



[Base de Conhecimento](#) > [Relógios Inteligentes](#) > [Informações e Solução de Problemas – Reebok Pulse](#) > [Sensores e Rastreamento](#) > [Frequência Cardíaca - Monitore a Saúde do Seu Coração](#)

## Frequência Cardíaca - Monitore a Saúde do Seu Coração

Inas B. - 2025-08-20 - [Sensores e Rastreamento](#)

Seu coração trabalha 24 horas por dia — e agora o seu relógio também. O Reebok Pulse monitora continuamente a frequência cardíaca ao longo do dia, oferecendo informações em tempo real e tendências diárias para que você conheça melhor o seu corpo.

### Monitoramento Contínuo

**Rastreamento Automático:** o Reebok Pulse mede sua frequência cardíaca de forma automática — durante o movimento, descanso ou sono. Não é necessário iniciar ou parar manualmente.

### Benefícios:

- Observar a frequência cardíaca em repouso
- Monitorar como o coração reage ao longo do dia
- Detectar mudanças ou oscilações ao longo do tempo

### Widget de Frequência Cardíaca

Abra o widget **Frequência Cardíaca** no relógio para visualizar:

- **Taxa Atual:** batimentos por minuto (BPM) em tempo real.
- **Gráfico:** variação da frequência cardíaca ao longo do dia.
- **Máximos / Mínimos:** valores mais altos e mais baixos registrados no dia.

**Dica:** para resultados mais precisos, use o relógio firme no pulso e mantenha os sensores sempre limpos.

### Sincronização com o Aplicativo

Todos os dados são sincronizados automaticamente com o **Reebok Connect**, permitindo acompanhar tendências de longo prazo e integrar a frequência cardíaca com outras métricas como sono e atividade.