

Fórmula da frequência cardíaca máxima é equivocada, dizem especialistas



Você tem boas razões para acreditar que a **fórmula clássica da frequência cardíaca máxima** (220 menos a idade da pessoa) seja fundamentada por um conjunto de dados confiável e extenso, já que ela é tão amplamente aplicada por técnicos, atletas e médicos, além de ser usada como base para uma série de pôsteres pendurados nas academias locais. Entretanto, na verdade, a fórmula **perdeu boa parte do crédito nos últimos anos**.

Originalmente criada por meio da **compilação de dados** de estudos sobre saúde cardíaca entre homens adultos, realizados nos anos 1960 e 70, a fórmula foi uma simplificação tremenda das descobertas desses estudos, afirmou Ulrik Wisloff, diretor do Centro K.G. Jebsen de Exercícios em Medicina, da Universidade Norueguesa de Ciência e Tecnologia, em Trondheim, que realizou, recentemente, um novo estudo sobre o cálculo da frequência cardíaca. Desde o início, a fórmula não era perfeitamente correta para quase ninguém, afirmou, mas sua simplicidade era bastante atraente.

Entretanto, quanto mais os pesquisadores estudam o problema, menos confiável se mostra a fórmula. Um estudo de larga escala realizado com mulheres em 2010, por exemplo, concluiu que o número correto seria 206 menos 88% da idade da mulher, ao passo que diversos estudos com adultos mais velhos, estudantes universitários, adolescentes e crianças concluíram que a fórmula também estava errada para eles.

"A fórmula tradicional pode subestimar a frequência cardíaca máxima em até 40 batidas por minuto no caso dos idosos", afirmou Wisloff, "E já começa a ser imprecisa aos 30 ou 40 anos de idade".

Ao invés disso, de acordo com os exames realizados por seu grupo junto a 3.320 homens e mulheres com idades entre 19 e 89 anos, que participaram de uma pesquisa de amplo alcance sobre a saúde na Noruega, uma fórmula mais precisa para ambos os sexos seria algo em torno de 211 menos 64% da idade. Se o seu cérebro está dando piruetas para fazer as contas e determinar a frequência cardíaca máxima com esses números, o laboratório de Wisloff postou uma calculadora simples na internet.

Lembre-se de que saber qual é sua frequência cardíaca máxima "não é necessário para realizar sessões de treinamento mais eficazes; porém, muitas pessoas acham isso motivador, especialmente quando a fórmula está correta", apontou Wisloff.

Fonte: The New York Times