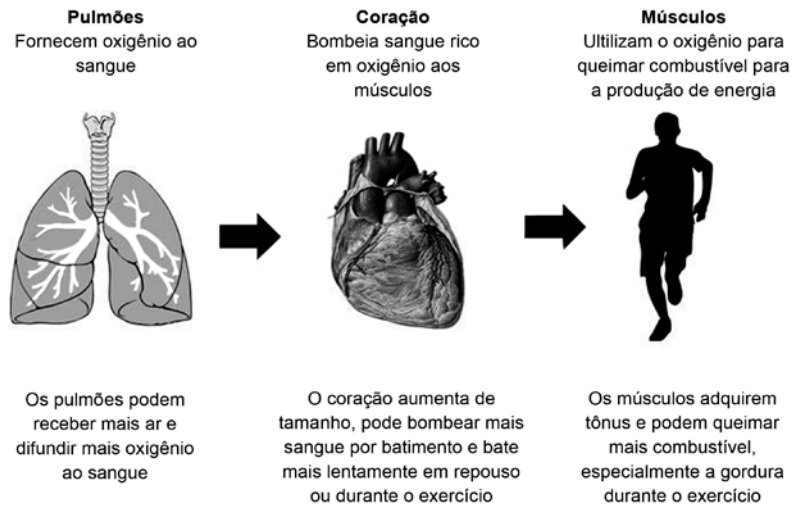


Efeitos do exercício físico



A ventilação, a circulação e o metabolismo estão intimamente ligados e todos melhoram com o treinamento

NIEMAN, D. **Exercício e saúde**. São Paulo: Manole, 1999 (adaptado).

A partir dos efeitos fisiológicos do exercício físico no organismo, apresentados na figura, são adaptações benéficas à saúde de um indivíduo:

- (A)** Diminuição da frequência cardíaca em repouso e aumento da oxigenação do sangue.
- (B)** Diminuição da oxigenação do sangue e aumento da frequência cardíaca em repouso.
- (C)** Diminuição da frequência cardíaca em repouso e aumento da gordura corporal.
- (D)** Diminuição do tônus muscular e aumento do percentual de gordura corporal.
- (E)** Diminuição da gordura corporal e aumento da frequência cardíaca em repouso.