

real bet dicas

Ao perceber o desempenho de um atleta de elite, é comum analisar alguns fatores que vão além do treino, como a alimentação, o sono, a hidratação, a recuperação, o uso de suplementos. Entre os aprimoramentos existem os recursos ergogênicos, que são estratégias para promover a otimização do desempenho e performance esportiva. Por acaso você já ouviu falar ou conhece algum dos recursos ergogênicos? Fique aqui para saber mais!

O que são recursos ergogênicos? Analisando a origem da palavra, ergogenico pode significar um aumento da capacidade do trabalho corporal ou mental, logo, recursos ergogênicos são algumas possibilidades para ajudar no treino de um atleta, normalmente de alta performance. De forma geral, eles irão contribuir para melhorar o rendimento na atividade física, e os mais comuns são os suplementos alimentares, aminoácidos e esteróides anabolizantes. São inúmeras possibilidades e todas devem estar de acordo com a individualidade do atleta, pois são casos específicos para fazer uso dos ergogênicos.

Nas otimizações que os recursos ergogênicos entregam, está a melhora de nutrientes no corpo, trabalho eficaz na rotina esportiva e maiores resultados na prática.

Tipos de recursos ergogênicos

Existem 5 categorias dentro os recursos ergogênicos que variam de acordo com as suas funções e de acordo com a necessidade do praticante.

Basicamente, cada tipo oferece uma vantagem, que pode ser na execução de um exercício, a alimentação adequada. São eles:

1. Farmacológicos

Sendo conhecidos pelos esteróides anabolizantes, os recursos ergogênicos farmacológicos, referem-se como substâncias com a finalidade de melhorar artificialmente a performance esportiva.

Esta categoria é considerada em muitas ocasiões como doping pelo Comitê Olímpico Internacional.

2. Fisiológicos

Também voltados para o funcionamento físico e para uma melhora do rendimento esportivo, os recursos fisiológicos podem ser considerados como doping dependendo da utilização.

Dentre eles temos como exemplo o bicarbonato e citrato de sódio.

3. Mecânicos

Os recursos ergogênicos mecânicos são os equipamentos esportivos que auxiliam na ergonomia e na aerodinâmica da prática.