

- 65.** Os jogos eletrônicos, como o videogame, se tornaram uma febre para crianças, jovens e até adultos. Diversão, conhecimento e interação on-line com outros jogadores são situações positivas. Todavia, o excesso de tempo em frente à tela aliado a uma alimentação inadequada e à falta de atividade física, pode levar o indivíduo
- A) à hipertrofia muscular e ao sedentarismo.
  - B) ao sedentarismo e à obesidade.
  - C) ao ganho de massa muscular e à obesidade.
  - D) à perda de gordura corporal e à hipertrofia muscular.

Assunto: Saúde

Item A - Hipertrofia muscular acontece em resposta ao treinamento físico. Logo, tal item está errado.

Item B - O aumento do tempo de tela gera uma inatividade física (sedentarismo) e, junto com uma má alimentação, pode gerar um ganho de peso exacerbado (obesidade). Este item é a resposta correta a ser assinalada.

Item C - Um ganho de massa muscular representa uma hipertrofia. Logo, acontece em resposta ao treinamento físico. Trata-se de um item errado.

Item D - Perda de gordura corporal não é uma resposta fisiológica à má alimentação. Logo, este item também está errado.

Esta é uma questão clássica sobre atividade física e saúde. Desse modo, um conhecimento sobre os termos mencionados na questão (sedentarismo, obesidade e hipertrofia) é imprescindível para resolução da questão.

Item: B