



BRIEFING | OUTUBRO

BOAS PRÁTICAS DE SEO

H1

Deve conter a keyword foco de uma forma natural, dê preferência a esquerda e responder a proposta do artigo. Deve também responder de maneira breve a meta description.

H2

Deve trazer a keyword foco, informação geral do texto de uma forma diferente e atrativa. Importante desenvolver pelo menos uma linha de texto logo abaixo dele antes de introduzir uma foto ou bullet points.

H3

Serve para destacar subdivisões de um segmento de um tema.

Palavras de transição

É importante utilizar palavras de transição durante o texto pois impactam diretamente na legibilidade, tornando o entendimento mais claro sobre o conteúdo, como no seguinte [exemplo](#).

Densidade da palavra-chave foco

É interessante que a palavra-chave foco seja respondida em torno de 2% do número de palavras do texto, exemplo: Em um artigo de 500 palavras, o ideal é repetir em até 8 vezes. Desde que de maneira natural.

Fotos

Trazer imagens que remetam a realidade do brasileiro em geral nas dimensões 1900 x 750 px, conforme mostrado [neste post](#).

Alegações ANVISA

Existem algumas regras impostas pela ANVISA sobre o que podemos alegar ou não sobre suplementos alimentares. As alegações PERMITIDAS podem ser visualizadas [aqui](#). Quando a menção de um efeito não é permitida, é preciso usar estudos científicos para justificar (ex: "de acordo com um [estudo](#), a vitamina D pode auxiliar como recurso terapêutico adjuvante nos sintomas da menopausa".).

Observação

Evitar usar as palavras: posologia - tratamento - prevenção - indicação - contraindicação - câncer - emagrecer - depressão - ansiedade - antiinflamatório - cura - doença - protege contra. Utilizar apenas quando não há alternativas de sinônimos.

BRIEFING: BLOG OCEAN DROP

Produto para linkagem: [creatina](#)

Termo principal: resistência física

Conteúdo melhor posicionado: [7 estratégias para melhorar a resistência física](#)

Termos secundários: como ganhar resistência física, o que é resistência física, o que tomar para aumentar a resistência física, vitamina para aumentar a resistência física

Perguntas frequentes:

- Qual o conceito de resistência física?
- Quais são os 3 tipos de resistência física?
- O que fazer para ter resistência física?
- Qual é a importância da resistência física?

Sugestão de título: [Resistência física: saiba o que é e como aumentar](#)

Sugestão de subtítulos:

- [O que é resistência física?](#)
Explicar o que é resistência física e sua importância para a saúde geral e desempenho atlético.
- [X dicas de alimentos para aumentar a resistência física](#)
Trazer uma lista de alimentos que ajudam a dar mais energia para treinar.
- [Benefícios da resistência física](#)
Listar e explicar os principais benefícios da resistência física.
- [Suplementos para aumentar a resistência física](#)
Explicar quais suplementos podem auxiliar no desenvolvimento da resistência física.
- [Fatores que influenciam na resistência física](#)
Explicar quais fatores podem influenciar como genética, alimentação, treino entre outros.
- [O impacto da resistência física no dia a dia](#)
Explicar quais os impactos de ter mais resistência física no dia a dia.
- [Referências](#)
Incluir referências usadas na produção do conteúdo.

Apresentação da autora.

[Resistência física: saiba o que é e como aumentar](#)

Atualmente muitas pessoas sentem dificuldade em realizar atividades básicas como subir um lance de escadas, brincar com os filhos ou pets sem se sentir cansado ou ofegante. Isso é sinal que falta [resistência física](#)! Sem ela não há energia suficiente para encarar atividades físicas comuns do dia a dia e muito menos para aderir a uma rotina de treinos eficaz e consistente.

Trouxemos aqui algumas dicas e informações sobre **como ganhar resistência física**. Se você precisa melhorá-la, aproveite a leitura!

O que é a resistência física?

A resistência física é a capacidade do corpo de sustentar esforços físicos prolongados, permitindo realizar atividades diárias ou treinos intensos sem fadiga excessiva. Além de reduzir o risco de doenças crônicas, como diabetes e hipertensão e também promover controle de peso corporal.

Mas **o que é a resistência física** no contexto dos esportes de alto rendimento? Ela auxilia na otimização do desempenho, principalmente em esportes de *endurance*, como corrida, ciclismo e natação, facilitando na parte de recuperação após os treinos intensos, resultando em uma melhor performance e diminuindo o risco de lesões. Entretanto, a alimentação, suplementação e outros fatores, interferem diretamente na **resistência física**.

10 Dicas de alimentos para aumentar a resistência física

A alimentação desempenha um papel importante na **resistência física**, fornecendo o aporte nutricional necessário para sustentar a energia e a recuperação durante atividades prolongadas, composta por macro e micronutrientes.

Nesse contexto, os carboidratos são a principal fonte de energia para atividades aeróbicas, devendo ser consumidos antes e após os treinos para garantir reservas adequadas de glicogênio. Já as proteínas, são essenciais para a reparação e construção muscular, enquanto as gorduras saudáveis oferecem energia em atividades de longa duração. Além disso, a hidratação adequada é vital, pois a desidratação pode prejudicar na eficiência e na recuperação pós exercício.

O consumo de alimentos ricos em antioxidantes, como frutas e vegetais, pode auxiliar na redução da inflamação e do estresse oxidativo, promovendo uma restauração otimizada e contribuindo também para a melhora da qualidade de vida, entardecendo o processo de envelhecimento. Desse modo, listamos aqui os alimentos que podem ajudar no aumento da **resistência física**:

1. beterraba;
2. grãos integrais (aveia, quinoa, arroz);
3. cúrcuma ou açafrão-da-terra;
4. gengibre;
5. frutas (abacate, banana, frutas vermelhas);
6. amêndoas e castanhas;
7. carnes magras (frango, peixe);
8. açaí;
9. folhosos verdes escuros (acelga, espinafre, couve, rúcula);
10. leguminosas (feijão, grão-de-bico).

Esses alimentos podem ser facilmente inseridos no cardápio do dia a dia.

No cenário do fitness, especialmente da musculação, há uma **vitamina para aumentar a resistência física** feita com beterraba que é muito usada. A beterraba, por ser fonte de óxido nítrico, tem efeito vasodilatador e assim pode ajudar a melhorar a capacidade da execução do exercício, permitindo um

treino mais longo e com maior intensidade. A sugestão é misturar beterraba crua com cenoura e suco de laranja e bater no liquidificador.

- **Benefícios da resistência física**

A **resistência física** traz uma série de benefícios. Entre os principais, estão:

- melhora da saúde cardiovascular e pulmonar;
- manutenção do peso;
- longevidade;
- melhora da qualidade do sono;
- redução do estresse e ansiedade.

Suplementos para aumentar a resistência física

Fazer uso de certos suplementos, em conjunto com uma boa alimentação, pode acentuar ainda mais os benefícios que a **resistência física** traz para o corpo, como alguns exemplos:

A **creatina**, que pode ser o suplemento ideal para quem não sabe **o que tomar para aumentar a resistência física**, por favorecer a recuperação muscular após treinos intensos, ajudar na performance de atividades prolongadas, reduzir a fadiga muscular e potencializar a força exercida no treino. Existem **estudos** que demonstram como esse suplemento afeta a retenção de água, na atuação de genes e proteínas ligadas ao crescimento muscular.

Já o ômega-3, por conta de suas propriedades anti-inflamatórias, auxilia na recuperação muscular após exercícios intensos, reduzindo a dor e o desconforto, além de aumentar a circulação, melhorando a performance durante os treinos e na manutenção das articulações*.

Nesse contexto, a utilização da coenzima-Q10, é essencial para a produção de energia e otimização do metabolismo energético, podendo melhorar o desempenho durante exercícios prolongados, reduzir a fadiga muscular e até mesmo minimizar a inflamação muscular*.

Fatores que influenciam na resistência física

A genética influencia determinando as características da composição e recuperação muscular, podendo facilitar ou dificultar o processo de desenvolvimento da **resistência física***. Mas que também depende de outros fatores, como:

- idade;
- nível de treinamento físico;
- saúde mental;
- nutrição;
- hidratação;
- qualidade do sono.

No entanto, é importante salientar que com o tempo, constância e uma rotina de exercício físico, ocorrerá o aumento gradual de energia e da **resistência física**, favorecendo nas atividades diárias, bem-estar físico e mental, além de garantir um envelhecimento saudável.

Referências

[Capacidade funcional no idoso longo vivo: uma revisão integrativa. Rev. Gaúcha Enfermagem.](#)

[Effects of creatine supplementation on strength and muscle hypertrophy: current concepts. Rev Bras Med Esporte.](#)

[Effects of Diet Supplemented With Omega-3 in Soleus Muscle of Rats Submitted to Swimming: Histological and Morphometric Analysis. Rev Bras Med Esporte.](#)

[Importance of supplementation with coenzyme Q10 in combating free radicals obtained in high intensity physical activity: a literature review. Research, Society and Development.](#)

[The genetic influence on sports performance. Rev. Interd. Ciên. Saúde.](#)

Conteúdo escrito pela nutricionista Milena Pscheidt, CRN10 10420. Milena é graduada pela Universidade do Vale do Itajaí e atua na área de nutrição clínica desde de 2022.