

FREQUÊNCIA CARDÍACA



Se você faz atividade física e nunca mediu sua frequência cardíaca está na hora de entender a importância e como fazê-lo. A frequência cardíaca (FC) é a quantidade de vezes que o coração bate durante uma quantidade de tempo (geralmente utiliza-se o minuto) e, por isso, ela é um bom indicador do funcionamento do coração e do condicionamento físico.

Como medir a frequência cardíaca

Para medir a frequência cardíaca pode-se colocar o dedo indicador e médio na parte lateral do pescoço no pulso, ou a mão no peito, onde se sente os batimentos cardíacos e contar quantas pulsações se percebe durante 1 minuto.

Tipo de Frequência Cardíaca.

Frequência cardíaca máxima: é o maior número de batimentos que uma pessoa pode chegar, ou seja, o número máximo de batimentos que seu coração consegue alcançar. Para medirmos usamos o seguinte cálculo: **$FC_{\text{máx}} = 220 - \text{idade}$** .

Frequência cardíaca de repouso é o número de batimentos cardíacos contados durante um minuto quando se está em repouso completo. A medição da frequência cardíaca de repouso, deverá ser realizada após acordar ou após o período de 5 minutos sentado.

A **frequência cardíaca basal** corresponde às pulsações mais baixas que podemos alcançarem repouso absoluto. Para a calcular é necessário medi-la *imediatamente* depois de acordarmos e sem nos levantarmos da cama para não realizar qualquer tipo de esforço físico.

FREQUÊNCIA CARDÍACA



Se você faz atividade física e nunca mediu sua frequência cardíaca está na hora de entender a importância e como fazê-lo. A frequência cardíaca (FC) é a quantidade de vezes que o coração bate durante uma quantidade de tempo (geralmente utiliza-se o minuto) e, por isso, ela é um bom indicador do funcionamento do coração e do condicionamento físico.

Como medir a frequência cardíaca

Para medir a frequência cardíaca pode-se colocar o dedo indicador e médio na parte lateral do pescoço no pulso, ou a mão no peito, onde se sente os batimentos cardíacos e contar quantas pulsações se percebe durante 1 minuto.

Tipo de Frequência Cardíaca.

Frequência cardíaca máxima: é o maior número de batimentos que uma pessoa pode chegar, ou seja, o número máximo de batimentos que seu coração consegue alcançar. Para medirmos usamos o seguinte cálculo: **$FC_{\text{máx}} = 220 - \text{idade}$** .

Frequência cardíaca de repouso é o número de batimentos cardíacos contados durante um minuto quando se está em repouso completo. A medição da frequência cardíaca de repouso, deverá ser realizada após acordar ou após o período de 5 minutos sentado.

A **frequência cardíaca basal** corresponde às pulsações mais baixas que podemos alcançarem repouso absoluto. Para a calcular é necessário medi-la *imediatamente* depois de acordarmos e sem nos levantarmos da cama para não realizar qualquer tipo de esforço físico.