**OBJETIVOS**

Ao final desta atividade, você deverá ser capaz de:

* Calcular e registrar sua frequência cardíaca, com base nas indicações do professor.
* Reconhecer as diferenças entre a frequência cardíaca em seu organismo em repouso e em movimento.

Considerando aquilo que você aprendeu nas videoaulas, e na tentativa de experimentar a oscilação da frequência cardíaca mediada por uma simples atividade muscular, execute os procedimentos:

**1)** Calcule sua frequência cardíaca de repouso:

**2)**  Realize os 10 (dez) movimentos de sentar e levantar da cadeira (conforme apresentado na videoaula), e em seguida registre mais uma vez sua frequência cardíaca:

**3)**  Após um breve intervalo (5 minutos), realize mais uma vez 10 (dez) movimentos de sentar e levantar da cadeira, executando o movimento em maior velocidade (conforme apresentado na aula). Em seguida, registre sua frequência cardíaca:

**4)** Descreva aqui, quais foram as principais sensações experimentadas pela atividade: