



ARTIGOS TÉCNICOS



**Programa Nacional de
Marcha e Corrida**

**Largo da Lagoa, 15 - B
2799-538 - Linda-a-Velha**

21 414 60 20

www.marchaecorrida.pt

ARTIGOS DE APOIO AOS PRATICANTES ELABORADOS PELO PNMC

Benefícios de caminhar

O aumento da actividade física moderada é um objectivo importante a atingir para reduzir os problemas de saúde. Essa actividade deverá perseguir a obtenção de uma melhor função cárdio-respiratória, que conferirá os benefícios pretendidos à saúde. Para alcançar estes objectivos, desde há muito que a principal actividade a ser recomendada é a caminhada.

Assim, se quer melhorar a sua saúde geral, manter a boa forma, controlar o peso ou talvez recuperar de um período de menor motivação, a caminhada pode ajudar! Caminhar é uma actividade que pode ser realizada por pessoas de todas as idades, das crianças às pessoas mais velhas.

É uma actividade gratuita que se adapta a qualquer estilo de vida.

Benefícios para a Saúde

Actualmente, são várias as provas científicas que confirmam os muitos benefícios de caminhar regularmente:

- Reduzir o risco de doença coronária e ataque cardíaco;
- Baixar a pressão sanguínea (tensão arterial);
- Baixar o colesterol;
- Reduzir a gordura corporal e ajudar no controlo do peso;
- Diminuir o risco de cancro do cólon;
- Reduzir o risco de diabetes tipo II (não insulino-dependente);
- Melhorar a condição dos ossos e articulações, ajudando a combater a osteoporose e a osteoartrite;
- Aumentar a força, flexibilidade e a coordenação, reduzindo o risco de quedas;
- Melhorar o bem-estar e a qualidade de vida.

Postura e técnica adequada durante a caminhada

- A postura deve ser erecta e elegante;
- Deve manter os ombros e o pescoço relaxado;
- Andar com o queixo para cima, a olhar para frente e não para baixo;
- Contrabalançar os movimentos dos braços com os movimentos das pernas;
- Manter os cotovelos flectidos num ângulo de 90 graus;
- Ao dar o passo, o calcanhar deverá ser a primeira parte do pé a apoiar o chão, seguindo-se de um desenrolar de todo o pé até aos dedos.

Caminhada e corrida

Cuidados a ter quando se vai exercitar:

- Antes de iniciar o seu treino, faça um leve aquecimento de 5 minutos que inclua alongamentos;
- Utilize um calçado adequado e específico para a modalidade
- Utilize o vestuário adequado à temperatura da época. Este deve ser leve e dar-lhe liberdade de movimento;
- Hidrate-se antes de começar a actividade;
- Leve uma garrafa de água para ir bebendo durante e no fim da actividade,
- Não transporte peso excessivo (p.ex. mochila);
- Caso tome medicação (para diabetes, asma, etc.), leve-a sempre consigo para se necessitar em caso de emergência,
- Leve consigo um casaco para vestir, caso a temperatura diminua (aplicável a épocas de tempo incerto);
- Leve uma t-shirt para trocar depois de realizar a caminhada/corrida como forma de evitar que a roupa suada seque no seu corpo;
- Realize um retorno à calma após o seu treino, diminuindo a intensidade de forma progressiva e incluindo alongamentos na fase final.

Se treinar de noite:

- Evite locais com pouca iluminação;
- Utilize roupa reflectora;
- Informe os seus familiares ou amigos do caminho que pretende percorrer.