

1xbet 2024

<p>Short, camiseta, protetor solar, óculos escuros e é na areia
</p><p></p><p></p><p></p><p> Só falta o barulho das ondas.</p><p> Não é preciso mais morar💰 na praia para praticar vôlei, futevôlei, beach tennis ou simplesmente treinar em um terreno à la beira-mar.</p><p> A praia vai até💰 você nas arenas esportivas que se espalham em cidades brasileiras, perto ou longe da costa.</p><p> Só na capital paulista já são💰 pelo menos 250 espas de beach tennis em funcionamento, segundo a confederação brasileira da modalidade.</p><p> No estado inteiro, são mais de💰 700.</p><p> E o movimento se repete pelo país, com uma explosão de praticantes não só dessa atividade em alta como de💰 outras em ascensão, além dos circuitos de exercícios ao ar livre - com direito a água de coco no final.</p><p> Um💰 dos atrativos é a facilidade de começar a praticar esses esportes, que misturam diversão com queima calórica e ganhos à💰 saúde, sem exigir tantos equipamentos.</p><p> "São modalidades que podem ser adotadas por todo mundo, em qualquer faixa etária", diz a educadora💰 física Edineia Ribeiro, da Sociedade Brasileira de Atividade Física e Saúde (SBAFS).</p><p></p><p> "E o benefício maior talvez esteja relacionado ao prório💰 aspecto mental, ao prazer de estar realizando um esporte em ambiente aberto", continua a também professora da Universidade Federal de💰 Mato Grosso do Sul (UFMS).</p><p> +Leia Também: O mundo dos estúdios fitness</p><p> Os deslocamentos na areia ainda envolvem particularidades que não deixam💰 de ser um chamariz.</p><p> A superfície irregular exige mais esforço para correr e fazer movimentos básicos.</p><p> Isso se traduz em mais empenho💰 dos músculos e maior gasto de energia.</p><p> Por tantos atributos, as atividades com cara praiana já vinham em escalada nos últimos💰 anos.</p><p> Porém, foi com a pandemia que o interesse decolou.</p><p> O período de isolamento, a busca por espaços ao ar livre e💰 o aspecto lúdico criaram um combo perfeito para quem não podia frequentar mais academias e quadras fechadas.</p><p> Quem surfou essa onda💰 foi o beach tennis: entre 2021 e 2022, o