



1. OPORTUNIDADE DE FAZER NOVOS AMIGOS

A caminhada é um excelente exercício para manter as pessoas saudáveis e integradas na sociedade. Ajuda as pessoas a terem mais amigos. A caminhada é também um excelente exercício para atingir um condicionamento físico saudável. Na caminhada, os riscos de lesões ortopédicas e cardiovasculares são mínimos em comparação a outras atividades.

2. AUXILIA NO CONTROLE DO COLESTEROL

A caminhada é uma atividade que emagrece, proporciona condicionamento cardiovascular e fortalece membros inferiores, além de reduzir as taxas de colesterol ruim (LDL e o VLDL) e aumentar o colesterol bom (HDL).

3. AUXILIA NO CONTROLE AO DIABETES

A caminhada é a atividade física mais indicada para o diabético, que deve praticá-la de três a quatro vezes por semana por, pelo menos, meia hora. A principal dica é usar tênis confortável e caminhar em local plano, sem buracos e bem ventilado. Já foi demonstrado em muitos estudos que a realização de exercícios reduz os níveis de glicose e melhora a ação da insulina. Essas ações reduzem a necessidade de medicamentos orais e a dose de insulina a ser aplicada. Além disso, o exercício queima calorias, o que ajuda no controle de peso e melhora o humor, ajudando a enfrentar os problemas da doença.

4. É BOM PARA O CORAÇÃO!

Como é uma atividade aeróbia, provoca a oxigenação cerebral e, se realizada rotineiramente, é capaz de liberar endorfinas — os hormônios que tranquilizam e dão a sensação de bem-estar. A lista de doenças que a caminhada ajuda a evitar é imensa: acidente vascular cerebral, depressão, ansiedade, osteoporose, artrose, obesidade, diabetes "mellitus", câncer de intestino e até intestino preguiçoso.

5. AUXILIA NA PREVENÇÃO À OSTEOPOROSE

Exercícios com suporte de peso (mesmo que o peso seja o seu próprio corpo) tais como caminhadas, exercícios aeróbicos, tênis e jogging são essenciais para o paciente com osteoporose. Mulheres no período pós-menopausa devem consultar o médico para verificar a necessidade de tomar estrógenos e progesterona (ou somente estrógenos para mulheres sem o útero). Esses medicamentos podem parar rapidamente a perda de osso, aliviar alguns dos sintomas associados à menopausa, beneficiar o coração por aumentar o "bom colesterol" (HDL) e diminuir o "mau colesterol" (LDL). Vale lembrar que se admite que os estrógenos podem aumentar ligeiramente a probabilidade do câncer de mama e útero. O paciente e seu médico determinarão a melhor alternativa em cada caso.

6. OSSOS MAIS FORTES

Assim como os músculos, os ossos se tornam mais fortes com as atividades físicas. Os melhores exercícios para os ossos são os exercícios de sustentação do peso, que forçam a pessoa a trabalhar contra a gravidade. Esses exercícios incluem a caminhada, corrida, subir degraus, musculação e dança.

7. MAIS VITALIDADE

A caminhada regular, desde que bem orientada, traz ao praticante uma série de benefícios como:

- Melhor estabilidade articular;
- Aumento de massa óssea;
- Aumento da taxa de hormônio do crescimento;
- Diminuição da frequência cardíaca de repouso;
- Diminuição da pressão arterial;
- Melhor utilização da insulina;

- Controle da obesidade;
- Diminuição do risco de varizes;
- Diminuição do risco de derrame cerebral;
- Diminuição do risco de arteriosclerose;
- Diminuição do risco de lombalgia;
- Aumento da força;
- Aumento da flexibilidade;
- Aumento da resistência aeróbica;
- Aumento da resistência anaeróbica;
- Facilitação da correção de vícios posturais;
- Aceleração da recuperação de várias cirurgias;
- Melhora da qualidade do período gestacional;
- Facilitação do parto normal;
- Facilitação da mecânica respiratória;

8. AUMENTA A EFICIÊNCIA DO SISTEMA IMUNOLÓGICO

9. DIMINUI O ESTRESSE E COMBATE A DEPRESSÃO

A caminhada ajuda no tratamento de distúrbios psicológicos. Caminhar por 30 minutos, três vezes por semana, pode ser tão eficiente no tratamento de depressão aguda quanto a utilização de medicamentos.

10. CAMINHAR EMAGRECE!

O excesso de peso pode aumentar o risco para doenças cardiovasculares na medida em que aumenta suas chances de desenvolver hipertensão (pressão elevada), níveis elevados do "mau colesterol" e diabetes. A caminhada pode ajudar — e muito — a alcançar o peso ideal para manter a saúde.