

AFERIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA POR MEIO DO MÉTODO PALPATÓRIO NA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

XI Encontro de Práticas Docentes / V Seminário Institucional de Iniciação à Docência

Lucas Soares Pereira, Eveline Gomes da Silva, Pedro Henrique Fernandes Camilo, Ana Beatriz Silva, Victor Hugo Vasconcelos Martins, Fernanda Cordélia de Lima Gomes, Leandro Masuda Cortonesi

Introdução: Segundo o PCN, conhecimento sobre o corpo deve ser um dos blocos de conteúdos a serem ensinado durante a aula de educação física no ensino fundamental. Tendo em vista que o corpo não é simplesmente um conjunto de peças que formam um organismo, mas, uma estrutura a qual trabalha com auxílio uma das outras. Logo, o sistema cardiorrespiratório tem total participação durante a execução da aula de educação física por ser o sistema responsável pelo bombeamento do sangue para execução de movimentos e envio de nutrientes para a realização efetiva da atividade.

Objetivos: Demonstrar a execução do método palpatório para aferição da frequência cardíaca na aula de educação física escolar.

Metodologia: A intervenção ocorreu durante uma aula de educação física na escola Professor Martinz de Aguiar na turma do 9º ano do ensino fundamental II. Após a explicação da anatomia e funcionamento do sistema cardiorrespiratório, foi possível demonstrar pontos no corpo humano para aferição da frequência cardíaca (FC), tais como: artéria carótida e artéria braquial. Em seguida, foi solicitado que um dos alunos realizasse voltas na quadra em uma corrida de intensidade moderada, a fim de puder verificar a mudanças em sua FC. Em seguida foi explicado que a intensidade dos batimentos está em relação diretamente proporcional com a intensidade do esforço que o indivíduo é submetido.

Resultados: Após a aula os alunos relataram que nunca tinha conseguido “sentir” como ocorre essa mudança na frequência cardíaca após algum esforço físico. Também foi possível identificar que os alunos se confundiam em termos como frequência cardíaca e pressão arterial, mesmo que ambos sejam oriundos do mesmo sistema do corpo humano.

Conclusão: Pode-se concluir que a aula atendeu as orientações do PCN e assim como os objetivos da educação, que é a capacitação dos alunos para poderem organizar sua própria prática de exercício físico

Palavras-chave: Educação Física. Escola. Frequência cardíaca. método palpatório.