



PREFEITURA MUNICIPAL DE VITÓRIA  
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO  
EMEF ELZIRA VIVÁQUA DOS SANTOS

DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

DATA:  
22/07/20

ANO: 6º ao 9º



TEMA: RESPIRAÇÃO, VAMOS EXERCITAR!

Pessoal, antes de começar com a terceira atividade do site, referente à Educação Física, gostaria de relembrar o percurso realizado até agora. Na primeira atividade foi proposto, como tema de estudo o “**Alongamento**” e vocês viram todos os seus benefícios, principalmente nesses novos tempos para o nosso bem estar, certo?

Já na segunda, vimos o quanto é importante a “**Concentração**” para realizarmos tarefas simples do nosso dia a dia e assim ter maior aproveitamento, ganho e acerto na sua execução evitando perda de tempo. Agora na terceira atividade vamos falar sobre a “**Respiração**” durante a prática de atividade física.

Quando falamos em respiração adequada, já vem à cabeça a máxima “inspira pelo nariz e expira pela boca”. É importante inspirar pelo nariz para que o ar chegue umedecido, aquecido, e filtrado aos pulmões e expirar pela boca, pela facilidade em eliminar o gás carbônico. Porém, nem sempre é possível manter a respiração dessa forma enquanto praticamos determinadas atividades físicas.

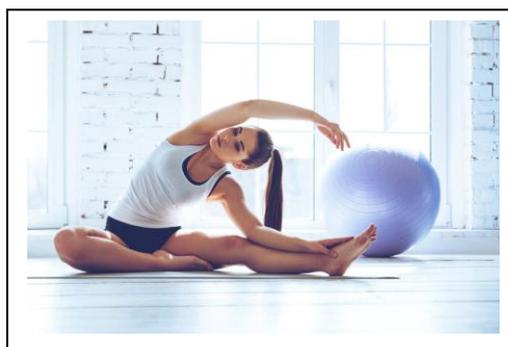
Na corrida, por exemplo, quem deverá ditar a sua maneira de respirar é a intensidade e o ritmo da atividade. Quanto mais intensa, maior será a necessidade de oxigenação e por essa razão, ficará difícil respirar apenas pelo nariz, sendo fundamental respirar também pela boca.

Em atividades como musculação ou Pilates, a respiração pode influenciar na qualidade do exercício. Na musculação, a expiração deve ser feita pela boca e no momento do esforço, inspirando no momento de descanso ou retorno do movimento. O bloqueio da respiração é perigoso à saúde, já que manter a glote fechada durante um exercício de força, por exemplo, ocasionará uma elevação na pressão arterial de forma substancial fazendo com que o

coração se esforce mais para bombear o sangue. Já no Pilates, a inspiração deve ser profunda, favorecer a expansão das costelas lateralmente e ativar a musculatura inferior, enquanto a expiração, deve acontecer afim de proporcionar a contração abdominal. Uma respiração correta implicará numa melhor postura durante a prática de exercícios.

Sendo assim, podemos concluir que não existe um modelo único e padronizado de respiração para a prática de atividade física em geral, já que quem irá determinar a forma de respirar é a intensidade e o objetivo do exercício. O importante mesmo é que, independente de qual for a atividade escolhida, o praticante siga respirando, de preferência confortavelmente.

Autora: Professora Luana Andrade/SP



## **Sugestões de atividades corporais para treinar os pulmões:**

### **1 – PULMÕES DE AÇO**

Objetivo: exercitar a respiração.

Área do conhecimento: Educação Física.

Material: de 03 (três) a 05 (cinco) bexigas.

Descrição: use as bexigas para encher e esvaziar, primeiro dando apenas um sopro forte para ver quanto de ar você consegue colocar na mesma. Depois vá aumentando para dois, três, quatro e assim por diante. Por último verifique com quantos sopros você consegue encher a bexiga até que ela estoure.

**Fonte:** atividade adaptada e recriada a partir de QUEIROZ, MARTINS (2009, p. 178).

## **2 – PROVA DOS PULMÕES FORTES**

Objetivo: exercitar a respiração.

Área do conhecimento: Educação Física.

Material: 03 (três) bexigas e 05 (cinco) copos de plástico descartáveis.

Descrição: coloque sobre uma das extremidades da mesa os copos enfileirados (um ao lado do outro) e se posicione atrás dela com uma bexiga nas mãos. Você terá que debruçar sobre um copo com uma bexiga presa aos lábios, enchê-la o suficiente para conseguir levantar o copo sem tocar com as mãos e transportá-lo a extremidade oposta. Retornar e iniciar tudo novamente até que todos os copos sejam levados para o outro lado, veja em quanto tempo fará toda a prova.

**Fonte:** atividade adaptada e recriada a partir de QUEIROZ, MARTINS (2009, p. 178).

**Obs.:** Caso não tenha as bexigas, poderá substituir por sacos de papel.

### **AGORA É COM VOCÊS, VAMOS PRATICAR!**

**Caso necessário pesquise na internet.**

- 1 – Cite sugestões de atividades corporais para treinamento da respiração (mínimo 03 atividades).
- 2 – Qual a diferença entre inspirar e expirar o ar?
- 3 – Por que respirar devagar acalma?

Referência:

<http://www.treinoonline.com.br/artigo/607/A-respiracao-durante-a-pratica-de-atividade-fisica>

<https://catracalivre.com.br/equilibre-se/tecnicas-de-respiracao-que-trazem-calma-em-poucos-minutos/>