



## Determinação da Frequência Cardíaca Máxima ( $FC_{max}$ )

Um dos parâmetros fisiológicos mais utilizados para avaliação e controlo do treino é a Frequência Cardíaca (FC). De facto, a FC é um parâmetro de fácil medição e apresenta uma boa estimativa do esforço despendido. No entanto, para a mesma carga, podemos obter diferentes Frequências Cardíacas em sujeitos diferentes. Assim, é importante a determinação da Frequência Cardíaca Máxima ( $FC_{Max.}$ ), uma vez que a maioria dos programas de treino utilizam uma determinada percentagem da  $FC_{Max.}$ , a qual é individual.

### Como determinar a Frequência Cardíaca Máxima

- 15 Minutos (15') de corrida contínua (sem intervalo), nas seguintes condições:
- 12' de corrida lenta (4 voltas em pista de 400m a 3' p/ volta ou 6 voltas a um campo de futebol)
- 2' de corrida mais rápida (75%) (1 volta na pista ou 2 voltas ao campo)
- 400m rápidos (200m em 40" (80%), seguidos de 200m em 30" (100%)

No final do teste, se utilizou um relógio que determina a FC, o valor mais elevado que aparecer no monitor será a sua Frequência Cardíaca Máxima. Um método mais rudimentar, mas viável, é através da palpação (no pulso/pescoço): Conte durante 6" os batimentos cardíacos e no final acrescente um zero (ex: 18 pulsações será de 180). Essa será a sua Frequência Cardíaca Máxima.



Determinada a Frequência Cardíaca Máxima, conseguimos, através da “regra de três simples”, determinar a percentagem a que devemos treinar. Assim, se a Frequência Cardíaca Máxima for 180 batimentos por minuto (bpm) e o objectivo for trabalhar a 80% da  $FC_{max}$ , o cálculo do bpm obedecerá à seguinte regra:

$$\begin{array}{l} 180 \text{ bpm} \text{ ----- } 100\% \\ X \text{ ----- } 80\% \end{array}$$

ou seja,

$$X = 180 \times 80 : 100 = 144 \text{ bpm}$$



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ÁRBITROS DE FUTEBOL  
CENTRO DE TREINO FÍSICO ONLINE

Aqui fica um quadro com valores referenciais para cada tipo de esforço, tendo em conta a % da Frequência Cardíaca Máxima:

<b>% FCmax</b>	<b>Tipo de treino</b>	<b>Dificuldade</b>
<65% FCmax	Recuperação activa	Muito fácil
65-75% FCmax	Baixa intensidade	Fácil - Confortável
76-85% FCmax	Média intensidade	Confortável - Difícil
86-95% FCmax	Alta intensidade	Difícil - Muito difícil
>95% FCmax	Máxima intensidade	Máxima

Bons treinos!!!