**2.** Ao fazer exercícios físicos, você pode utilizar um monitor de frequência cardíaca para ver se sua frequência permanece dentro de um intervalo seguro sugerido pelos seus treinadores e médicos. A fórmula para calcular a frequência cardíaca máxima por minuto é 220 menos a idade em anos. Sua frequência cardíaca alvo é um intervalo entre 50-85% da sua frequência cardíaca máxima.

Crie uma classe chamada HeartRates.

* Os atributos da classe devem incluir o nome, sobrenome e data de nascimento da pessoa (consistindo em atributos separados para mês, dia e ano de nascimento). Sua classe deve ter um construtor que receba esses dados como parâmetros. Para cada atributo forneça métodos set e get.
* A classe também deve incluir um método que calcule e retorne a idade (em anos), um que calcule e retorne a frequência cardíaca máxima e um que calcule e retorne a frequência cardíaca alvo da pessoa.

Escreva um aplicativo Java que solicite as informações da pessoa, instancie um objeto da classe HeartRates e imprima as informações a partir desse objeto — incluindo nome, sobrenome e data de nascimento da pessoa — calcule e imprima a idade da pessoa (em anos), seu intervalo de frequência cardíaca máxima e sua frequência cardíaca alvo.