

ATIVIDADE: FISILOGIA DO EXERCÍCIO
Prof. Ricardo Souza

Leia atentamente o texto em anexo e responda as questões abaixo. Após isso feito, grave o arquivo em formato .PDF e envie para o seguinte e-mail:

professor@ricardosouza.pro.br

O prazo para a entrega da atividade é domingo, dia 12/06/2016, até as 23h59. Será considerada a data e horário que constam no e-mail recebido. **NÃO SERÃO ACEITOS TRABALHOS APÓS ESTA DATA E HORÁRIO, ASSIM COMO NÃO SERÃO ACEITOS TRABALHOS EM OUTROS FORMATOS QUE NÃO PDF.**

Após o recebimento, você receberá (provavelmente na segunda-feira) um e-mail indicando que o arquivo foi recebido.

Esta atividade da disciplina de Fisiologia do Exercício, terá o mesmo valor (1,0 pontos) que a atividade prática realizada no sábado, dia 11/06/2016, no Parque Barigüí.

Texto: “CONSUMO MÁXIMO DE OXIGÊNIO: FATORES DETERMINANTES E LIMITANTES”

1. O $VO_{2\text{máximo}}$ pode ter seu valor expresso em mais de uma forma. Quais são essas formas, quais as unidades utilizadas, qual a forma preferível para expressá-lo e porque?
2. Qual a influência da idade e do sexo do indivíduo no seu $VO_{2\text{máximo}}$?
3. Qual é a influência dos fatores genéticos, de nível de condicionamento inicial e de especificidade do treinamento sobre os efeitos do treinamento no desenvolvimento do $VO_{2\text{máximo}}$?
4. Cite e explique como alguns fatores podem limitar o $VO_{2\text{máximo}}$.