



BENEFÍCIOS DA MARCHA - CORRIDA REGULARES



O ENVELHECIMENTO

Com a idade existe a tendência de nos tornar-mos menos ativos, o que vai originar uma diminuição das capacidades físicas , entre estas, verificam-se a:

- Diminuição da massa muscular;
- Perda de equilíbrio;
- Perda da capacidade cardio-respiratória;
- Perda de Flexibilidade e agiidade

Embora a perda destas capacidades funcionais seja inerente ao envelhecimento, todos esses componentes interferem diretamente na capacidade do indivíduo para realizar as atividades da vida quotidiana.



COMO COMBATER O ENVELHECIMENTO?

Embora seja impossível parar de envelhecer, existem várias atitudes que podemos ter, que nos ajudam a retardar os efeitos do envelhecimento, entre elas:

- Ter um estilo de vida activo, evitando o sedentarismo;
- Ter uma alimentação saudável;
- Praticar actividade física.

A prática de atividade física regular por pessoas idosas melhora a capacidade cardiorrespiratória, a força, especialmente no membro inferior, e a flexibilidade, além de melhorar a função neurológica. Todos estes aspectos, de forma conjunta, aumentam a capacidade funcional e a autonomia.



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Existem várias provas científicas que confirmam os benefícios de caminhar regularmente, sendo elas:

- 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;



BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

- Reduzir o risco de cancro do cólon;
- Reduzir o risco de diabetes tipo II;
- Melhorar a condição dos ossos e articulações, ajudando a combater a osteoporose e a osteoartrite;
- Aumentar a força, flexibilidade e coordenação, reduzindo o risco de quedas;
- Melhorar o bem estar e a qualidade de vida.



MARCHA – CORRIDA REGULAR

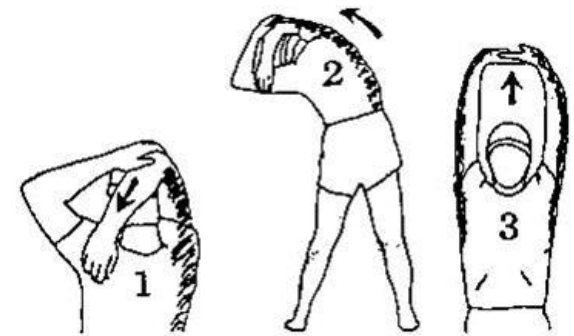
- Caminhar / Correr num ritmo certo, sem pausas, durante pelo menos 30 minutos.
- Regular, ou seja, pelo menos 3 vezes por semana.

Devemos distribuir a nossa actividade fisica por todos os dias da semana!



CUIDADOS A TER

- Antes de iniciar a caminhada, fazer um leve aquecimento de 5 minutos;
- Beber água antes, durante e depois de caminhar;
- Não transportar pesos (excepto a garrafa de água);
- Levar um casaco/camisola caso a temperatura diminua;
- No final da caminhada, relaxar e fazer alongamentos para terminar.



EQUIPAMENTO ADEQUADO

- Não esquecer o chapéu e uns óculos de sol, em dias de muito sol;
- Usar roupas leves e confortáveis;
- Relógio para ver a duração da caminhada;
- Sapatos confortáveis, adequados à modalidade;



POSTURA E TÉCNICA ADEQUADAS

- Postura erecta e elegante;
- Ombros e pescoço relaxados;
- Andar de cabeça erguida, a olhar para a frente e não para baixo;
- Contrabalançar os movimentos dos braços com os movimentos das pernas;
- Manter os cotovelos flectido a 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.



DICAS IMPORTANTES

- Faça as caminhadas de manhã cedo ou ao final da tarde;
- Tente variar, alterando os percursos que realiza;
- Faça as caminhadas com amigos, ou grupo de caminhada;
- Participe nas caminhadas organizadas, e aproveite para conhecer a região;
- Registe, todos os dias, o tempo que andou e a distância aproximada que percorreu;
- Opte por caminhar em terrenos planos;



LIGAÇÕES UTEIS

WWW.SAUDEEMMOVIMENTO.TK



WWW.MARCHAECORRIDA.PT



OBRIGADO PELA VOSSA ATENÇÃO!