ESTADO DE MATO GROSSO DO SUL

MUNICÍPIO DE LADÁRIO

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

ESCOLA: Professor João Baptista
PROFESSOR (A): Melissa Villalba Costa **TURMA(S): 8º A** **ENSINO FUNDAMENTAL I TURNO: Matutino** **ALUNO(A):_____**
COMPONENTE CURRICULAR: EDUCAÇÃO FÍSICA **PERÍODO:01/07/20 à 18/07/20** **QUANTIDADE DE AULAS: 6**
OBJETOS DE CONHECIMENTOS: Corpo, saúde espaço temporal
HABILIDADES: MS.EF35EF00.n.07 Identificar alterações corporais durante a execução de atividades físicas.

O que é frequência cardíaca?

Se você faz atividade física e nunca mediu sua frequência cardíaca está na hora de entender a importância e como fazê-lo. Frequência cardíaca é a quantidade de vezes em que o coração bate no período de um minuto. Ao fazermos exercícios, permitimos que o órgão se desenvolva, fique maior e mais forte. Mas para que isso ocorra, é necessária uma avaliação dessa frequência e posterior indicação individualizada de exercícios.

Como se mede frequência cardíaca?

A frequência cardíaca é medida contando quantas vezes o coração bate em um determinado tempo. As seguintes fórmulas podem ser usadas.

Contar por 10 segundos e multiplicar por 6.

Contar por 15 segundos e multiplicar por 4.

Contar por 30 segundos e multiplicar por 2.

Contar por um minuto.

Quanto maior o tempo, mas preciso será o resultado. O total deve ser sempre referente a um minuto, já que é este o intervalo de tempo usado como parâmetro. A frequência é expressa em batimentos por minuto. Exemplo: 75 batimentos por minuto ou 75bpm.

Para quê saber a frequência cardíaca?

Durante a prática de exercícios aeróbios, a frequência cardíaca indica se a intensidade da atividade é adequada. Controlando a frequência, você também evita ultrapassar o nível seguro de esforço para seu organismo.

Além disso, frequências muito baixas (menos de 60bpm, chamadas de **braquicardias**) ou muito altas (mais de 100bpm, chamadas de **taquicardias**), indicam possíveis problemas no coração, sendo necessário procurar um cardiologista para fazer exames.

Quais as formas de determinar a frequência cardíaca?

A forma mais simples de determinar a frequência cardíaca é sentindo o pulso no pescoço ou no punho. Médicos e enfermeiros podem usar também o estetoscópio (aparelho para ouvir o coração e a respiração).

Como medir a frequência cardíaca no punho?

Primeiro você deve identificar a área onde é mais fácil perceber os batimentos. Ela se localiza no punho, próxima à mão, abaixo da linha do polegar e em direção à palma da mão. Nessa região, você irá sentir o pulso da artéria radial. Com o indicador e o dedo médio da mão esquerda, pressione suavemente essa área do punho direito, até que perceba o pulsar do fluxo de sangue. Se for verificar a pulsação de outra pessoa, nunca use seu polegar, pois você poderá confundir a sua frequência com a da outra pessoa.

Como medir a frequência cardíaca no pescoço?

Novamente, localize a área em que vai sentir os batimentos. Ela está na lateral do pescoço, pouco abaixo do maxilar inferior (mandíbula). Nesse ponto, você pode perceber o fluxo de sangue na artéria carótida. Pressione suavemente com os dedos indicador e o dedo médio da mão esquerda, até perceber o pulso.

O que é frequência cardíaca máxima?

Frequência cardíaca máxima é o maior número de batimentos a que uma pessoa pode chegar, ou seja, o número máximo de batimentos que seu coração consegue alcançar. Ela é calculada a partir de uma fórmula simples.

Para homens:

FCmáx = *220 – idade.*

Exemplo: se você tem 24 anos, faça a conta ***FCmáx = 220 – 24,*** o resultado será que sua ***frequência cardíaca máxima é 196.***

Para mulheres:

FCmáx = *226 – idade.*

Exemplo: se você tem 31 anos, faça a conta ***FCmáx = 226 – 31,*** o resultado será que sua ***frequência cardíaca máxima é 195.***

A diferença de valores entre homens e mulheres supre a diferença entre os sexos. Usualmente, a frequência cardíaca das mulheres é ligeiramente mais alta que a dos homens.

DE ACORDO COM O TEXTO, RESPONDA:

ATIVIDADE 1

O que é frequência cardíaca? Como podemos medi-la?

ATIVIDADE 2

Calcule a sua frequência cardíaca máxima usando a fórmula acima:

Fonte:http://educacaofisicanamente.blogspot.com/2012/04/frequencia-cardiaca.html