

bete esporte com

Em geral, achamos que desenvolver nossas habilidades está inteiramente ligado ao estudo e ao conhecimento, por isso, esquecemos de algo que pode ser muito útil para contribuir com esse desenvolvimento, a prática de esportes.

Vamos conhecer mais sobre os benefícios do esporte? Os benefícios da prática regular de atividade física podem ser percebidos em vários momentos de seu cotidiano, tanto no trabalho quanto na maior disposição em seu dia a dia.

A ideia deste artigo é apresentar para vocês alguns esportes para praticar e também os benefícios que eles podem trazer para a qualidade de vida.

A leitura está dividida em seguintes tópicos:

Quais são os principais tipos de esportes?

Quais os principais benefícios da prática de esportes?

Quais são os principais tipos de esportes?

Vamos conhecer alguns esportes que você pode facilmente começar a praticar? Mas lembre-se, sempre procure a ajuda de um profissional.

Natação

A nataçao é um esporte que pode ser praticado

por pessoas de todas as idades.

Por não ter impacto, a nataçao não prejudica as articulações e nem a musculatura, pelo contrário, ajuda no

fortalecimento.

Além disso, o esporte melhora a flexibilidade, postura e o sistema

cardiorrespiratório.

Corrida de rua

A corrida de rua é um esporte que já existe há séculos e é uma prática comum para a maioria das pessoas, principalmente devido ao seu baixo custo, sendo necessário apenas um tênis

e roupas adequadas.

Um dos seus grandes benefícios é a melhora da saúde das articulações, condicionamento físico, ajuda na estabilidade e também no fortalecimento dos músculos inferiores.

Musculação

A musculação apesar de não ser uma modalidade

esportiva, é um esporte que utiliza de pesos externos, também chamado

de treino resistido, que possui o objetivo de ganho de força, hipertrofia muscular e ganho de potência.

Diversas empresas oferecem o Gympass como benefício, serviço no qual permite que os funcionários façam aulas de musculação

em locais estratégicos, facilitando a prática.