

Corrida Passo a Passo
Fase 2

FREQUÊNCIA
CARDÍACA



A frequência cardíaca (FC) é o número de batimentos cardíacos em um minuto.

Verificá-la é uma das melhores formas de monitorar a intensidade do esforço realizado durante o exercício.

FORMAS DE MENSURAÇÃO DA FC

Manual

- Pulso: colocar os dedos indicador e médio logo abaixo da base do dedo polegar;
- Pescoço: colocar os dedos posicionados na parte lateral do pescoço próximo a veia carótida.

Monitor Cardíaco

- Relógios com frequencímetros ou cintas com sensores cardíacos.

Após escolher uma das maneiras de mensurar, para calcular a frequência **você deve sentir a pulsação e contá-la durante 1min.**

Outra alternativa é **contá-la durante 15s e multiplicar por 4.**

A frequência cardíaca máxima (FCmax) é um parâmetro importante para a prescrição de um treino eficaz:

$$FC_{max} = 208 - 0,7 * idade$$

Exemplo para 40 anos:

$$FC_{max} = 208 - 0,7 (40) = 180$$

As zonas de frequências cardíacas definem a intensidade do esforço durante a atividade, sendo a primeira mais leve e a quinta a mais intensa.

**Zona 1 (Zona de recuperação):
50% a 60% da FC máxima,
exercício muito leve.**

Aqui é o primeiro passo para quem está iniciando os treinos, retornando após um período parado, deseja fazer um treino recuperativo após treinos extenuantes ou como aquecimento antes da prática.

**Zona 2 -
Treinamento
Básico 1: 60% a
70% da FC
máxima,
exercício leve.**

Começa a atingir adaptações que vão melhorar o seu condicionamento para a corrida, início da resistência de base do corredor.

**Zona 3 -
Treinamento
Básico 2: 70% a
80% da FC
máxima,
exercício
moderado.**

Treinar nessa zona por tempo suficiente produz grandes adaptações fisiológicas (no coração, nos músculos treinados e no metabolismo) que aumenta a eficiência da corrida.

**Zona 4 -
Treinamento
Intenso: 80% a
90% da FC
máxima,
exercício difícil.**

Treinar nessa zona por tempo suficiente produz grandes adaptações fisiológicas (no coração, nos músculos treinados e no metabolismo) que aumenta a eficiência da corrida.

**Zona 5 -
Treinamento
Máximo: 90% a
100% da FC
máxima,
exercício
máximo.**

Zona para corredores treinados. Produz os mesmos resultados da Zona 4 e uma maior resistência a fadigas.

Lembre-se de respeitar seu corpo e fazer as pausas, mantendo a intensidade de esforço orientada pelo profissional de Educação Física. Não é porque hoje você conseguiu correr 5km em 30 min. e em intensidade leve, que amanhã será da mesma maneira.

Referências

<https://clinicaads.com.br/o-que-sao-as-zonas-de-treino-e-como-elas-podem-lhe-ajudar/#:~:text=As%20zonas%20se%20d%C3%A3o%20a,2%20de%2065%25%2D75%25>

<https://www.polar.com/br/smart-coaching/what-are-heart-rate-zones>

<http://ge.globo.com/eu-atleta/treinos/noticia/2013/10/frequencia-cardiaca-x-treino-saiba-medir-intensidade-do-seu-esforco.html>

TANAKA, H; MONAHAN, K.D.;
SEALS, D.R..Age-predicted
maximal heart rate revisited.
J.of American College of
Cardiology, v. 371, n. 1, p. 153-
156, 2001.