

Em um experimento, colocou-se crianças e adultos para realizarem atividades físicas, sendo que os adultos realizaram exercícios físicos intensos e as crianças somente realizaram brincadeiras leves. A taxa máxima de batimentos cardíacos por minuto em um adulto normal é de 220 batimentos menos a sua idade, sendo que a faixa ideal está em geral entre 65% e 85% deste máximo. Uma criança possui uma taxa de batimentos entre [80-140] aos 2 anos que decresce até a faixa de [70-110] aos 18 anos de idade.

Faça um programa que leia uma idade e retorne a taxa esperada de batimentos cardíacos ([máx-min]) durante este experimento.