

### CAMINHADA

#### PORQUE CAMINHAR ?

Atualmente, muitas pessoas estão redescobrimdo os benefícios da prática de exercícios, como por exemplo: caminhar. Esse tipo de exercício é denominado "aeróbico", significando que o corpo utiliza o oxigênio para produzir a energia necessária para a realização da atividade

**Benefícios da caminhada:** Caminhar é, indiscutivelmente, o exercício aeróbico ideal para os adultos, especialmente idosos e pacientes portadores de doenças metabólicas (diabetes, obesidade, etc.).

Entre as principais vantagens da caminhada, destacam-se:

- Produz o mesmo efeito da corrida, do ciclismo e da natação, se bem executada;
- É considerada a prática mais segura de exercício aeróbico, sob o ponto de vista cardiovascular e ortopédico;
- Apresenta índices quase inexistentes de lesões osteoarticulares e cardíacas;
- É uma atividade física simples, requerendo muito pouco em termos de equipamento;

- Pode ser realizada individualmente ou de forma coletiva.

### **Como caminhar:**

- Horário de preferência pela manhã até 10:00 h e à tarde após 17:00 h.
- Roupas: use roupas leves, folgadas e de algodão. Evite tecido sintético. O tênis deve estar bem ajustado, macio.
- Local: dê preferência a locais seguros, sem risco de assalto e atropelamentos. Locais pouco poluídos, em áreas verdes de sua comunidade.
- Frequência: o ideal é ser praticada diariamente.
- Duração: 30 a 60 minutos, não incluindo o aquecimento e a fase do desaquecimento.

Lembre-se: Qualquer atividade que faça se movimentar, mesmo que seja meia hora todos os dias, é melhor do que ficar parado em frente à TV. Comece e sinta-se melhor!