

29/09 DIA MUNDIAL DO CORAÇÃO

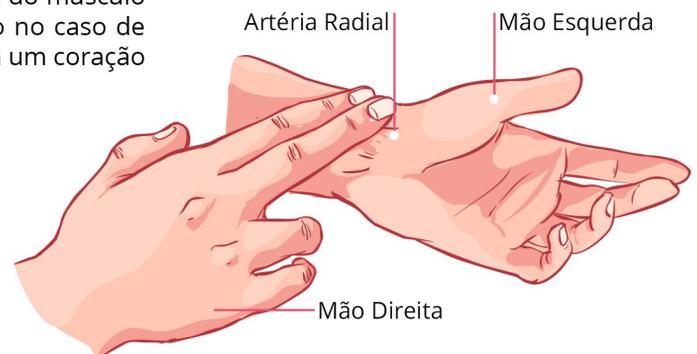


O coração é um músculo que contrai e relaxa constantemente, fazendo o que chamamos de batimento cardíaco. Você sabe quantas vezes o seu coração bate por minuto?

A frequência cardíaca pode ser um importante indicativo de como seu coração está funcionando. Se a frequência cardíaca de repouso (FCR) está muito alta, pode ser indicação de problema no coração ou baixo condicionamento físico. Já se sua FCR está baixa sem nenhum histórico de problema cardíaco, pode ser indicação de que seu músculo cardíaco é eficiente e bombeia mais sangue em cada batimento. Em geral, a frequência cardíaca não é constante o tempo todo, mas para um adulto saudável a variação normal em repouso é entre 60 e 80 batimentos por minuto (bpm)*.

A prática regular de exercício físico pode aumentar a eficiência do músculo cardíaco, reduzindo o número de batimentos por minuto, como no caso de atletas que apresentam FCR abaixo de 60bpm, por apresentarem um coração mais forte, que bombeia mais sangue a cada contração.

Existem diferentes formas de verificar a frequência cardíaca, com equipamentos, frequencímetros ou fazendo a contagem da pulsação em diferentes partes do corpo. A forma mais simples e indicada para verificar sua frequência cardíaca é posicionar os dedos indicador e médio da mão direita na artéria radial, próximos ao punho esquerdo, e realizar a contagem da pulsação, conforme mostra a figura.



Uma das fórmulas para calcular a frequência cardíaca é contar os batimentos cardíacos por 15 segundos e multiplicar por quatro.

O resultado será sua frequência cardíaca por minuto.

A frequência cardíaca também é um excelente parâmetro para controlar a intensidade das atividades físicas de acordo com o objetivo de cada atividade. Exercício físico de intensidade leve fica em torno de 50% da frequência cardíaca máxima (FCmáx), enquanto os exercícios vigorosos atingem 85% da sua FCmáx.

Veja na tabela ao lado, de acordo com sua idade, qual faixa de batimentos cardíacos é indicada para cada intensidade de esforço*

IDADE (ANOS)	MELHORA A SAÚDE E AJUDA NA RECUPERAÇÃO (50% A 60% FC MAX)	MELHORA A RESISTÊNCIA E A QUEIMA DE GORDURA (60% A 75% FC MAX)	MELHORA A CAPACIDADE FÍSICA E DESEMPENHO (75% A 85% FC MAX)	MELHORA O DESEMPENHO MÁXIMO E VELOCIDADE (ACIMA DE 85% FC MAX)
20	100 a 120	120 a 150	150 a 170	170 a 200
25	98 a 117	117 a 146	146 a 166	166 a 195
30	95 a 114	114 a 142	142 a 162	162 a 190
35	93 a 111	111 a 138	138 a 157	157 a 185
40	90 a 108	108 a 135	135 a 153	153 a 180
45	88 a 105	105 a 131	131 a 149	149 a 175
50	85 a 102	102 a 127	127 a 145	145 a 170
55	83 a 99	99 a 123	123 a 140	140 a 165
60	80 a 96	96 a 120	120 a 136	136 a 160
65	-	93 a 116	116 a 132	132 a 155
70	-	90 a 112	112 a 127	127 a 150
75	-	87 a 108	108 a 125	125 a 145
80	-	84 a 105	105 a 119	119 a 140

* Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM), 2009.