



ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL  
SECRETARIA DA EDUCAÇÃO  
8ª COORDENADORIA REGIONAL DE EDUCAÇÃO  
SANTA MARIA – RS

**COLÉGIO ESTADUAL MANOEL RIBAS**

Rua José do Patrocínio, 85 – CEP 97050-150 – Fone: 0xx.55.3222.0433

E-mail: [colegiomaneco@gmail.com](mailto:colegiomaneco@gmail.com) e [ssemaneco@gmail.com](mailto:ssemaneco@gmail.com)



**Professor:** Juliano Tavares dos Santos **Disciplina:** EDUCAÇÃO FÍSICA (1h/a semanal)

**Área:** Linguagens, Códigos e suas Tecnologias

**Educação de Jovens e Adultos Totalidade:** 9 **Turmas:** 90 EJA Ensino Médio

**Aluno(a):** \_\_\_\_\_ **Turma:** \_\_\_\_\_ **Período:** Julho/20

### **Atividade 5**

### **INTENSIDADE DE TREINAMENTO FÍSICO**

Como bem dimensionado pelo o que mostram os estudos, o exercício físico regular constitui elemento importante para a saúde. Assim, ao se falar em SAÚDE e EXERCÍCIO FÍSICO, não se pode negar a importância da aplicação de trabalhos planejados e sistematizados pelos estudos científicos.

Dentro de uma programação, o controle da intensidade de treinamento é fundamental. Existe uma zona de treinamento individual, delimitada por limites superior e inferior em relação à Frequência Cardíaca (FC). Essa faixa é definida em função de existir um limite mínimo de intensidade para o exercício ser eficaz e um máximo para ter boa tolerância e proteção do sistema cardiovascular.

Para se calcular a intensidade de esforço é importante conhecer a Frequência Cardíaca de Treinamento.

### **CALCULANDO A FREQUÊNCIA CARDÍACA DE TREINAMENTO**

Para se calcular a intensidade de esforço é importante conhecer a Frequência Cardíaca de Reserva ou o Método de Karvonen, da seguinte maneira:

**1º Passo** – Obter a Frequência Cardíaca Máxima: Basta subtrair de 220 a sua idade em anos:

$FC_{\text{máx}} = 220 - \text{idade (anos)}$

**2º Passo** – Obter a Frequência Cardíaca de Repouso:

A forma correta é colocar os dedos médio e indicador da mão direita na face interna de seu pulso esquerdo, dois centímetros abaixo da base de seu polegar. Assim que sentir o pulsar da artéria radial, observe seu relógio e tendo como base o tempo de 60 segundos, conte o número de vezes que você sente o pulsar da artéria.

**3º Passo** – Obter a Frequência Cardíaca de Reserva:

Para isso, subtraia a frequência cardíaca de repouso da frequência cardíaca máxima.

**4º Passo** – Calcular a porcentagem (%) da intensidade em que você irá trabalhar:

Verifique em qual nível de condicionamento você se encontra e/ou quer pode treinar nesse momento (nível iniciante, intermediário ou bem treinado – ver Tabela de Nível de Condicionamento), multiplique essa porcentagem pela frequência cardíaca de reserva. Adicionar a este resultado a frequência cardíaca de repouso. É importante entender que indivíduos mais bem condicionados podem alternar treinos leves, moderados e até com maiores cargas, dentro desta programação (periodização).

### **Tabela de Nível de Condicionamento**

Aos iniciantes – 50 a 60% da FCReserva.

Aos de nível intermediário – 70 a 85% da FCReserva.

Aos bem treinados – 80 a 90% da FCReserva..

### **Vamos realizar um exemplo prático:**

Calcular a intensidade de esforço, utilizando a Frequência Cardíaca de Treinamento, para um indivíduo de 30 anos de idade, que está iniciando o treinamento físico e que possui uma frequência cardíaca de repouso de 70 batimentos por minuto (bpm).

**Cálculo da frequência cardíaca máxima:**

$220 - 30 = 190$  batimentos por minuto (bpm)

**Cálculo da frequência cardíaca de reserva:**

$190 - 70 = 120$  batimentos por minuto (bpm)

O indivíduo é iniciante no treinamento: Usar 50 a 60% de intensidade de trabalho:

50% a 60% de 120 = 60 a 72.

Adicione a frequência cardíaca de repouso.

$60 \text{ a } 72 + 70 = 130 \text{ a } 142$  batimentos por minuto (bpm)

Então, essa zona de treinamento, entre 130 e 142 bpm, será a Frequência Cardíaca de Treinamento para a intensidade de esforço, no momento da periodização escolhida por um indivíduo nessas condições, respeitando-se a individualidade biológica, importante princípio do treinamento desportivo.

**Atividade:**

1 – Usando o exemplo no texto, faça os mesmos cálculos para determinar a sua zona de treinamento, com nível de condicionamento INICIANTE e INTERMEDIÁRIO: