

Amália Ferreira
Filipe Dias

Partida!

Educação Física 3.º Ciclo



Avaliação da aptidão física

Indicadores da aptidão física

Uma das principais adaptações do organismo à prática de exercício físico é a diminuição da **frequência cardíaca** – número de **batimentos do coração por minuto**.

A um esforço mais intenso corresponde uma frequência cardíaca mais elevada e a um esforço menos intenso corresponde uma frequência cardíaca mais baixa.



O controlo da frequência cardíaca pode ser feito:

- **no peito**, colocando a palma da mão sobre a zona do coração, preferencialmente após esforço;
- **na artéria carótida**, colocando os dedos indicador e médio no pescoço e pressionando a artéria carótida;
- **na artéria radial**, colocando os dedos indicador e médio sobre o pulso, no prolongamento do polegar.



Frequência cardíaca

Para calcular a frequência cardíaca por minuto existem várias formas simples e práticas:

1. contar os batimentos cardíacos em 10 segundos e multiplicar por 6;
2. contar os batimentos cardíacos em 15 segundos e multiplicar por 4.

Exemplo: 30 batimentos em 15 segundos

$$30 \times 4 = 120 \text{ batimentos por minuto (BPM)}$$



Frequência cardíaca (cont.)

Nas atividades aeróbias, a frequência cardíaca deve situar-se entre os **60%** e os **70%** da **frequência cardíaca máxima (FCM)**. É esta a zona alvo de treino preferencial na maior parte dos exercícios das aulas.

Nas atividades anaeróbias, a frequência cardíaca deverá situar-se entre os **80%** e os **90%** da frequência cardíaca máxima.

Frequência cardíaca máxima

Para calcular a **frequência cardíaca máxima**, utiliza-se a seguinte equação:

$$FCM = 220 - \text{idade (anos)}$$



Frequência cardíaca (cont.)

Zona alvo de treino

- $FCM \times 0,60$ = frequência cardíaca mínima.
- $FCM \times 0,70$ = frequência ideal na atividade aeróbia.
- $FCM \times 0,85$ = frequência cardíaca máxima.

Nota: Durante o exercício, o indivíduo deve procurar controlar os seus batimentos entre a faixa mínima e a máxima.



Frequência cardíaca (cont.)

Um indivíduo treinado realiza um determinado esforço com uma frequência cardíaca mais baixa do que um indivíduo sem preparação. A interrupção da atividade provoca a diminuição da frequência cardíaca.

À medida que o tempo passa, os valores de frequência cardíaca descem, aproximando-se dos valores registrados em repouso.



Frequência cardíaca (cont.)

A recuperação cardíaca é mais rápida nos indivíduos treinados do que nos não treinados.

Por isso, a um menor tempo de recuperação corresponde uma melhor resistência.



Cuidados a ter na realização de atividade física

A atividade física provoca alterações ao nível do organismo, tais como:

- aumento das frequências cardíaca e respiratória;
- aumento da temperatura corporal;
- suor.



Cuidados a ter na realização de atividade física (cont.)

Terá de haver **especial cuidado** com alguns **sinais de alarme**, como por exemplo:

- dores no peito;
- dificuldade em controlar a respiração;
- falta de ar;
- palpitações;
- sensação de desmaio;
- transpiração excessiva;
- câibras;
- dores.



Cuidados a ter na realização de atividade física (cont.)

Para atingir um bom nível de aptidão física, é necessário trabalhar as **capacidades motoras**, tais como:

- resistência;
- força;
- velocidade;
- flexibilidade;
- destreza geral.

