

ATIVIDADE INTEGRADA ENTRE OS COMPONENTES CURRICULARES DE TEORIA E METODOLOGIA DO ENSINO DA GINÁSTICA E FISILOGIA GERAL

FACHINETO, Sandra
RIBEIRO, Andréa Jaqueline Prates

Resumo

Objetivou-se possibilitar aos acadêmicos a compreensão das respostas fisiológicas da frequência cardíaca (FC), da pressão arterial sistólica (PAS) e da pressão arterial diastólica (PAD) em exercícios de Step Training e circuito de força muscular; realizar atividade integrada com foco no ensino, pesquisa e extensão. A atividade integrada aconteceu com os acadêmicos da 3ª fase do Curso de Educação Física, entre componentes curriculares da própria fase: Teoria e Metodologia do Ensino da Ginástica e Fisiologia Geral. Em aulas anteriores à Atividade Integrativa, foi trabalhado o sistema cardiovascular e variáveis associadas: FC, PAS e PAD. Em seguida, os acadêmicos aprenderam a avaliar e interpretar essas variáveis usando frequencímetros e aparelhos de PA. Concomitante, ministrou-se uma aula de Step Training e circuito de força onde alguns realizaram a aula de Step Training, outros o circuito de força e outros realizaram as coletas de FC, PAS e PAD (repouso, no exercício e na recuperação). Os acadêmicos compreenderam que as respostas fisiológicas variam de acordo com a intensidade, duração e tipo do exercício. Se evidenciou a importância do planejamento nas aulas de Educação Física e compreenderam que exercícios aeróbios, como o Step Training, exercem um comportamento

fisiológico diferente sobre as variáveis em questão quando comparados aos exercícios anaeróbios (circuito de força). Ainda, os acadêmicos conseguiram perceber as diferenças no comportamento da FC, PAS e PAD para exercícios de braços e pernas. A atividade integrada contribuiu no processo ensino e aprendizagem.

Palavras chaves: Atividade Integrativa. Respostas Fisiológicas. Ginástica.

sandra.fachineto@unoesc.edu.br

andrea.ribeiro@unoesc.edu.br