**Adaptações METAbÓlicas do treinamento**

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

1. **Com relação as alterações da Potência Aeróbia, assinale Verdadeiro (V) ou Falso (F):**
2. O aumento da capacidade de realizar o exercício submáximo prolongado em mesma intensidade relativa é uma forma de medir a melhora da Potência Aeróbia;
3. Em média, as alterações da Potência Aeróbia ao treinamento variam entre 20-30%, mas podem ser menores que 5%;
4. A intensidade do treinamento aeróbio (com carga equalizada) não tem influência sobre a magnitude de melhora da Potência Aeróbia;
5. **Com relação as adaptações musculares ao treinamento aeróbio, assinale Verdadeiro (V) ou Falso (F):**
6. As atividades aeróbias de intensidade baixa e moderada dependem em grande parte de fibras de contração lenta (CL), que em resposta ao treinamento tornam-se de 7-22% maiores do que as fibras de contração rápida (CR);
7. Existe variação do tamanho das fibras musculares entre atletas, no entanto essa característica tem maior influência nas *performances* de força e sprint, ou seja relacionadas a fibras de CR;
8. A maior quantidade de capilares em resposta ao treinamento aeróbio permite uma maior troca gasosa, de calor, de produtos metabólicos e de nutrientes entre o sangue e as fibras musculares em atividade;
9. O treinamento aeróbio tem pouca ou nenhuma influência sobre a quantidade de mioglobina;
10. As atividades das enzimas succinato desidrogenasse e citrato sintase não são influenciadas pelo nível de condicionamento aeróbio dos indivíduos;
11. Atletas de endurance apresentam o dobro da concentração de glicogênio muscular quando comparado com indivíduos sedentários;
12. Esse aumento dos estoques de glicogênio muscular em resposta ao treinamento aeróbio não tem influência sobre a capacidade do músculo esquelético ressintetizar ATP pelo metabolismo anaeróbio lático;
13. Em comparação com um indivíduo sedentário, o músculo esquelético de um indivíduo treinado possui menos quantidade de triglicerídeos (gordura);
14. As atividades de muitas enzimas responsáveis pela β-oxidação dos lipídeos aumenta com o treinamento de endurance, permitindo o aumento da oxidação da gordura e reduzindo a utilização do glicogênio muscular;
15. O treinamento aeróbio não tem influência sobre a velocidade em que os ácidos graxos são liberados das reservas durante o exercício prolongado;
16. Após o treinamento aeróbio, para a mesma intensidade de exercício físico submáximo, o organismo utiliza mais carboidratos e menos gorduras;
17. O treinamento de força (dependendo das suas características) é capaz de melhorar a economia de corrida;