

Um pedacinho da Educação Física: Anatokids/Sistema Circulatório

Ruhena Kelber Abrão
Alderise Pereira Quixabeira
Marcos Antonio Dias Saraiva
Amanda Nonato Marinho
Alice Januário Rodrigues
Poliana Silva Nunes
Maria Eduarda Castro Ferreira

Bruna Lopes da Silva
Evanilson Alves
Juvanir Ferreira da Conceição
Rodinei Araujo Brito
Jacyara Christina Azevedo

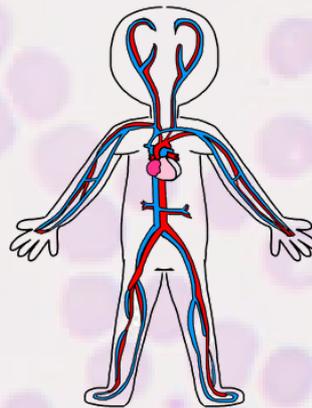
Ruhena Kelber Abrão
Alderise Pereira Quixabeira

Marcos Antonio Dias Saraiva
Amanda Nonato Marinho
Alice Januário Rodrigues
Poliana Silva Nunes
Maria Eduarda Castro Ferreira

Bruna Lopes da Silva
Evanilson Alves
Juvanir Ferreira da Conceição
Rodinei Araujo Brito
Jacynara Christina C. Azevedo

Um pedacinho da Educação Física: Anatokids/Sistema Circulatório

1ª Edição
Série Anatokids
Volume 3 2023



Universidade Federal do Tocantins

Reitor

Luis Eduardo Bovolato

Vice-reitora

Marcelo Leineker Costa

Pró-Reitor de Administração e Finanças (PROAD)

Jaasiel Nascimento Lima

Pró-Reitor de Assuntos Estudantis

(PROEST)

Kherlley Caxias Batista Barbosa

*Pró-Reitora de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários
(PROEX)*

Maria Santana Ferreira dos Santos

*Pró-Reitor a de Gestão e Desenvolvimento de Pessoas
(PROGEDEP)*

Michelle Matilde Semiguem Lima Trombini

Pró-Reitor de Graduação (PROGRAD)

Eduardo José Cezari

Pró-Reitor de Pesquisa e Pós-Graduação (PROPESQ)

Raphael Sanzio Pimenta

*Pró-reitoria de Tecnologia da Informação e Comunicação
(PROTIC)*

Ary Henrique Morais de Oliveira

Editora da Universidade Federal do Tocantins -

EDUFT Conselho Editorial

Presidente

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Membros do Conselho por Área

Ciências Biológicas e da Saúde

Eder Ahmad Charaf Eddine

Marcela Antunes Paschoal Popolin

Marcio dos Santos Teixeira Pinho

Ciências Humanas, Letras e Artes

Barbara Tavares dos Santos

George Leonardo Seabra Coelho Marcos

Alexandre de Melo Santiago Rosemeri Birck

Thiago Barbosa Soares

Willian Douglas Guilherme

Ciências Sociais Aplicadas

Roseli Bodnar

Vinicius Pinheiro Marques

Engenharias, Ciências Exatas e da Terra

Fernando Soares de Carvalho

Maria Cristina Bueno Coelho

Interdisciplinar

Ana Roseli Paes dos Santos

Ruhena Kelber Abrão Ferreira

Wilson Rogério dos Santos

Agradecimentos:

Coordenação de Aperfeiçoamento do Ensino Superior (CAPES). Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas Públicas de Esporte e Lazer - REDE CEDES/TO. Universidade Federal do Tocantins. (UFT), PROGRAD, PROEX PROPESQ, Edital Universal .

O padrão ortográfico e o sistema de citações e referências bibliográficas são prerrogativas de cada autor. Da mesma forma, o conteúdo de cada capítulo é de inteira e exclusiva responsabilidade de seu respectivo autor.

Diagramação e capa: Os autores

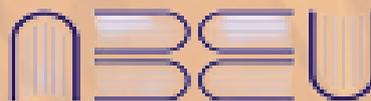
Arte de capa: Os autores

Revisão: Técnica: Ana Paula Machado Silva

Revisão Linguística: Nicole Medeiros



<http://www.abecbrasil.org.br>



Associação Brasileira
das Editoras Universitárias
<http://www.abeu.org.br>

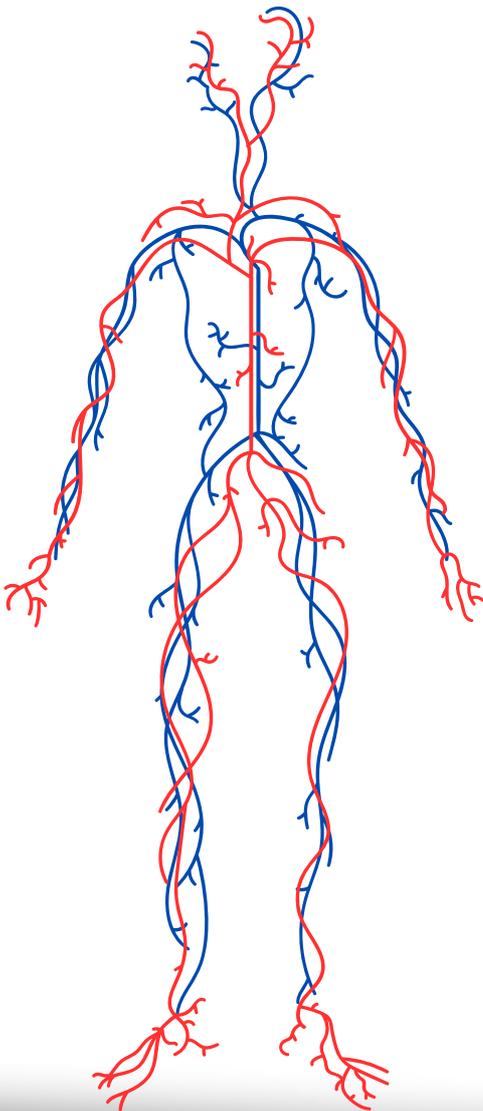
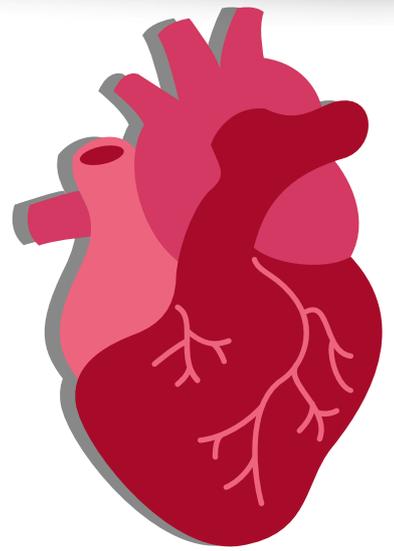
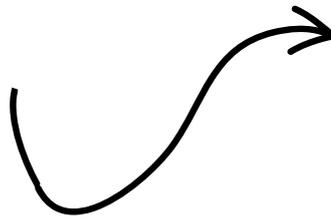
SISTEMA CIRCULATÓRIO

OU CARDIOVASCULAR

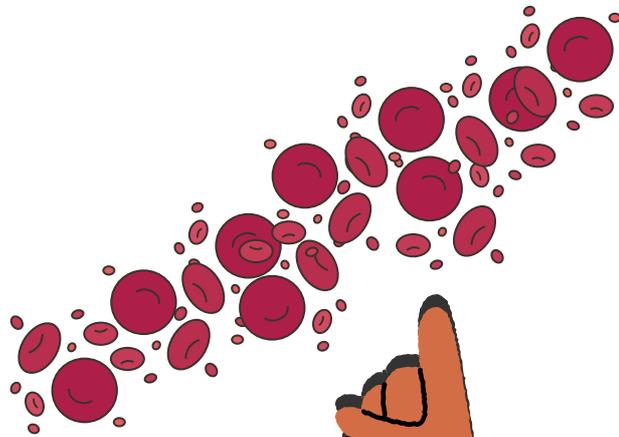
Olá!
**Eu sou a professora Cris, e
hoje eu e alguns amigos
professores iremos te
ajudar a entender o
sistema circulatório**



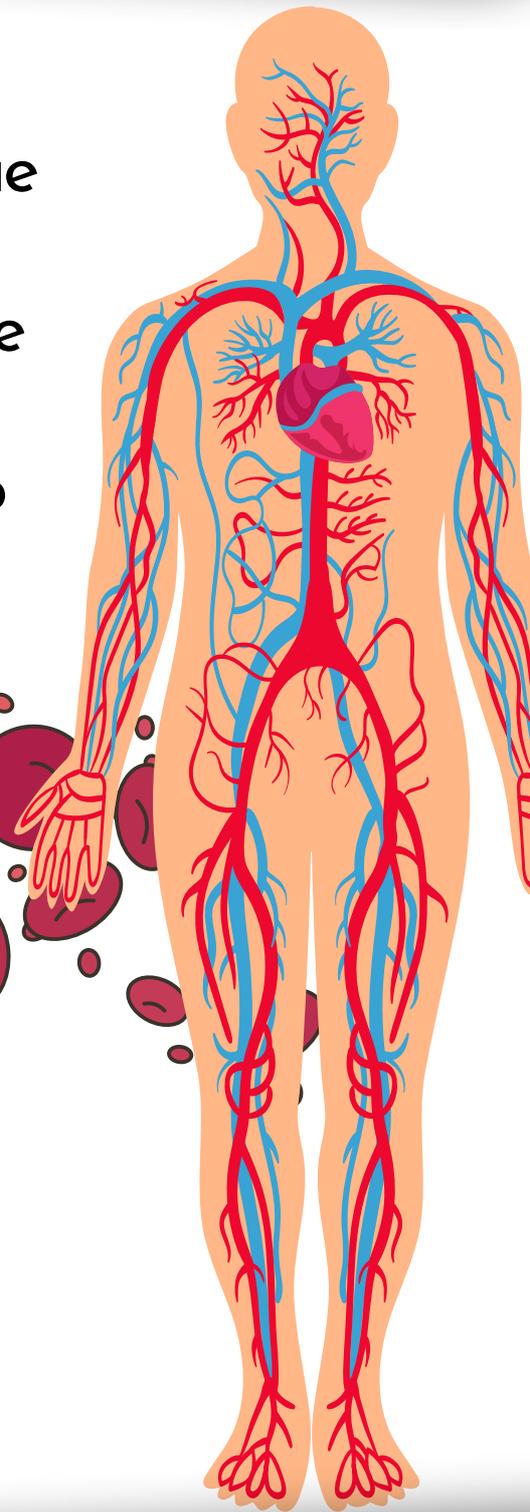
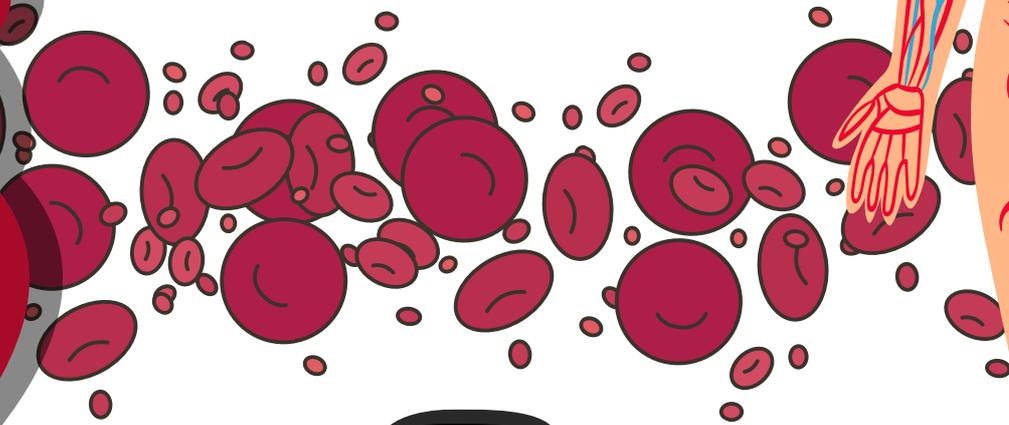
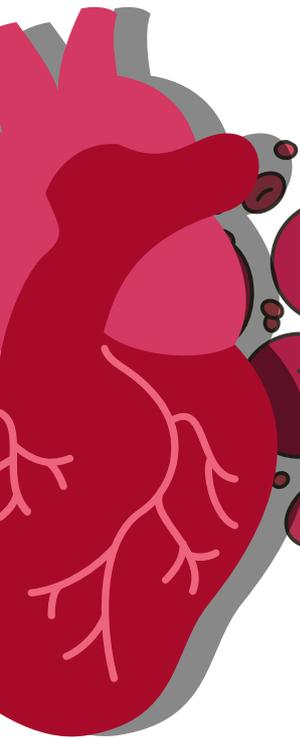
Esse sistema é formado pelo nosso **coração** que tem esse formato ao lado, diferente do que costumamos desenhar.



Além do coração, vamos ter os **vasos sanguíneos**, que passam por todo o nosso corpo e que vão transportar o **sangue** nosso corpo



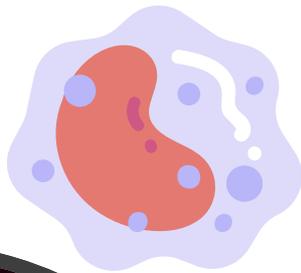
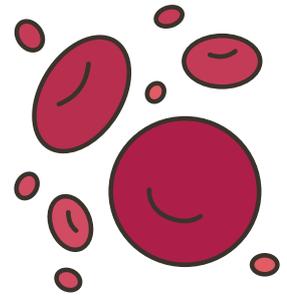
O coração bombeia o sangue que viaja pelos vasos sanguíneos, com a função de transportar nutrientes e oxigênio para todo o nosso corpo.



No sangue podemos encontrar três tipos de células, com funções diferentes...

Os glóbulos vermelhos:

Com função de transportar oxigênio no nosso organismo, levando para todas as células do nosso corpo.



Os glóbulos brancos:

Com função de realizar a defesa do nosso organismo.

Plaquetas:

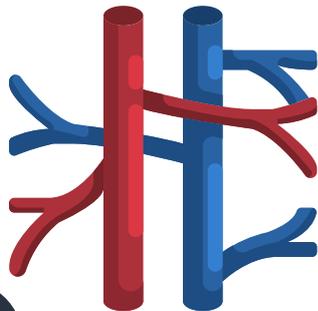
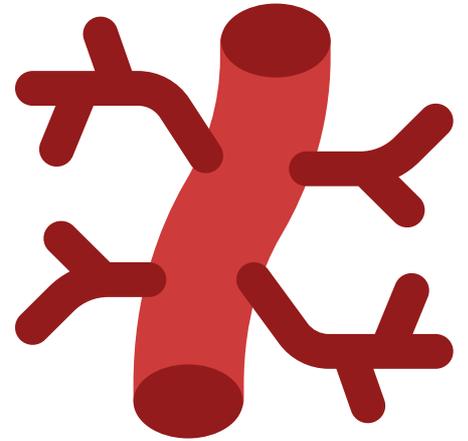
Elas têm a função de parar o sangramento, unem-se e fecham feridas e ajudam a melhorar os vasos sanguíneos.



Existem três tipos de vasos sanguíneos, que parecem canudinhos, por onde o sangue irá passar

Artérias:

Vem do coração e vão pra diferentes partes do nosso corpo, é maior e tem paredes mais grossas que as outras.



Veias:

Essas vão em sentido ao coração, são menores que as artérias e suas paredes são mais finas.

Capilares:

Que vão das artérias para os órgãos, que são bem fininhos e sensíveis.



Esse sistema é formado pelo nosso coração que tem esse formato ao lado, diferente do que costumamos desenhar



Além do coração, vamos ter os vasos sanguíneos, que passam por todo o nosso organismo e vão transportar as células sanguíneas no corpo

O coração bombeia o sangue que viaja pelos vasos sanguíneos, com a função de transportar nutrientes e oxigênio para todo o nosso corpo



No sangue podemos encontrar três tipos de células, com funções diferentes...

Os glóbulos vermelhos:

Com função de transportar oxigênio no nosso organismo, levando para todas as células do nosso corpo.



Os glóbulos brancos:

Com função de realizar a defesa do nosso organismo.



Plaquetas:

Elas tem a função de parar o sangramento, unem-se e fecham feridas e ajudam a melhorar os vasos sanguíneos



Existem três tipos de vasos sanguíneos, que parecem canudinhos, por onde o sangue irá passar

Artérias:

Vem do coração e vão pra diferentes partes do nosso corpo, é maior e tem paredes mais grossas que as outras



Veia

Essas vão em sentido contrário, são menores e tem paredes mais finas

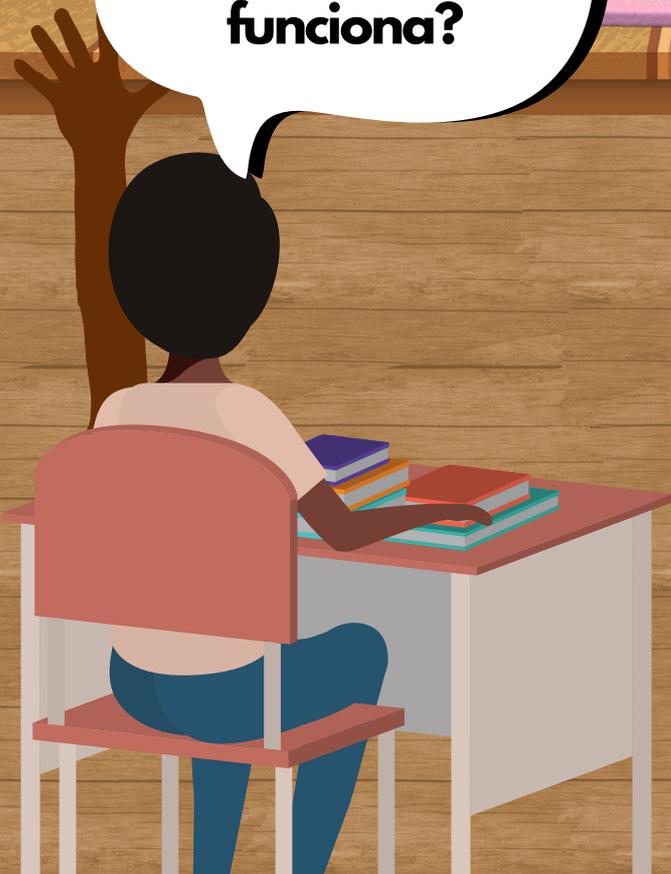


Capilares

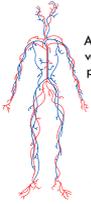
Que vão das artérias para os órgãos, que são menores e mais sensíveis.



Professora, mas como esse processo funciona?



Esse sistema é formado pelo nosso coração que tem esse formato ao lado, diferente do que costumamos desenhar



Além do coração, vamos ter os vasos sanguíneos, que passam por todo o nosso organismo e vão transportar as células sanguíneas no corpo

O coração bombeia o sangue que viaja pelos vasos sanguíneos, com a função de transportar nutrientes e oxigênio para todo o nosso corpo



No sangue podemos encontrar três tipos de células, com funções diferentes...

Os glóbulos vermelhos:

Com função de transportar oxigênio no nosso organismo, levando para todas as células do nosso corpo.



Os glóbulos brancos:

Com função de realizar a defesa do nosso organismo.



Plaquetas:

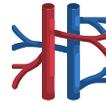
Elas tem a função de parar o sangramento, unem-se e fecham feridas e ajudam a melhorar os vasos sanguíneos



Existem paredes

Vamos lá, vou apagar o quadro e continuar...

Vem das partes do corpo com paredes mais grossas



Veias

Essas vão em direção ao coração e são menores e mais flexíveis

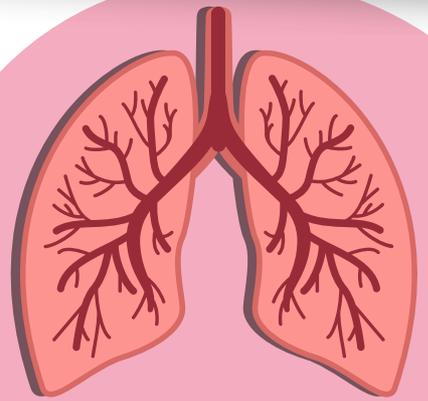
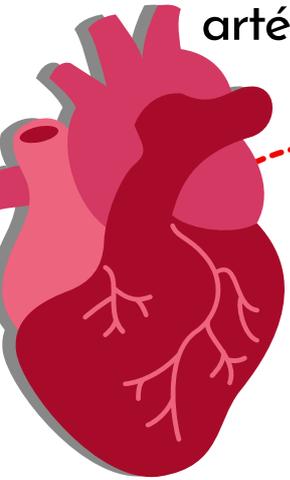
Capilares

Que vão das artérias para os órgãos, que são muito pequenos e sensíveis



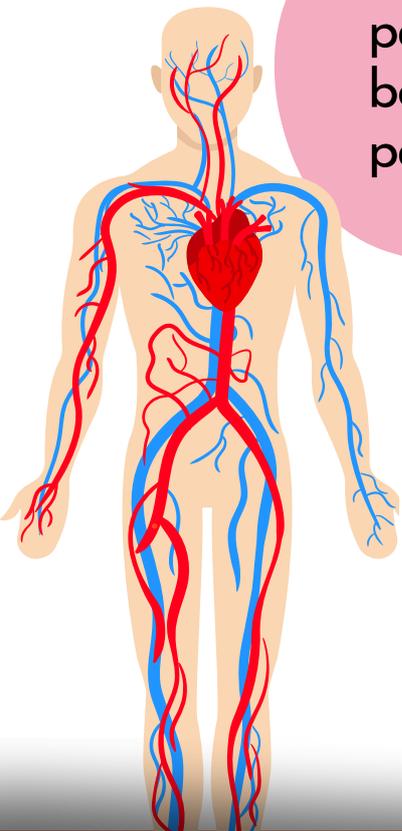


O coração bombeia o sangue sem oxigênio e com alguns resíduos pelas artérias em direção aos pulmões.



Deixam todos os resíduos e recolhem o oxigênio e nutrientes que as nossas células precisam

O sangue oxigenado passa pelo coração e é bombeado pelas artérias para todo o corpo

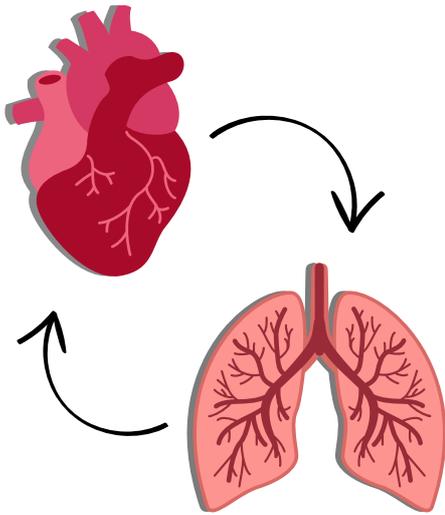


Os órgãos recebem o sangue oxigenado e devolver sem oxigênio. Assim, o coração bombeia para os pulmões para ser oxigenado para o corpo.

**E ESSE PROCESSO VAI SE REPETIR
O TEMPO TODO!**



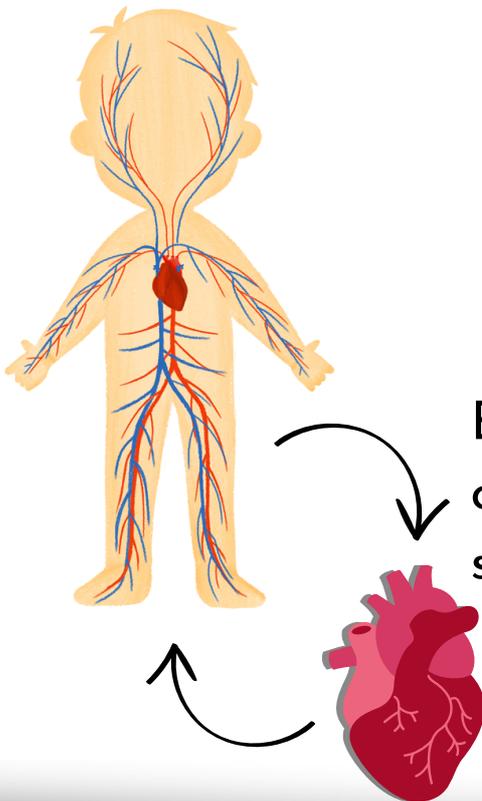
Nesse processo temos a...



**Circulação Pulmonar:
ou Pequena Circulação:**

É como uma fábrica de oxigênio no nosso corpo. Nosso corpo possui um sistema que leva sangue aos pulmões, obtém ar fresco e retorna ao coração.!

CORAÇÃO --> PULMÃO --> CORAÇÃO



**Circulação Sistêmica:
ou Grande Circulação:**

Ela conduz o sangue do coração a todos os órgãos do corpo e é responsável pelo seu retorno ao coração.

CORAÇÃO --> CORPO --> CORAÇÃO



Importância do exercício para o sistema circulatório

A prática diária do exercício físico é essencial para a saúde do nosso coração e nosso sistema circulatório.

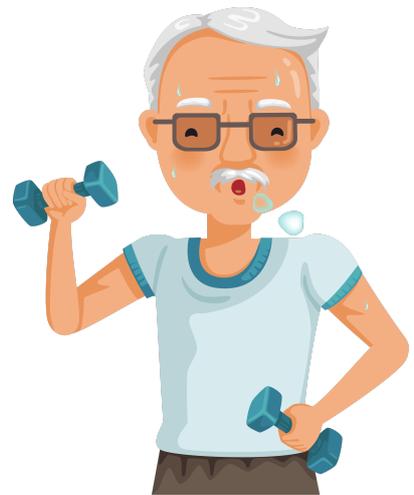


E quais são esses exercícios? Alguns deles fazemos no nosso dia-a-dia, como caminhar, correr, andar de bicicleta.

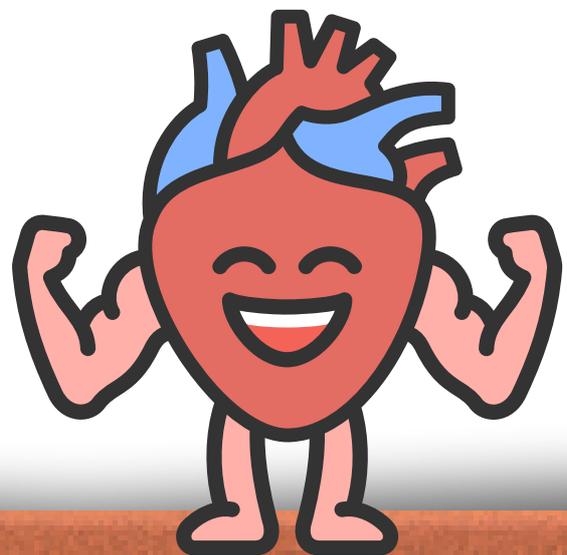


Importância do exercício para o sistema circulatório

E com essas práticas melhora nossa circulação sanguínea, além de vários benefícios, como fortalecimento dos músculos e ossos.



A prática regular de exercícios pode ajudar a prevenir doenças e fortalecer o coração.



Importância do exercício para o sistema circulatório

É essencial praticar exercício, mas tudo de forma controlado e sem exageros, não podemos passar do limite do nosso corpo, pois podemos passar mal.



O segredo é exercitar todos os dias, aí você escolhe se é andando, correndo, pedalando... O importante é estar em movimento!



Foi muito bom te ajudar a entender um pouco sobre como funciona o nosso corpo.

E lembre-se, se exercitar sempre vai ajudar na saúde do seu corpo e de todos os seus sistemas, principalmente no circulatório

NOS VEMOS NA PROXIMA AULA!



AUTORES E AUTORAS



Marcos Antonio Dias Saraiva

Graduando em Educação Física (UFT) e bolsista do Programa Residência Pedagógica na UFT. Membro fundador da Liga Acadêmica de Práticas Corporais (LAPC), da UFT. Pesquisador na área de práticas corporais marginalizadas.



Amanda Nonato Marinho

Graduanda em Educação Física (UFT). Bolsista do programa de monitoria PIIP na UFT



Bruna Lopes da Silva

Graduanda em Educação Física (UFT).

AUTORES E AUTORAS



Juvani Ferreira da Conceição

Graduado em Educação do Campo -
Habilitação em Artes Visuais e Música
(UFT). Graduando em Licenciatura
Educação Física (UFT).



Jacyara Christina Carvalho de Azevedo

Graduanda em Licenciatura em
Educação Física (UFT). Bolsista do
Projeto de pesquisa Healthy-Bra (PIBIC).



Alice Januário Rodrigues

Graduanda em Educação Física (UFT) e
bolsista do Programa Residência
Pedagógica na UFT.

AUTORES E AUTORAS



Poliana Silva Nunes

Graduanda em Educação Física (UFT) e bolsista do Programa Residência Pedagógica na UFT.



Maria Eduarda Castro Pereira

Graduanda em Educação Física (UFT).



Rodinei Araújo Brito

Graduando em Educação Física (UFT).

AUTORES E AUTORAS



Evanilson Alves

Acadêmico do curso de licenciatura em Educação Física na Universidade Federal do Tocantins (UFT), Câmpus Miracema do Tocantins. Membro do Grupo de Pesquisa HEALth, PhYsical activity and Behavior Research (HEALTHY-BRA) e Bolsista do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica (PIBIC) da UFT.



Alderise Pereira da Silva Quixabeira

Graduada em Pedagogia e Educação Física. Especialista em Gestão e sociedade. Mestra em Ensino em Ciências e Saúde (UFT), Doutoranda em Educação (UFT). Professora Substituta da UFT. Membro do Centro de Pesquisa em Esporte e Lazer, REDE CEDES. Tem experiência na área da docência na Educação e Saúde, atuando principalmente nos seguintes temas: jogos e brincadeiras, lazer, atividade física e saúde.



Ruhena Kelber Abrão

Doutor em Educação em Ciências, Química da Vida e Saúde (UFRGS). Mestre em Educação Física (UFPel). Graduado em Pedagogia e Educação Física (FURG). Professor Adjunto da Universidade Federal do Tocantins (UFT). Coordena, desde 2016, o Centro de Desenvolvimento do Esporte Recreativo e do Lazer, Rede CEDES. Coordenador da Residência Pedagógica em Educação Física. Membro do Grupo de Pesquisa HEALth, pHYsical activity and Behavior ReseArch (HEALTHY-BRA).

