

jogo que realmente paga pelo pix

Os esportes ao ar livre são a escolha perfeita para os dias quentes da primavera e do verão.</p><p>Além de todas as vantagens da prática regular de exercícios, eles promovem conexão com a natureza e aumentam muito a sensação de bem-estar.</p><p>Neste conteúdo, vamos elencar os principais benefícios de praticar atividades físicas e listar 14 esportes para praticar ao ar livre, para você escolher o seu favorito. Boa leitura!</p>

Quais os benefícios dos esportes praticados ao ar livre?</p>

De maneira geral, qualquer atividade física promove a melhoria do condicionamento físico, da resistência cardiorrespiratória e da circulação sanguínea, diminuindo os riscos de infartos.</p>

Além disso, movimentar o corpo ajuda nas dores nas articulações, especialmente para aquelas e aqueles que apresentam algum tipo de doença, como artrite ou fibromialgia.</p><p>A liberação da endorfina também auxilia na redução do estresse e é muito benéfica para pessoas com ansiedade e depressão.</p>

Modalidades em grupo promovem a socialização e nos ajudam a criar conexões com as pessoas nossa volta.</p>

Certas práticas, como a yoga e o pilates, auxiliam na correção postural, na melhoria do alongamento e trabalham nossa capacidade de concentração.</p>

É necessário para por aí! Praticar exercícios regularmente melhora a qualidade do sono e nos ajuda a ter mais força corporal e disposição para realizar as atividades do dia a dia.</p>

Agora que você já sabe os principais benefícios das atividades físicas, confira 14 tipos de esportes para praticar ao ar livre.</p>

1. Caminhada</p>

A caminhada é um dos esportes mais clássicos para praticar ao ar livre.</p>

Afinal, é muito mais gostoso caminhar em um parque, praia ou demais locais abertos do que ficar andando em uma esteira, não é mesmo?</p>

Um exercício econômico, já que não exige equipamentos além de um bom tênis de corrida.</p>

A caminhada trabalha todos os grupos musculares e melhora