

RESPOSTAS FISIOLÓGICAS AO EXERCÍCIO: UMA EXPERIÊNCIA DIDÁTICA COM ESTUDANTES DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA PÚBLICA

THAÍSA MACHADO RITA¹; LENON MORALES ABEIJON²

¹*Instituto Estadual de Educação Assis Brasil – thaisamachado285@gmail.com*

²*Instituto Estadual de Educação Assis Brasil – lenon-mabeijon@educar.rs.gov.br*

A presente experiência apresenta uma atividade didática e seus resultados executada no ano de 2024 com estudantes do 3º ano do ensino médio. O objetivo da atividade prática foi analisar respostas fisiológicas ao exercício físico a partir da coleta de dados de Frequência Cardíaca (FC), Frequência Respiratória (FR), tempo de apneia e capacidade vital de estudantes de uma escola pública da Pelotas/RS, antes e depois de um esforço físico leve. A ação foi orientada por professor da área de Biologia, em parceria com professor de Educação Física, e integrou conteúdos teóricos à experimentação presentes no componente Aprofundamento Curricular Fisiologia Humana, pertencente ao Itinerário Formativo Expressão Corporal, Saúde e Bem-estar, através do objeto de conhecimento Fisiologia aplicada às atividades físicas. Para a prática foram utilizados balões como recurso alternativo para simulação de espirometria. Participaram dez estudantes, de ambos os sexos, que realizaram medições em condições de repouso e após esforço físico leve. Os resultados indicaram aumento nas médias de FC e FR após a atividade, alcançando elevação da FC de 97 bpm (repouso) para 155 bpm (em atividade) e para o aumento de FR de 53 para 85 rpm. O maior tempo médio de apneia foi de 100s e a maior capacidade vital observada foi de 63 unidades de volume. A atividade promoveu a compreensão dos efeitos do exercício sobre o organismo humano, reforçando a articulação entre teoria e prática. Por fim, a prática também incentivou o protagonismo estudantil na investigação científica em sala de aula.