

# A CAMINHADA E SEUS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

**Mauro Cesar RIBEIRO<sup>1</sup>, Pedro Carlos Ferreira SANTOS<sup>2</sup>, Marcos Vinicius RIBEIRO<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>*Estudante de Educação Física/UninCor - e-mail: rmaurocesar@yahoo.com.br*

<sup>2</sup>*Orientador e professor do curso de Educação Física/UninCor - e-mail: profpedrocarlos@yahoo.com.br*

<sup>3</sup>*Co-orientador e professor do INAP e UNIBH - e-mail: vinquim@yahoo.com.br*

## **Palavras-Chave: Atividade Física, Caminhada, Saúde**

### **RESUMO**

Na atualidade percebe-se que a caminhada é uma das atividades físicas que mais se popularizaram pela facilidade de acesso e execução. Ela em geral é realizada em espaços públicos e nem sempre conta com a orientação de um profissional da área de Educação Física. Se levarmos em consideração que a expectativa de vida da população brasileira é cada vez maior, as pessoas estão envelhecendo e intensamente buscando uma melhor qualidade de vida. Entender os benefícios que um programa de caminhada pode trazer para seus praticantes é importante para que os profissionais desta área possam orientar melhor seus alunos de diversas idades. Neste trabalho apresentamos uma breve revisão da literatura sobre o assunto. Dentre os benefícios da caminhada para a saúde, podemos citar a melhoria da postura; redução de peso e do risco de doença cardiovasculares; diminuição da ansiedade e depressão; prevenção de insônia, dentre outros. Os diferentes tipos de atividades físicas caracterizam uma heterogeneidade perante o sentido e efeitos de sua prática. Esse quadro fundamenta o risco em generalizar afirmações referentes à relação existente entre atividades físicas e saúde, por exemplo, atividades voltadas à melhora de desempenho, visando um trabalho físico próximo do patamar de limite de realização do sujeito, não se fazem interessantes para um indivíduo sedentário iniciante em atividade física, podendo até gerar um impacto negativo sobre sua saúde. Muitas das atividades físicas que as pessoas praticam são aeróbicas, como correr, nadar e andar de bicicleta. Seja qual for o tipo de exercício escolhido, deve-se respeitar os limites físicos de cada indivíduo; comece devagar e aumente aos poucos a velocidade e a distância ao longo de várias semanas. O total de energia gasto é um fator importante no exercício; a intensidade nem tanto. O melhor exercício é aquele que você pratica regularmente com prazer. Dentre todos os benefícios é fundamental ressaltar a melhoria da qualidade de vida dos praticantes de caminhada. A condição e modo de vida dos indivíduos determinam as possibilidades de escolhas que os mesmos podem adotar para suas vidas. A caminhada é uma atividade física considerada de leve a moderada, de fácil execução e que pode trazer vários benefícios a saúde humana, se feita de forma adequada e com o acompanhamento de um profissional de educação física que esteja atento à capacidade de cada indivíduo.