

**Disciplina Educação Física**  
**Professor: Tadeu Alves.**  
**Turma: 1º ano**

## **Os dez maiores benefícios da caminhada**

### **1. MAIS 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 forcem 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.

Fonte: [www.ortopediaesaude.org.br](http://www.ortopediaesaude.org.br)

### **Disciplina Educação Física**

**Professor: Tadeu Alves**

**Turma 1001 (1º ano)**

Benefícios da caminhada exercício 1º ano

- 1) A caminhada é um excelente exercício para manter?
- 2) A caminhada auxilia no controle do colesterol. Explique
- 3) A caminhada é a atividade física mais indicada para o diabético. A principal dica é?
- 4) A atividade física, Já foi demonstrada em muitos estudos que a realização de exercícios reduz?
- 5) É bom para o coração por quê?
- 6) Qual o hormônio que as mulheres no período pós-menopausa devem consultar o médico para verificar a necessidade de fazer reposição?
- 7) A caminhada regular, desde que bem orientada, traz ao praticante uma série de benefícios como: cite 5 benefícios.
- 8) Explique ossos mais fortes.
- 9) Explique as siglas HDL e LDL.
- 10) A lista de doenças que a caminhada ajuda a evitar é imensa; Cite apenas cinco, segundo ao nosso texto.