

RELATO DE EXPERIÊNCIA: APRENDENDO SOBRE A FREQUÊNCIA CARDÍACA NO PROGRAMA SAÚDE NA ESCOLA

XXVIII Encontro de Extensão

Renata Kelly da Silva Soares, Késsia da Rocha Nascimento, Angélica Viana Oliveira, Juacy da Fonseca Alves, Antônio Andrade Neto, Carlos Alberto da Silva

Introdução: O esforço físico é um fator que eleva a frequência cardíaca (FC), é uma variável precisa ser levada em consideração com finalidade de controlar e modular a intensidade dos exercícios físicos. Na frequência cardíaca verificamos uma evolução de melhora cardiovascular já com três semanas de aulas de educação física. Assim, saber sua importância, saber controlar e verificar, a frequência cardíaca, se faz necessário para toda vida, considerando esta um conteúdo básico e primário na educação física escolar. Ensinar sobre a frequência cardíaca permite ampliar o conhecimento sobre o próprio corpo e sua relação com o exercício físico. **Objetivos:** relatar as percepções do resultado de uma aula sobre a função da frequência cardíaca com alunos do 8º ano do ensino fundamental. **Metodologia:** relato de experiência **Resultados:** Os alunos foram ensinados sobre as formas de aferir a própria frequência cardíaca e calcular sua frequência máxima, a partir daí começaram a identificar a intensidade do esforço que cada atividade da aula exigia: competição de jó-quéi-pô, pega-pega “picada de cobra” e um TABATA com exercícios de agachamento e prancha, alguns se identificaram sedentários ou descondicionados. **Conclusão:** Ensinar sobre frequência cardíaca permitiu aos alunos refletir sobre sua condição física e entender na prática as desvantagens de se ter um baixo condicionamento físico fazendo assim compreenderem a importância de se manter ativo para ter uma boa saúde.

Palavras-chave: Frequência Cardíaca. Sedentarismo. Saúde. Educação.