PULSAÇÕES CARDÍACAS

Por razões de saúde, as pessoas deveriam limitar os seus esforços, por exemplo, durante as suas actividades desportivas, a fim de não ultrapassarem um certo ritmo cardíaco.

Durante muito tempo, a relação entre a frequência cardíaca máxima recomendada e a idade da pessoa era descrita pela fórmula seguinte:

Frequência cardíaca máxima recomendada = 220 – *idade.*

Investigações recentes mostraram que esta fórmula deveria ser ligeiramente modificada. A nova fórmula é:

Frequência cardíaca máxima recomendada = 208 – (0,7 × *idade*).

Questão 1: PULSAÇÕES CARDÍACAS

Num artigo de jornal afirmava-se que: «Uma das consequências da utilização da nova fórmula, em vez da antiga, é que o número máximo recomendado de pulsações cardíacas por minuto diminui ligeiramente para os jovens e aumenta ligeiramente para as pessoas de idade.»

De acordo com a nova fórmula, a partir de que idade é que a frequência cardíaca máxima recomendada começa a aumentar? Mostre como chegou à sua resposta.

Questão 2: PULSAÇÕES CARDÍACAS

A fórmula *frequência cardíaca máxima recomendada* = 208 – (0,7 × *idade*) também é utilizada para determinar quando é que o exercício físico é mais eficaz. Algumas investigações demonstraram que o exercício físico é mais eficaz no momento em que as pulsações cardíacas atingem 80% da frequência cardíaca máxima recomendada.

Escreva uma fórmula que dê a frequência cardíaca recomendada para que o exercício físico seja o mais eficaz, expressa em função da idade.