

નોંધ : (૧) બધા પ્રશ્નો ફરજિયાત છે.

(૨) બધા પ્રશ્નોના ગુણ સમાન છે.

પ્રશ્ન.૧: FITT સિદ્ધાંતને વિગતવાર સમજાવો, દરેક ઘટકને કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર એન્ડ્યુરન્સ વર્કઆઉટમાં કેવી રીતે લાગુ કરવામાં આવે છે તેનું ઉદાહરણ આપો. (14)

અથવા

પ્રશ્ન.૧: ૩૦ વર્ષની વ્યક્તિ માટે લક્ષ્ય હૃદય દર (THR) શ્રેણી (૬૦%-૮૦%) ની ગણતરી કરવાની ચર્ચા કરો.

પ્રશ્ન.૨: સ્વસ્થ આહારના આવશ્યક બિન-પોષક ઘટકો તરીકે હાઈડ્રેશન અને ડાયેટરી ફાઈબરની ભૂમિકા વિશે વિસ્તૃત માહિતી આપો. (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન.૨: શારીરિક સ્પર્ધાનો અર્થ શું છે, કયા પ્રકારની સ્પર્ધાઓ યોજી શકાય છે તે વ્યાખ્યાયિત કરો અને સ્પર્ધા માટે લાંબા ગાળાની માનસિક તૈયારી વિશે વિગતવાર સમજાવો.

પ્રશ્ન ૩: મેક્રો-પોષક અને સૂક્ષ્મ-પોષક વચ્ચે શું તફાવત છે? વિગતવાર સમજાવો (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન ૩: શારીરિક તંદુરસ્તી શું છે? શારીરિક તંદુરસ્તીના પાંચ પાસાઓ વિશે વિગતવાર લખો.

પ્રશ્ન ૪: સંતુલિત આહાર શું છે? સંતુલિત આહારના પોષક તત્વો વિશે વિગતવાર લખો. (૧૪)

અથવા

પ્રશ્ન ૪: સ્વસ્થ જીવનશૈલી શું છે? સ્વસ્થ જીવનશૈલીના લક્ષણોની ચર્ચા કરો.

પ્રશ્ન.૫: ટૂંકી નોંધ લખો: (કોઈપણ બે) (૧૪)

A. આવશ્યક ચરબી શું છે? આવશ્યક ચરબીના કાર્યો વિશે ટૂંકમાં લખો.

B. સ્મતગમતમાં આક્રમકતાના કારણો

C. સ્મતગમતની ઈવેન્ટ માટે ટૂંકા ગાળાની માનસિક તૈયારી

D. શરીરની રચનાના માપ તરીકે BMI નો ઉપયોગ કરવાનો એક ફાયદો અને એક ગેરલાભ જણાવો.

***** BEST OF LUCK *****

E 130-2
MPE Sem.-3 Examination
604 Health & Fitness Management
November- 2025

Time: 2:30 Hrs.

Marks: 70

Note :(1)All questions are compulsory.
(2) All the questions carry equal marks.

Que.1: Explain the FITT Principle in detail, providing an example of how each component is applied to a cardiovascular endurance workout. (14)

Or

Que.1: Discuss Calculate the Target Heart Rate (THR) range (60%-80%) for a 30-year-old individual.

Que.2: Elaborate on the role of hydration and dietary fibre as essential non-nutritive components of a healthy diet. (14)

Or

Que.2: Define what is Body Competition means, what types of Competition can be held, and explain in detail the long term psychological Preparation for competition.

Que.3: What is the difference between a Macro-nutrient and a Micro-nutrient? Explain In details (14)

Que.3: What is Physical Fitness? Write in details about the Five Aspects of Physical Fitness.

Que.4: What is a Balanced Diet? Write in detail about the nutrients of a balanced diet. (14)

Or

Que.4: What is a healthy Lifestyle? Discuss the characteristics of a healthy Lifestyle.

Que.5: Write a short note: (Any two) (14)

A. What are essential Fats? Write briefly about the functions of essential fats.

B. Causes of Aggression in Sports

C. Short term Psychological Preparation for sports event

D. Give one advantage and one disadvantage of using BMI as a measure of body composition.

***** BEST OF LUCK *****