

wsop livestream

O sedentarismo é um problema muito sério. De acordo com dados do IBGE, somente no Brasil, mais de 40% dos adultos são considerados sedentários - e isso que nem temos uma cultura de fast food, como nos Estados Unidos. Os dados são preocupantes e, por isso, é cada vez mais importante entender os benefícios do esporte e inseri-lo em {k0} rotina.

A praticar o esporte faz bem tanto para o seu corpo quanto para a {k0} mente, por isso, é importante que ele faça parte do seu dia a dia. Além disso, ele estimula a socialização e ajuda você a se distanciar de pensamentos negativos, muito comuns em quem passa por uma depressão, por exemplo. Acredite, o esporte vem para somar na {k0} vida e tornar seus dias mais divertidos. A seguir, listamos vários esportes para você conhecer e optar por aquele que mais agrada. Além disso, trouxemos 4 benefícios que eles proporcionam para o seu bem-estar. Continue a leitura e confira!

Encontre um esporte para chamar de seu!

Existem muitos esportes que podem fazer parte da {k0} rotina, ajudando a fortalecer {k0} saúde e melhorar {k0} autoestima. Conheça os principais deles.

Natação é o esporte considerado um dos esportes mais completos.

Isso porque, enquanto trabalha a função cardiorrespiratória, a modalidade também treina diversos grupos musculares.

E a natação ainda contribui para o bom desenvolvimento da coordenação motora e das habilidades sociais.

Como a água é mais densa que o ar, a força realizada é maior que ao ar livre.

Logo, há um aumento da resistência e tonificação dos músculos.

No entanto, vale destacar que ela também é indicada para quem precisa de atividade de baixo impacto.

A hidroginástica, por exemplo, é ideal para quem deseja fortalecer a coluna.

Caminhada e corrida

A caminhada é um dos esportes mais simples de praticar, pois não exige nenhuma habilidade e pode ser praticado em qualquer lugar.

Ela ajuda a fortalecer o desempenho das várias funções do corpo.