Para manter uma vida saudável, é comum ver pessoas à procura de opções que tragam um melhor estilo de vida. A prática desportiva tem sido o parceiro número um de indivíduos que querem aliar o bem-estar físico com a saúde mental.

O grande obstáculo é encontrar espaços em nossas rotinas para tais práticas. É muito comum ver pessoas queixando-se de não conseguir encaixar em seu cotidiano a prática de exercício físico.

Você sabia que o segredo é achar uma categoria desportiva que encaixe bem em seu perfil? Confira uma lista de alguns tipos de exercícios que vai ajudar você a encontrar a melhor prática para inserir em seu cotidiano.

Exercício aeróbico

O exercício aeróbico é uma prática desportiva que se desenvolve a partir de movimentos rápidos e cansativos, trazendo um esforço para o coração e os pulmões. Dessa forma, ele traz benefícios ao teu sistema cardiológico e redução de gordura corporal. Natação, caminhadas, ciclismo e corridas, são exemplos de exercícios aeróbicos que são ideais para quem gosta de prática desportiva ao ar livre.

Prática desportiva de musculação

Ideal para quem quer aumentar sua resistência, ganhar força e massa muscular. A musculação é uma prática bastante popular entre os jovens que buscam estética corporal. Mas a musculação não se trata apenas disso, ela melhora o condicionamento cardiorrespiratório, reduz o risco de diabetes e melhora a postura corporal. Com a popularização e o aumento da procura, não é tão difícil encontrar uma academia em seu bairro ou perto de seu trabalho. Balanceando um bom tempo de exercício com uma prática de 3 ou 4 vezes por semana, sua saúde tem uma melhora significativa.

Exercícios de flexibilidade

O exercício de flexibilidade, ou alongamento, é essencial para quem passa muitas horas em uma única postura, principalmente quem trabalha muito tempo sentado. Essa ginástica ensina os músculos a esticarem e depois voltarem ao formato inicial, dando a eles uma certa elasticidade. Seus benefícios são inúmeros, como aliviar dores ou proteger de futuras lesões, sua maior vantagem é que sua prática pode ser em qualquer espaço médio e em um tempo relativamente curto, é só ter cuidado na postura e pedir dicas a um especialista.

Dança

Se você é daquela pessoa que não gosta da prática desportiva em geral, tem preguiça da rotina de exercício, uma boa alternativa é a dança. Para quem gosta de conhecer outras pessoas e gosta de aliviar o estresse do dia a dia, a melhor opção é se matricular em algum clube de dança, ou mesmo uma academia, e escolher o ritmo que você mais se identifica. Além do divertimento, da distração, a dança ajuda a tonificar os músculos, na coordenação motora, agilidade e equilíbrio.

Embora existam muitas opções de prática desportiva, há tipos diferentes de exercícios que se encaixam com determinada personalidade, objetivo ou ritmo do cotidiano. Basta você adequar seu estilo, ritmo ou personalidade à prática. Não há mais desculpas para não ter uma vida saudável, escolha o desporto e mãos à obra.

Você curtiu este conteúdo sobre prática desportiva? Lembrou-se de outros exemplos de exercícios? Então deixe um comentário neste post e compartilhe com a gente e com os nossos demais leitores, a sua opinião e as suas ideias sobre o assunto!