



**Professor:** Juliano Tavares dos Santos      **Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal)  
**Área:** Linguagens, Códigos e suas Tecnologias  
**Educação de Jovens e Adultos Totalidade:** 9      **Turmas:** 90 EJA Ensino Médio  
**Aluno(a):** \_\_\_\_\_ **Turma:** \_\_\_\_\_      **Período:** junho/20

#### **Atividade 4 CIRCULAÇÃO**

O termo **circulação** refere-se ao movimento de um fluido ao longo de um circuito fechado. **A circulação do sangue** é o movimento do sangue originado pelo bombeamento do coração que o envia para as artérias. A função circulatória é, basicamente, uma função de transporte.

#### **FREQUÊNCIA CARDÍACA:**

**Frequência cardíaca** ou **ritmo cardíaco** é o número de batimentos cardíacos por unidade de tempo, geralmente expresso em *batimentos por minuto* (bpm).

**Medição:** A frequência cardíaca pode ser medida, de forma manual, em qualquer lugar do corpo onde pode ser detectada a pulsação arterial. Nestes locais existem artérias que transmitem o pulso para superfície da pele. Podemos medir a frequência da pulsação arterial pressionando estes locais com os dedos indicador e médio e, frequentemente, as artérias também são comprimidas contra tecidos subjacentes como ossos, por exemplo. Esta medição não deve ser efetuada com o dedo polegar, pois sua forte pulsação arterial pode interferir na correta percepção do pulso aferido. De acordo com a intensidade desejada, o indivíduo ou atleta deve manter a frequência cardíaca dentro de um valor mínimo e um valor máximo durante o exercício. Esta faixa de valor chama-se *zona de treinamento*, ou *zona alvo de treinamento*. As melhores áreas do corpo para medirmos a frequência cardíaca são o **punho e o pescoço**.

#### **Como medir a frequência cardíaca no pescoço?**

Do mesmo modo que no punho, localize a área em que vai sentir os batimentos. No caso do pescoço, está na lateral, 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.

Outros exemplos de medidores de frequência cardíaca são os monitores cardíacos e o eletrocardiograma.

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

#### **Atividades: (Entregar todo o trabalho ou as atividades copiadas em folha)**

1 - Medir a frequência cardíaca em repouso

Usando os métodos do texto, faça a seguinte medição em repouso (quando estiver sentado ou deitado). Importante fazer a leitura em um momento de relaxamento, nunca após um episódio de muita emoção:

- a) Após encontrar sua pulsação no pulso ou no pescoço, meça por um período de 15 segundos: Multiplique o valor por 4, para encontrar os Batimentos por minuto (BPM):  
Ex.: Se durante 15 segundos, sentir 20 batimentos, ao multiplicar por 4, o resultado será de 80 BPM (Dentro de uma média de normalidade para Frequência Cardíaca em Repouso – FCRep)

b) Realize uma atividade moderada (pode ser uma breve caminhada, corrida no mesmo lugar, alguns polichinelos, abdominais, flexão de braço...) ou mesmo uma atividade cotidiana (varrer a casa, lavar o carro, etc) e após, meça sua frequência da mesma maneira que na atividade anterior (por 15 segundos e multiplique por 4). Descreva a atividade que realizou e quanto estava sua frequência cardíaca: