



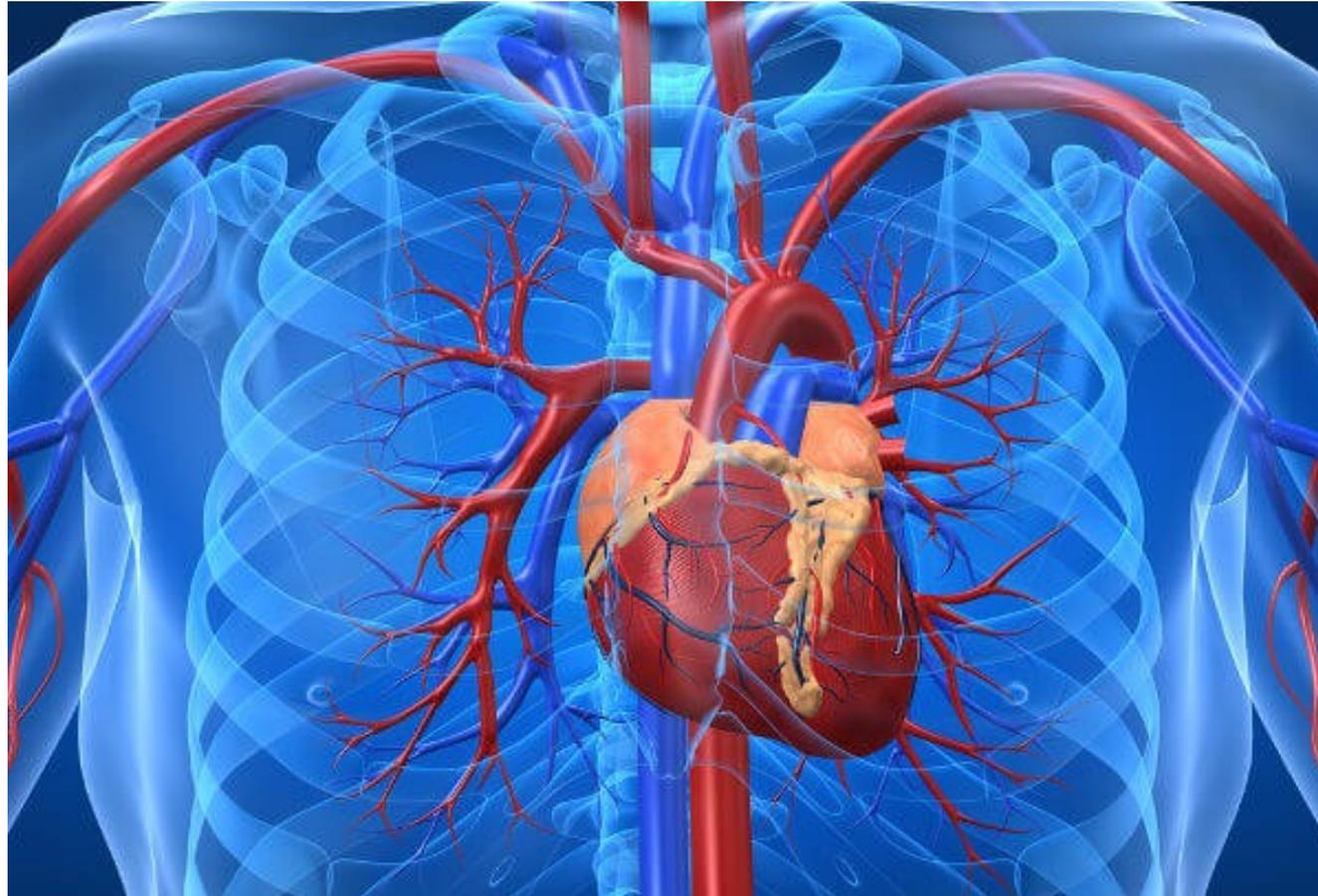
ATIVIDADE COMPLEMENTAR CIÊNCIAS



**Ensino Fundamental: 3º ao
5º ano**

VERIFICANDO NOSSOS BATIMENTOS CARDÍACOS

VERIFICANDO NOSSOS BATIMENTOS CARDÍACOS



Fonte:

<https://images.app.goo.gl/AeAZw2VRXDdHvX94>

9

Objetivo: Observar como pode ser feita a medição da frequência cardíaca no nosso corpo

❑ Preparando a atividade

- ***Momento inicial:*** Conversar com as crianças que podemos fazer um teste simples e rápido no nosso corpo para percebermos os batimentos cardíacos, ou seja, perceber as batidas do nosso coração! O coração é um órgão muito importante no nosso organismo e tem a função de bombear o sangue para o nosso corpo. O coração pode bater mais devagar, como por exemplo, quando estamos em repouso ou bater mais rápido quando estamos agitados, depois de termos feito uma atividade física ou ter tido uma forte emoção.
- É possível percebermos facilmente quantas batidas são dadas pelo coração sentindo a pulsação das artérias em dois locais do nosso corpo: no nosso pulso e no nosso pescoço. Todas as partes do nosso corpo precisam receber sangue e as artérias são órgãos que fazem essa distribuição de sangue.

Vamos fazer um exercício para identificar essas batidas? É muito simples percebermos essas batidas.

❑ ***Preparando o exercício de identificar os batimentos cardíacos:***

Para identificar as batidas do coração precisamos colocar dois dedos, o indicador e o médio, em duas regiões que sentimos mais facilmente a pulsação das artérias: pulso e pescoço.

No pulso:

Coloque os dois
Dedos esticados na parte
interna do punho
até sentir a pulsação.



- **No pescoço:** Posicione os dedos indicador e médio na parte macia e oca da lateral do **pescoço**. Pressione um pouco até sentir a pulsação.

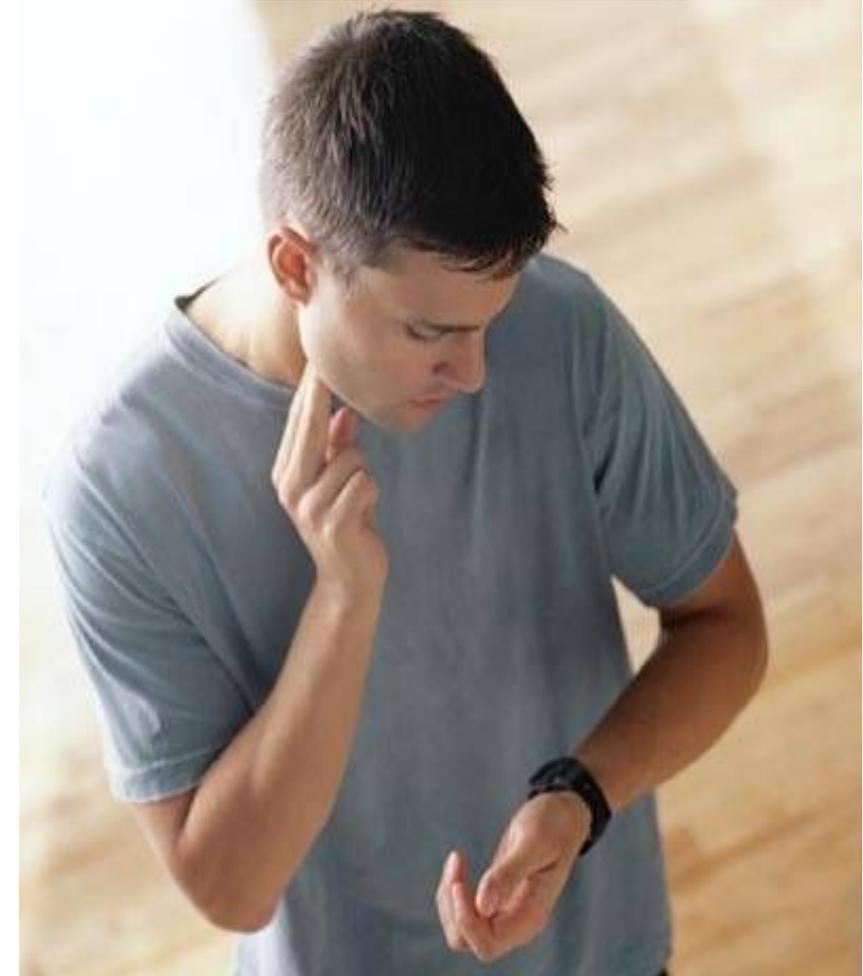


Fonte: <https://images.app.goo.gl/g56Cc6ja3fwmDzyP8>

❑ **Medindo a pulsação (batimentos cardíacos)**

Para fazer a medição dos batimentos cardíacos através da percepção das pulsações das artérias, só vamos precisar de um pouco de atenção e um relógio para marcar o tempo ou usar o cronômetro do telefone celular. É bem simples esse exercício. Você pode medir a sua própria pulsação ou medir a de outra pessoa.

Depois de posicionar os dedos nos locais indicados (pulso e pescoço) procure identificar as pulsações, que podem estar leves ou mais fortes dependendo do estado da pessoa no momento. Durante 15 segundos conte quantas pulsações você percebe que ocorreram no local.



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/Xtua2YkX4nCPUzhh9>

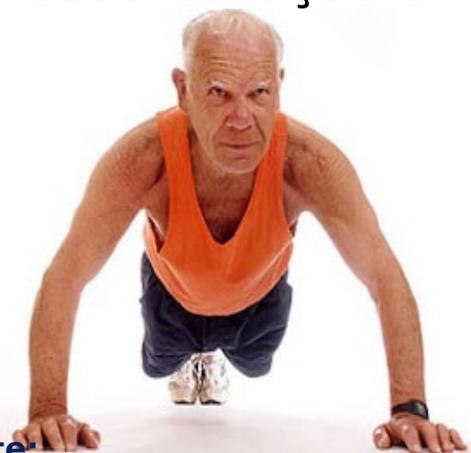
- ✓ Depois de contar quantas pulsações você observou que ocorreram em 15 segundos, basta multiplicar esse número por 4 e teremos uma estimativa de quantas batidas o coração deu em 1 minuto, que possui 60 segundos!
- ✓ Então, se você observou 20 pulsações, por exemplo, $20 \times 4 = 80$! Significa que o coração bateu 80 vezes por minuto. Você também pode contar as batidas por 10 segundos e multiplicar por 6 para saber a estimativa de batidas em um minuto! Não é fácil de fazer?!!
- ✓ Em casa as pessoas podem fazer esse exercício em dupla. O filho pode contar os batimentos da mãe, ou de um irmão; a avó pode contar os batimentos de seu neto e assim por diante.



✓É importante entender que a quantidade desses batimentos cardíacos em um determinado tempo - 1 minuto representa a nossa **frequência cardíaca** que pode variar conforme a idade e como estamos naquele momento da medição. A frequência cardíaca é uma medida muito importante para a avaliação da nossa saúde!

✓A frequência cardíaca em adultos, varia entre 60 e 100 bpm (batidas por minuto). Ela pode variar com a idade, se a pessoa faz alguma atividade física ou se possui alguma doença cardíaca.

✓Lembrando também que a prática de exercícios físicos e uma alimentação balanceada, ou seja, uma alimentação rica em frutas, verduras e proteínas e com pouco açúcares e gorduras, deve ocorrer em todas as fases da vida, pois ajuda o nosso coração a funcionar melhor e contribui para a nossa saúde.



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/42d7kdrHSRtLY6FR6>



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/Bz9WeFAvjzc4dChL8>



Fonte:
<https://images.app.goo.gl/Bz9WeFAvjzc4dChhttps://images.app.goo.gl/griiuJM4XTiofWGx6L8>

Para Saber mais

- *Aprenda a conferir seus batimentos cardíacos:*

https://www.youtube.com/watch?v=GBDKXcVR_r4

- **Aula sobre frequência cardíaca:**

<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=18437>

- **O coração:** <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/biologia/coracao.htm>

- **Como medir sua Frequência Cardíaca?**

<https://www.youtube.com/watch?v=GOIYaE3-7yY>

- **O que saber sobre frequência cardíaca?**

<http://www.bemsaudavel.blog.br/o-que-saber-sobre-frequencia-cardiaca/>