

Frequências cardíacas alvo recomendadas durante o exercício, de acordo com a idade.

IDADE (em anos)	FCM (100%) (em batimentos por minuto)	Faixa de 50 % a 80% da FCM, recomendada para a maioria dos adultos não atletas (em batimentos por minuto)	Limite de 85% da FCM, para atletas (em batimentos por minuto)
20	194	97 a 155	165
21	193	96 a 154	164
22	193	96 a 154	164
23	192	96 a 154	163
24	191	95 a 153	162
25	190	95 a 152	161
26	190	95 a 152	161
27	189	94 a 151	161
28	188	94 a 150	160
29	188	94 a 150	160
30	187	93 a 150	160
31	186	93 a 149	158
32	186	93 a 149	158
33	185	92 a 148	157
34	184	92 a 147	156
35	183	91 a 146	155
36	183	91 a 146	155
37	182	91 a 146	155
38	181	90 a 145	154
39	181	90 a 145	154
40	180	90 a 144	153
41	179	89 a 143	152
42	179	89 a 143	152
43	178	89 a 142	151
44	177	88 a 142	150
45	176	88 a 141	150
46	176	88 a 141	150
47	175	87 a 140	149

48	174	87 a 139	148
49	174	87 a 139	148
50	173	86 a 138	147

IDADE (em anos)	FCM (100%) (em batimentos por minuto)	Faixa de 50 % a 80% da FCM, recomendada para a maioria dos adultos não atletas	Limite de 85% da FCM, para atletas
51	172	86 a 138	146
52	172	86 a 138	146
53	171	85 a 137	145
54	170	85 a 136	144
55	169	84 a 135	144
56	169	84 a 135	144
57	168	84 a 134	143
58	167	83 a 134	142
59	167	83 a 134	142
60	166	83 a 133	141
61	165	82 a 132	140
62	165	82 a 132	140
63	164	82 a 131	139
64	163	81 a 130	138
65	162	81 a 130	138
66	162	81 a 130	138
67	161	80 a 129	137
68	160	80 a 128	136
69	160	80 a 128	136
70	159	79 a 127	135

FCM = Frequência cardíaca máxima para a idade, calculada de acordo com a nova fórmula: $208 - (0,7 \times \text{idade})$, que corrige algumas distorções que ocorriam com a fórmula tradicional ($220 - \text{idade}$) principalmente nas faixas dos mais jovens e mais idosos.

Observações:

a) Ao iniciar um programa de exercícios, começar no limite inferior da faixa (50%) durante as duas primeiras semanas.

Então, aumentar gradualmente até que, num prazo de 8 a 12 semanas, esteja sendo mantido o limite superior da faixa (80%).Então, manter indefinidamente. Caso haja dificuldade em atingir o limite superior, manter num nível em que se sinta confortável (por exemplo, que possa conversar sem muita dificuldade com uma pessoa ao lado).

b) Vários medicamentos poderão afetar a FC (frequência cardíaca) em repouso e durante o exercício. Neste caso, podem ser necessários ajustes no programa, ou até mesmo ser optado por não se usar a FC como parâmetro.

c) Em crianças e adolescentes saudáveis, a FCM é de 200 batimentos por minuto, não sendo necessário e nem indicado que se use FC alvo para orientação de exercícios.

d) São consideradas atividades físicas leves aquelas realizadas entre 30% a 49% da FCM; moderadas são as entre 50 a 69% da FCM, e intensas as realizadas entre 70 a 89% da FCM.