

4 ALTERNATIVAS AO GINÁSIO PARA EXPERIMENTAR AGORA

A atividade física é fundamental em qualquer idade, tanto para prevenir doenças cardiovasculares, como para garantir uma boa saúde mental. Conheça quatro alternativas ao desporto que não requerem muito esforço.



Foto: Pexels

25 DE JULHO DE 2022 | Ana Francisca Oliveira

Uma alimentação saudável e equilibrada deve sempre ser complementada com algum tipo de atividade física. Mas nem sempre é fácil. Seja pelo calor, pela falta de motivação ou tempo, são várias as razões que empurram o desporto para o fundo da lista. No entanto, e de acordo com a **Organização Mundial de Saúde** (OMS), um adulto deve praticar pelo menos **150 minutos** de exercício de intensidade moderada por semana e assim garantir um estilo de vida saudável, prevenindo várias doenças como as cardiovasculares.

Se ir ao ginásio, correr ou andar de bicicleta não são a primeira escolha, saiba que há quatro **alternativas** que colocam o corpo em esforço como uma ida ao ginásio.

Boxe

A atividade física pode ser utilizada como forma de descontração e libertação de stress. O melhor desporto para tal? O boxe. Não só queima em média **800 calorias por hora**, como alivia a ansiedade e o nervosismo, deixando o corpo (e a mente) profundamente revigorados.



Foto: Pexels

A atividade física não só é importante para a saúde corporal, como para a saúde mental. O boxe é a atividade recomendada para o alívio de stress e ansiedade

Desporto em equipas

Seja ténis, voleibol, futebol ou até basquetebol, o desporto em equipa cria **objetivos a curto prazo**, como torneios. Esta é uma maneira divertida de mover o corpo sem grande esforço e ainda de socializar. Também incentiva ap diálogo e participação de todos, já que há um propósito a alcançar.

Dançar

A música é uma linguagem universal, e combinar o **estilo preferido** com uns passos de dança pode ser a solução para uma vida mais ativa. Esta prática não só liberta **serotonina**, neurotransmissor do bem-estar e da felicidade, como queima até 450 calorias em uma hora.

Foto: Pexels

A dança é uma forma divertida e fácil de mexer o corpo. Promove a felicidade e melhora a saúde física

Caminhar mais

Um adulto deve dar pelo menos **10 mil passos diários**, o que nem sempre é atingido. Se passa o dia sentado e não gosta de **exercícios intensos**, uma caminhada ao fim do dia é o ideal. Não é necessário equipamento, e em ritmo normal pode queimar até 200 calorias por hora.