



UNIDADE: IGUATU

SETOR DE ESTUDO: BIODINÂMICA

**TEMA SORTEADO: ADAPTAÇÕES FISIOLÓGICAS E BIOQUÍMICAS AO TREINAMENTO
INTERVALADO E CONTÍNUO**

ESPELHO DA PROVA ESCRITA

INTRODUÇÃO

- ✓ CONCEITO DE ADAPTAÇÕES E EFEITOS
- ✓ TIPOS DE EFEITOS
- ✓ CONCEITO DE TREINAMENTO E TREINO
- ✓ PRINCÍPIOS CIENTÍFICOS: ADAPTAÇÃO/CONTINUIDADE/REVERSIBILIDADE
- ✓ ASPECTOS FISIOLÓGICOS E BIOQUÍMICOS NO TREINAMENTO FÍSICO

DESENVOLVIMENTO

- ✓ ASPECTOS CONCEITUAIS E TIPOS DE TREINAMENTO FÍSICO:
INTERVALADO E CONTÍNUO
- ✓ MÉTODOS DE TREINAMENTO INTERVALADO E CONTÍNUO
- ✓ ADAPTAÇÕES FISIOLÓGICAS E BIOQUÍMICAS AO TREINAMENTO FÍSICO
TREINAMENTO INTERVALADO E CONTÍNUO

CONCLUSÃO

- ✓ DIFERENÇAS ENTRE OS TREINAMENTOS INTERVALADO E CONTÍNUO
- ✓ EFICÁCIA E EFICIÊNCIA
- ✓ APLICABILIDADE PRÁTICA DOS MÉTODOS PARA DIFERENTES
POPULAÇÕES