**Adaptações Neuromusculares ao Treinamento de Força**

Nome:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Data:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

1. **“*Força máxima que pode ser gerada por um músculo ou grupo muscular*” e “*Capacidade de sustentar ações musculares repetidas*” são definições para:**
2. Força muscular e Potência muscular, respectivamente;
3. Potência muscular e Força muscular, respectivamente;
4. Resistência muscular e Força muscular, respectivamente;
5. Força muscular e Resistência muscular, respectivamente;
6. Resistência muscular e Potência muscular, respectivamente;
7. **“*Aspecto explosivo da força, pode ser obtido pela seguinte equação: produto da força pela velocidade*” e “*Capacidade de sustentar ações musculares repetidas*” são definições para:**
8. Força muscular e Potência muscular, respectivamente;
9. Potência muscular e Força muscular, respectivamente;
10. Resistência muscular e Força muscular, respectivamente;
11. Força muscular e Resistência muscular, respectivamente;
12. Potência muscular e Resistência muscular, respectivamente;
13. **“*Aspecto explosivo da força, pode ser obtido pela seguinte equação: produto da força pela velocidade*” e 1. “Força máxima que pode ser gerada por um músculo ou grupo muscular” são definições para:**
14. Força muscular e Potência muscular, respectivamente;
15. Potência muscular e Força muscular, respectivamente;
16. Resistência muscular e Força muscular, respectivamente;
17. Força muscular e Resistência muscular, respectivamente;
18. Potência muscular e Resistência muscular, respectivamente;
19. **Assinale a alternativa que apresenta os mecanismos neuromusculares para o ganho de força muscular:**
20. Recrutamento de unidades motoras adicionais que atuam de forma sincrônica, redução da inibição autogênica, e minimização da co-ativação;
21. Hipertrofia, aumento da inibição autogênica, e recrutamento de unidades motoras adicionais que atuam de forma sincrônica;
22. Recrutamento de unidades motoras adicionais que não atuam de forma sincrônica, redução da inibição autogênica, e maximização da co-ativação;
23. Recrutamento de unidades motoras adicionais que atuam de forma sincrônica, aumento da inibição autogênica, e minimização da co-ativação;
24. Nenhuma das alternativas anteriores representa os mecanismos neuromusculares para o ganho de força;
25. **Qual dos fatores abaixo pode explicar** **a hiperplasia das fibras musculares esqueléticas em seres humanos:**
26. Mais miofibrilas;
27. Mais filamentos de actina e miosina;
28. Mais sarcoplasma;
29. Mais miofibrilas, mais filamentos de actina e miosina, mais sarcoplasma, e mais tecido conjuntivo;
30. Não existem evidencias concretas sobre a hiperplasia das fibras musculares esqueléticas em seres humanos;
31. **A dor muscular aguda pode ser explicada pelo:**
32. Acúmulo de produtos metabólitos decorrentes do exercício (Exemplo íons H+);
33. Edema tecidual, causado pelo desvio de líquidos do plasma para o interior dos tecidos;
34. Lesão estrutural;
35. As alternativas a) e b) estão corretas;
36. As alternativas a), b), e c) estão corretas;
37. **Assinale a alternativa correta quanto a Dor muscular de início retardado:**
38. Ocorre 24-48hs após o exercício; Está relacionada principalmente com a ação concêntrica; Está associada com a redução da capacidade de gerar força e sintetizar glicogênio muscular;
39. Ocorre 04-12hs após o exercício; Está relacionada principalmente com a ação excêntrica; Está associada com a redução da capacidade de gerar força e sintetizar glicogênio muscular;
40. Ocorre 24-48hs após o exercício; Está relacionada principalmente com a ação excêntrica; Está associada com o aumento da capacidade de gerar força e sintetizar glicogênio muscular;
41. Ocorre 04-12hs após o exercício; Está relacionada principalmente com a ação concêntrica; Está associada com o aumento da capacidade de gerar força e diminuição da capacidade de sintetizar glicogênio muscular;
42. Ocorre 24-48hs após o exercício; Está relacionada principalmente com a ação excêntrica; Está associada com a redução da capacidade de gerar força e sintetizar glicogênio muscular;
43. **Qual das perguntas abaixo** **NÃO deve ser considerada quanto a análise das necessidades do treinamento de força:**
44. Quais são os principais grupos musculares que necessitam ser treinados?
45. Qual método de treinamento deve ser utilizado?
46. Qual sistema energético deve ser enfatizado?
47. Quais são os principais locais de preocupação na prevenção de lesão?
48. Nenhuma das perguntas acima NÃO deve ser considerada quanto a análise das necessidades do treinamento de força;
49. “***Treinamento de salto que tornou-se popular na década de 80”* e *“Utiliza o reflexo de estiramento para facilitar o recrutamento de unidades motoras adicionais*” são definições relacionadas ao;**
50. Treinamento periodizado;
51. Treinamento excêntrico;
52. Treinamento concêntrico;
53. Treinamento pliométrico;
54. Treinamento isométrico;
55. **Após 4 semanas de treinamento na academia da EEFERP, Gilson Perna de Grilo percebe aumento da sua força muscular, isso deve-se:**
56. Prioritariamente a hipertrofia muscular;
57. Prioritariamente as adaptações neuromusculares;
58. Mais as adaptações neuromusculares do que a hipertrofia muscular;
59. Menos as adaptações neuromusculares do que a hipertrofia muscular;
60. Igualmente as adaptações neuromusculares e hipertrofia muscular;