

PROFESSOR(ES): Juliano Tavares dos Santos

E-MAIL: juliano-tsantos@educar.rs.gov.br

ÁREA: Linguagens e suas Tecnologias

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

TOTALIDADE: 9

ATIVIDADE REFERENTE AO MÊS/PERÍODO DE 01 a 30 SETEMBRO/2021

NOME DO ALUNO: _____ TURMA: _____

Atividade Remota Nº 4

VOCÊ SABIA QUE AS ATIVIDADES FÍSICAS PODEM SER FEITAS EM DIFERENTES INTENSIDADES?

A Atividade Física:



Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas

A **intensidade** é o grau do esforço físico necessário para fazer uma atividade física. Normalmente, quanto maior a intensidade, maior é o aumento dos batimentos do coração, da respiração, do gasto de energia e da percepção de esforço.

Para saber qual a intensidade da atividade física que você está praticando, preste atenção em como você se sente. A intensidade pode ser:

- **Leve:** exige mínimo esforço físico e causa pequeno aumento da respiração e dos batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é de 1 a 4. Você vai conseguir respirar tranquilamente e conversar normalmente enquanto se movimenta ou até mesmo cantar uma música. (Entre 50 a 60% da frequência cardíaca máxima - FCMáx)
- **Moderada:** exige mais esforço físico, faz você respirar mais rápido que o normal e aumenta moderadamente os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 5 e 6. Você vai conseguir conversar com dificuldade enquanto se movimenta e não vai conseguir cantar. (Entre 60 a 80% da frequência cardíaca máxima - FCMáx)

- **Vigorosa:** exige um grande esforço físico, faz você respirar muito mais rápido que o normal e aumenta muito os batimentos do seu coração. Numa escala de 0 a 10, a percepção de esforço é 7 e 8. Você não vai conseguir nem conversar enquanto se movimenta. (Acima de 80% da frequência cardíaca máxima - FCM_{máx})

Uma mesma atividade física pode ser classificada de modo diferente, conforme a maneira e a velocidade em que ela é realizada. Por exemplo:

Deslocar-se até a escola:

LEVE: Caminhando devagar (“chutando pedra”, conversando com amigos...);

MODERADA: Caminhando rápido, atrasado;

VIGOROSA: Caminhando muito rápido, correndo (atrasado com prova final!)

TESTE DA FALA

Ele se baseia na capacidade de falar ou cantar durante o exercício para apontar sua intensidade.

Se tiver que parar pra falar, é sinal de que a atividade é intensa.

Consegue cantar enquanto se exercita: intensidade leve

Consegue falar, mas não cantar: intensidade moderada

Mal consegue falar antes de buscar ar: intensidade vigorosa

INTENSIDADE DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Leve	Moderada	Intensa
Tomar banho	Jardinagem	Subir escada
Fazer a barba	Jogar vôlei	Natação
Dirigir	Hidroginástica	Pular corda
Lavar louça	Pedalar	Jogar Futebol
Arrumar a cama	Caminhar rápido	Corrida

Atividade:

Continue preenchendo o quadro com atividades físicas que vocês realizam no seu cotidiano, seja no tempo livre, deslocamentos, trabalho ou estudo e tarefas domésticas:

LEVE	MODERADA	INTENSA

Atividade Remota Nº 5

Como controlar o esforço (intensidade) durante o exercício físico?

Com a realização de exercícios físicos, diversas variáveis fisiológicas sofrem alterações em nosso corpo. Tudo para que o corpo possa realizar a atividade muscular exigida, como por exemplo, o aumento da frequência cardíaca. Ou seja, os batimentos do coração aumentam consideravelmente, podendo passar de 50 a 70 batimentos por minuto (bpm) no estado de repouso para até cerca de 180 a 200 bpm durante a realização do exercício, dependendo da intensidade e do estado físico do sujeito.



PALPAÇÃO

Uma forma para verificar o número de batimentos é através da contagem na palpação direta em alguns pontos do corpo, onde o aluno sentirá a pulsação e contará a quantidade de vezes em que ocorreu essa pulsação. Essa pulsação é obtida através da colocação dos dedos indicador e médio em dois locais recomendados.

O primeiro local mais fácil é na artéria radial, conforme foto abaixo.



Outro local também recomendado é na carótida, conforme foto abaixo. Importante não fazer uma pressão exagerada nas carótidas pois estudos mostram alterações significativas na frequência cardíaca mensurada nesse ponto.



Após sentir a pulsação, conte o tempo de 15 segundos para verificar o número de batimentos, guarde na mente esse número e então, multiplique esse número por 4. Por exemplo, se em 15 segundos, o número de batimentos foi de 40, deve-se multiplicar por 4. Então, $40 \times 4 = 160$ bpm.

Você também poderá mensurar em 10 segundos, mas então deverá multiplicar por 6.

*** Quando realizamos uma atividade física o nosso CORPO poderá ser influenciado, **DEPENDENDO** da sua duração (tempo) e da sua intensidade (frequência cardíaca), como segue:
Atividade LEVE: Manutenção da saúde:

Atividades MODERADAS E INTENSAS: Modificações corporais e na sua saúde (Emagrecimento, condicionamento físico, aumento de massa muscular).

Lembrando que a intensidade pode ser:

- **Leve:** Entre 50 a 60% da frequência cardíaca máxima - FCMáx;
- **Moderada:** Entre 60 a 80% da frequência cardíaca máxima - FCMáx;
- **Intensa:** Acima de 80% da frequência cardíaca máxima - FCMáx.

FREQUÊNCIA CARDÍACA

Trata-se de uma fórmula matemática para calcular o limite da frequência de batimentos cardíacos por minuto de acordo com a idade, um parâmetro para nortear a intensidade do exercício caso a caso.

A frequência cardíaca máxima por minuto é igual a 220 menos a idade.

$$FC_{\text{máx}} = 220 - \text{sua idade}$$

Exemplo com uma pessoa de 30 anos:

$$220 - 30 = 190$$

Esse é o número máximo estimado a que os batimentos cardíacos chegam por minuto.

Frequência cardíaca em intensidade entre leve e moderada = $FC_{\text{máx}} \times$ (vezes) 0,6

Mantenha abaixo do resultado para ficar no ritmo leve ou acima para atingir o moderado.

Frequência cardíaca em intensidade vigorosa = $FC_{\text{máx}} \times$ (vezes) 0,8

Para o treino ser intenso, fique acima do valor determinado pela equação.

Atividades:

1- Faça o cálculo de sua frequência cardíaca máxima com a fórmula:

$$FC_{\text{Máx}} = 220 - \text{sua idade}$$

2- Para saber os percentuais de sua frequência cardíaca faça os seguintes cálculos:

$$50\% \text{ FC} = FC_{\text{Máx}} \times 0,5$$

$$60\% \text{ FC} = FC_{\text{Máx}} \times 0,6$$

$$80\% \text{ FC} = FC_{\text{Máx}} \times 0,8$$

3- Realize a verificação da sua frequência cardíaca nas seguintes situações (caso ache necessário, solicite a ajuda de um familiar):

a) Em repouso (após permanecer sentado por pelo menos 5 minutos. Estando calmo);

b) Após realizar 1 minuto de corrida no mesmo lugar, elevando os joelhos o máximo possível, ou de polichinelos: