entanto, não induzem benefícios fisiológicos aos seus participantes.
- b) (x) **Têm como vantagem o fato de induzir importantes adaptações cardiorrespiratórias aos seus praticantes e de oferecer maior interação social.**
- c) ( ) Têm como vantagem o fato de ser uma atividade variada com grande interação social, no entanto, não pode ser realizada por alunos iniciantes.

**2 As aulas coletivas se apresentam como uma importante opção para a prática regular de exercícios físicos. A Les Mills é uma empresa que tem destaque na criação e organização de aulas coletivas. Em relação a essa empresa e suas aulas, assinale a alternativa correta:**

- a) ( ) A Les Mills é uma empresa brasileira que desenvolve aulas coletivas para o mundo todo.
- b) ( ) Não é necessário nenhum tipo de credenciamento para ministrar as aulas da Les Mills.
- c) (x) **As aulas da empresa são desenvolvidas e testadas na sede da empresa e são atualizadas regularmente.**
- d) ( ) Qualquer profissional pode ministrar as aulas desenvolvidas pela *Body Systems*.

**3 Algumas aulas coletivas utilizam equipamentos e materiais auxiliares para aumentar a intensidade das aulas coletivas. Considerando a importância de compreender as características de cada aula, para que você possa direcionar seu aluno de acordo com o interesse dele. Em relação às aulas coletivas e os equipamentos utilizados, associe os itens conforme o código a seguir:**

- I- *Body Pump*  
II- *Body Jump*  
III- *Body Step*  
IV- RPM

- ( ) Minitrampolim  
( ) Barras e anilhas  
( ) Bicicleta ergométrica  
( ) Plataforma

Agora, assinale a alternativa que apresenta a sequência CORRETA:

- a) ( ) I, II, III, IV.
- b) ( ) IV, II, I, III.
- c) (x) II, I, IV, III.
- d) ( ) I, IV, III, II.