



UNIDADE: **IGUATU**

SETOR DE ESTUDO: **Aspectos Anatomofisiológicos do Movimento Humano**

TEMA SORTEADO: **Adaptações fisiológicas e bioquímicas ao treinamento físico 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 INTERVALADO E CONTÍNUO

CONCLUSÃO

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