

EXERCITE-SE PARA VIVER

A HORA É AGORA, A DECISÃO É SUA!

TFM: QUAL A INTENSIDADE?

*Existem algumas estratégias para controlar a intensidade do exercício no TFM.

*Uma delas é controlar a **FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA (FCMáx)**, que pode ser calculada com razoável precisão pela fórmula:

$$FC \text{ Máx: } 220 - IDADE$$

Classificação da Intensidade



MUITO LEVE	< 35 % da FC Máx
LEVE	35 - 59 % da FC Máx
MODERADA	60 - 79 % da FC Máx
VIGOROSA	80-89 % da FC Máx
MUITO VIGOROSA	≥ 90 % da FC Máx

Caso não possua um monitor cardíaco pode-se obter o valor da frequência cardíaca (FC) pela palpação.



Exemplo:
*Batimentos em 15s = 38.
38 batimentos x4 = 152 (BPM)
BPM = batimentos por minuto

RECOMENDA-SE:
Usar o tempo de
15 segundos para controlar o número de
batimentos e multiplicar por 4.