

Influência da atividade física no ritmo cardíaco

Procedimento

1. Utilizando a ponta dos dedos indicador e médio, tente detetar a pulsação numa artéria do pulso ou das carótidas. Não exerça demasiada pressão para não para a circulação na artéria.
2. Com um cronómetro conte o número de pulsações em 30 segundo e multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto. Anote numa folha do caderno.
3. Apoiando-se numa mesa efetue 15 agachamentos e de seguida volte a contar o número de pulsações em 30 segundo multiplicando por dois. Anote novamente.
4. Espere 3 minutos sentado em repouso e volte a contar as pulsações como fez inicialmente.
5. Partilhe com os colegas da turma os dados obtidos construindo uma tabela de resultados semelhante à que se encontra abaixo.



Nome do Aluno	Pulsação inicial (A)	Pulsação após 15 agachamentos (B)	Pulsação após 3 minutos de repouso (C)	Aumento da pulsação com o exercício (B-A)	Recuperação após o exercício físico (C-A)	Pratica desporto regularmente? (S ou N)	Peso (Kg)
Média							

Pistas para a discussão dos resultados

- Não centre a discussão em casos individuais.
- Construa um gráfico com as médias da turma para os valores A, B e C e discuta as razões das alterações verificadas na pulsação.
- Verifique se existem diferenças substanciais entre rapazes e raparigas fazendo as médias destes valores para cada um dos sexos. Utilize gráficos para discutir este tema.
- Indique os alunos em que o exercício físico teve mais efeito na alteração do ritmo cardíaco (coluna B-A) e aqueles que não recuperaram o valor normal da pulsação após o repouso. Tente verificar se existe alguma relação entre este grupo e a prática desportiva regular ou o peso.