



Preparação física: Por onde começar?

A preparação física é o desenvolvimento do estado físico, por meio de exercícios que ajudam a melhorar a saúde de modo geral.

A capacidade de executar atividades físicas, principalmente, aquelas que exigem maior resistência, é resultado do estado prévio do indivíduo e de outros critérios que se relacionam com a sua capacidade para executar esses exercícios.

Se ele tiver um bom preparo, então consegue aperfeiçoar seu desenvolvimento, com base em uma preparação específica.

As qualidades e capacidades das pessoas se relacionam com resistência, flexibilidade, força e velocidade, e todos esses atributos se relacionam entre si e formam o preparo físico do indivíduo.

Incluir atividades físicas no dia a dia é muito importante, o que também inclui a prática de esportes. Manter o corpo em movimento é a melhor forma de aumentar a resistência física e a imunidade.

Mas, algumas pessoas não respeitam os limites do corpo e querem ir além, mesmo com a sensação de que não vão conseguir. Para fazer isso, é fundamental trabalhar a preparação física.

Neste artigo vamos mostrar maneiras para aumentar a resistência física e de que forma a pessoa pode preparar melhor o seu físico. Confira a leitura.

Como aumentar a resistência física?

Antes de saber como aumentar a sua resistência física, é muito importante compreender a importância de se exercitar. Algumas modalidades, como a musculação, são essenciais no dia a dia.

Por meio de uma rotina de exercícios, proporcionamos ao organismo uma sensação de bem-estar geral, que cuida do físico, do mental e do emocional.

Outros cuidados com o corpo, como a ingestão de [colágeno hidrolisado em pó com vitamina C](#), também são importantes para a saúde, mas é por meio dos exercícios físicos que temos acesso a vários benefícios, como:

- Reduz o estresse;
- Cuida da saúde cardiovascular;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora a respiração;
- Beneficia a circulação sanguínea.

A prática de esportes é tão benéfica que pode ser considerada como um investimento de longo prazo, mas é muito importante ter determinação e escolher exercícios que aumentam a resistência física, e dentre os principais estão:

Natação

A natação é muito vantajosa para quem quer aumentar a resistência física, visto que durante sua realização, a pessoa movimenta todos os membros do corpo ao mesmo tempo.

O destaque fica para o sistema respiratório que é altamente treinado e fortalecido. Também é por meio da natação que aumentamos a resistência dos membros inferiores e superiores, combatemos a obesidade e fortalecemos as articulações.

Correr

A corrida é uma modalidade física muito fácil de ser inserida no dia a dia e traz muitas vantagens para o organismo.

Tudo o que você precisa fazer é comprar um bom par de tênis e escolher um horário compatível com a sua rotina.

Quem está se preparando para [cirurgias gerais](#), precisa perder peso e nunca correu, pode começar a fazer esse exercício por meio da caminhada. Aos poucos, você vai se adaptando e aumentando a velocidade.

A corrida ajuda a controlar o colesterol, melhora a circulação sanguínea, acelera a perda de peso e melhora as condições respiratória e cardiovascular.

Pular corda

Pular corda é uma das melhores atividades para quem quer trabalhar vários músculos ao mesmo tempo, como bíceps, panturrilha e pés.

Ajuda a melhorar o condicionamento físico, a motricidade e a respiração, e para que seja um exercício perfeito, somente as pontas dos pés devem tocar o chão.

Tudo o que você precisa é de uma corda e fazer os movimentos dos braços para pular.

Entretanto, quem não está acostumado, deve começar devagar, respeitando os limites do corpo.

Pedalar

Andar de bicicleta é uma das atividades físicas mais agradáveis e está entre as preferidas pelos praticantes.

Esse exercício trabalha o sistema cardiorrespiratório e melhora a circulação sanguínea.

A oxigenação corporal aumenta muito, por conta disso, o indivíduo consegue melhorar seu rendimento em várias outras atividades.

De acordo com profissionais de uma [clínica de fisioterapia](#), para obter um bom aproveitamento, esse exercício deve ser começado de maneira consciente, ou seja, respeitando os limites do corpo e usando os itens de segurança.

Quem nunca pedalou, pode começar indo de bicicleta à padaria, para visitar um vizinho, até que se sinta seguro para passar mais tempo pedalando.

Subir escadas

Hoje em dia, é muito difícil ver alguém subir escadas em grandes construções, afinal, escada rolante e elevador facilita a vida e poupa esforços. Mas, subir escadas é uma das melhores atividades físicas que existem.

Não é necessário fazer nenhum investimento e tudo o que a pessoa precisa é ter força de vontade.

Essa prática tonifica as pernas e aumenta a resistência, sendo um exercício muito valioso para a saúde cardiorrespiratória.

Até mesmo um [nutricionista infantil](#) recomenda esse exercício para crianças que estejam acima do peso. Quem mora em prédio pode substituir o elevador pela escada, subindo devagar e de maneira constante.

Treino funcional

O treino funcional tem se destacado nas academias nos últimos anos, isso porque ele reúne exercícios conhecidos por qualquer um, como polichinelo, agachamento, saltos, corrida, dentre outros. Todos eles trabalham muito o controle da respiração.

O treino funcional é realizado em circuitos formados por diversos exercícios, trazendo benefícios para os membros e para a saúde cardiorrespiratória.

Uma de suas principais características é que os ciclos de atividades não se repetem, pois isso evita que o organismo se acostume, além de colaborar com o desenvolvimento corporal e o ganho de resistência.

Como melhorar o preparo físico?

No tópico anterior, demos algumas dicas de exercícios que aumentam a resistência física, mas para ter um bom desempenho em todos eles, é muito importante cuidar do preparo físico, e algumas maneiras de fazer isso são:

Adotar hábitos saudáveis

Os exercícios físicos são importantes, mas o preparo do corpo não depende apenas deles. Além de se exercitar, é importante adotar hábitos saudáveis, pois eles também formam todo o caminho que você vai percorrer para atingir a condição física ideal.

Uma dica em relação a isso é ir ao trabalho a pé ou de bicicleta, caso você não more muito longe do trabalho.

Os [cosméticos profissionais](#) ajudam a melhorar a aparência, mas cuidar da saúde deixa qualquer um ainda mais bonito.

Por isso, quem trabalha em casa pode fazer uma caminhada no horário de almoço e levar o cachorro para passear.

Também é importante evitar o consumo de açúcar em excesso, fazer alongamentos todos os dias e deixar o carro na garagem quando for à padaria ou lugares próximos de casa.

Repousar o corpo

O descanso é muito importante depois da atividade física, depois o organismo está relaxando e não é capaz de aumentar o condicionamento físico.

Isso acontece porque o corpo está estático e cria uma sobrecarga por conta do treinamento, o que acaba prejudicando o desempenho durante as atividades físicas.

Quando nos exercitamos, o corpo entra na fase de catabolismo, que nada mais é do que o gasto de energia, mas é durante o descanso que ocorre o anabolismo, ou seja, o organismo sintetiza a energia que precisa para funcionar.

Mesmo quem toma [enzima para perder barriga](#) precisa fazer esse repouso, e o tempo depende do tipo de atividade física, que pode ser de 24, 48 ou 72 horas.

Ter uma boa alimentação

A alimentação balanceada é fundamental para nutrir o organismo, repor energias e evitar a sensação de fadiga. Alimentos ricos em nutrientes otimizam o período de recuperação necessário entre uma atividade física e outra.

O tipo de comida que uma pessoa come pode atrapalhar ou ajudar os treinos diários, tanto é que quando a dieta está incorreta, a pessoa se sente mais indisposta e fraca.

Mesmo quem compra vitaminas em uma [farmácia online](#), precisa criar um cardápio equilibrado, ingerir todos os nutrientes importantes, como carboidratos, vitaminas e outros nutrientes.

É muito importante evitar alimentos gordurosos, processados e enlatados, pois além de não colaborarem com o preparo físico, também aumentam o risco de desenvolver doenças.

Também é importante estar sempre hidratado, não pular as refeições, tomar um café da manhã reforçado, não consumir alimentos muito pesados à noite, não tomar refrigerantes e aumentar o consumo de verduras, legumes e frutas.

Conclusão

Em resumo, hoje em dia, podemos contar com muitos recursos para cuidar da saúde e da qualidade de vida, como no caso da [homeopatia para dormir](#). Mas, além dos tratamentos, é muito importante prevenir problemas de saúde.

Melhorar a resistência física e o preparo do corpo, por meio de exercícios físicos, alimentação equilibrada e hábitos saudáveis é muito importante e deve fazer parte do estilo de vida de pessoas de qualquer idade.

Nosso corpo responde à maneira como cuidamos dele, por isso, ter boa saúde depende exclusivamente de você, e com as dicas que demos aqui, com certeza sua vida será muito mais saudável.

Esse texto foi originalmente desenvolvido pela equipe do blog [Guia de Investimento](#), onde você pode encontrar centenas de conteúdos informativos sobre diversos segmentos.

[Read More](#)
