[Educação física]

EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS FASES INICIAIS	
UNIDADE ESCOLAR:E. M. Manoel Coelho	
PROFESSOR(A):Priscila Moço	TURMA: VIII fase
ALUNO (A):	DATA:26/5

HABILIDADES: Desenvolver habilidades que proporcionem saúde corporal.

Frequência Cardíaca e IMC

Assista ao vídeo sobre Frequência Cardíaca:

O coração humano é o órgão responsável pelo percurso do sangue bombeado através de todo o organismo, que é feito em aproximadamente 45 segundos em repouso. Função do coração: Bombeia o sangue para todo corpo

A frequência cardíaca (FC) é a quantidade de vezes que o coração bate por minuto e, por isso, ela é um bom indicador do funcionamento do coração e do condicionamento físico do indivíduo.

A frequência cardíaca normal ou basal, em repouso, dos 8 anos até à adolescência é de 80 a 100 batimentos cardíacos. Se a frequência cardíaca estiver acima dos valores, é aconselhado praticar exercícios regularmente porque isto melhora a capacidade cardíaca e assim o coração consegue bombear a mesma quantidade de sangue, com menos esforço.

Frequência cardíaca baixa

É inferior a 60 batimentos por minuto, pode ocorrer devido ao envelhecimento ou ser apenas um efeito colateral de certos medicamentos para o coração, ou pode indicar problemas cardíacos.

Frequência cardíaca alta

A frequência cardíaca alta, superior a 100 batimentos por minuto, pode ser consequência da ingestão de grandes quantidades de álcool ou cafeína, no entanto, também pode ser indicativa de problemas do coração como insuficiência cardíaca ou doença cardíaca valvar, assim como de outras doenças como aterosclerose ou hipertensão.

LIVEWORKSHEETS

Como medir a frequência cardíaca

Para medir a frequência cardíaca pode-se colocar o dedo indicador e médio na parte lateral do pescoço ou no pulso, onde se sente os batimentos cardíacos e contar quantas pulsações se percebe durante 1 minuto. Outra forma mais segura de medir a frequência cardíaca é utilizar um pequeno aparelho chamado frequencímetro.

IMC

IMC é uma sigla utilizada para Índice de Massa Corporal. O Índice de Massa Corporal é uma medida utilizada para medir a obesidade adotada pela Organização Mundial de Saúde (OMS). É o padrão internacional para avaliar o grau de obesidade.

O sobrepeso e a obesidade, indicados pelo IMC, são fatores de risco para doenças tais como a hipertensão arterial, a doença arterial coronariana e o diabetes melittus, além de outras patologias consideradas de alto risco para a Saúde Pública.

Hoje em dia, o IMC é utilizado como forma de comparar a saúde de populações, ou até mesmo definir prescrição de medicações.

Como calcular o meu IMC?

O cálculo do IMC é feito dividindo o peso (em quilogramas) pela altura (em metros) ao quadrado.

É simples calcular o seu IMC.

Por exemplo, se o seu peso é 80kg e a sua altura é 1,80m, a fórmula para calcular o IMC ficará:

IMC = 80 ÷ 1,802

IMC = 80 ÷ 3,24

IMC = 24,69 De acordo com a tabela de IMC, você está no seu peso ideal.

Resultado	Situação
Abaixo de 17	Muito abaixo do peso
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,99	Peso normal
Entre 25 e 29,99	Acima do peso
Entre 30 e 34,99	Obesidade I
Entre 35 e 39,99	Obesidade II (severa)
Acima de 40	Obesidade III (mórbida)

Limitações do IMC

A partir do IMC pessoas musculosas podem ter um valor de Índice de Massa Corporal inadequado à sua realidade e serem consideradas obesas;

Diferenças étnicas influenciam no IMC. Por exemplo: descendentes asiáticos podem ser considerados mais obesos;

Para idosos, o IMC possui uma classificação diferenciada

Qual é o método mais preciso para definir se uma pessoa está acima do peso? É o método mais preciso para determinar se a pessoa está acima do peso é a medição do percentual de gordura corporal. Tal medição deve ser feita por profissional qualificado utilizando um medidor de dobras cutâneas.

LIVEWORKSHEETS

Assista ao vídeo sobre como fazer o cálculo do IMC:

Atividade 1- De acordo com o texto acima, responda

1-O que é frequência cardíaca?

R:_____

2- Como podemos medir a frequência cardíaca?

R:_____

3-Quando estamos fazendo atividade física a frequência cardíaca aumenta ou diminui?

R:_____

4-O que significa a sigla IMC?

R:_____

Atividade 2 – Vamos para prática – Calculando o IMC

Qual seu peso?_____

Qual a sua altura?_____

Seu IMC:_____

Olhe a tabela acima e veja qual é a sua classificação de IMC?_____

Faça a resolução conforme exemplo abaixo

Faça seus cálculos aqui

$$IMC = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura (m) x altura (m)}}$$

Exemplo

$$IMC = \frac{85}{1{,}65 \times 1{,}65} = 31{,}2$$

Referências:

CEJA: Centro de educação de jovens e adultos. Ensino funda- mental II. Educação física / Raquel Rodrigues da Costa, Renato Cavalcanti Novaes. Rio de Janeiro : Fundação Cecierj, 20181. Educação física. II. Novaes, Renato Cavalcanti. 1. Título.

Obesidade: educação física como combate a essa doença. Acessado no dia 6/10/2020.Disponivel em: https://blogeducacaofisica.com.br/obesidade-educacao-fisica/

Obesidade x riscos de alguns alimentos x alimentação saudável. Acessado no dia 6/10/2020.Disponivel em: https://benutri.com.br/obesidade-riscos-alimentacao-saudavel/

LIVEWORKSHEETS