Esportes para praticar nas praias de Paranaguá

Repleta de praias e paisagens naturais, Paranaguá oferece cenários inspiradores para praticar esportes e atividades de lazer. Confira a seguir algumas opções!

Beach tennis

Surgido nos anos 1980 e atualmente muito popular nas grandes cidades, o beach tennis é uma modalidade que une as regras do vôlei de praia e do tênis tradicional.

Ele é praticado em duplas e, para quem aprecia atividades com atmosfera de praia, oferece momentos de diversão com o pé na areia. Além disso, é um exercício de alto gasto calórico, graças à intensa movimentação corporal realizada durante as partidas.

Canoagem

A canoagem é uma das práticas esportivas mais antigas da humanidade e em 1936 se consolidou como modalidade olímpica. Trata-se de uma ótima opção para explorar as belezas águas da Baía de Paranaguá, servindo como meio de locomoção, opção de turismo ou hobby.

Esse esporte náutico pode ser praticado em rios, lagos, mares, oceanos e represas, com o auxílio de um remo e uma canoa ou um caiaque, promovendo lazer, sensação de liberdade e conexão com a natureza.

Futevôlei

O futevôlei surgiu nos anos 1960 nas praias cariocas e recentemente voltou a ter uma alta popularidade entre praticantes de esporte – nos últimos anos, cresceu em mais de 250%, e a quantidade de crianças, adolescentes e mulheres que o praticam triplicou, segundo a Federação Paulista de Futevôlei (FPFv).

As regras da modalidade são bem semelhantes às do vôlei de praia. A principal diferença é que no futevôlei não é permitido o uso das mãos, do braço e do antebraço para tocar na bola. O futevôlei pode ser praticado em equipes de dois a quatro participantes e é um ótimo aliado da qualidade de vida.

Stand Up Paddle (SUP)

Parente do surf, o Stand Up Paddle – também chamado de SUP – consiste basicamente em ficar de pé sobre uma prancha, movimentando-se sobre ondas ou em longos percursos, com o auxílio de um remo.

Além do divertido desafio de equilibrar-se sobre as águas do mar, a modalidade proporciona aos seus praticantes um ótimo exercício físico e uma verdadeira imersão na natureza, combinando lazer, saúde e qualidade de vida.

Revisão #1
Criado 11 setembro 2023 18:00:37 por Redemagic
Atualizado 5 dezembro 2023 16:57:17 por Redemagic