

FREQUÊNCIA CARDÍACA E PRESCRIÇÃO DE INTENSIDADE DE EXERCÍCIO

Formas de obtenção da frequência cardíaca

- Frequência cardíaca basal (FC basal): Coletar 3 dias consecutivos assim que acordar
- Frequência cardíaca de repouso (FC rep): Coletar após permanecer sentado por 5 minutos ou em decúbito dorsal
- Frequência cardíaca reserva (FC reserva): (FCmax – FC basal ou de repouso)

Equações para predição da frequência cardíaca máxima (FC max)

Aplicações	Equações	Referências
Geral	$FC\ max = 220 - idade$	Karvoren, 1957
Geral	$FC\ max = 208 - (0,7 * idade)$	Tanaka et al., 2001
Homens	$FC\ max = 201 - (0,6 * idade)$	Calvert, 1977
Homens ativos	$FC\ max = 198 - (0,41 * idade)$	Sheffield, 1965
Homens sedentários	$FC\ max = 205 - (0,41 * idade)$	Sheffield, 1965
Mulheres	$FC\ max = 192 - (0,7 * idade)$	Calvet, 1977
Indivíduos sedentários	$FC\ max = 211 - (0,8 * idade)$	Tanaka et al., 2001
Indivíduos ativos	$FC\ max = 207 - (0,7 * idade)$	Tanaka et al., 2001
Indivíduos treinados (Endurance)	$FC\ max = 206 - (0,7 * idade)$	Tanaka et al., 2001

*Vale ressaltar que a forma mais fidedigna de se mensurar o FC max é através de um teste de esforço máximo com um analisador de gases

Escolha o protocolo: Geral ($220 - 20 (idade)$)

100% = 200 bpm
90% = 180 bpm
80% = 168 bpm
70% = 152 bpm
60% = 136 bpm
50% = 120 bpm

Atividade Máxima 100%
Muito Intensa 80%
Intensa 70%
Pouco Intensa 60%
Moderada 50%

TABELA SUBJETIVA DE ESFORÇO – BORG

ESCALA DE BORG ADAPTADA
PERCEPÇÃO DE ESFORÇO

0	REPOUSO
1	DEMASIADO LEVE
2	MUITO LEVE
3	MUITO LEVE-LEVE
4	LEVE
5	LEVE MODERADO
6	MODERADO
7	MODERADO INTENSO
8	INTENSO
9	MUITO INTENSO
10	EXAUSTIVO