

Especialista dá dicas para aproveitar o horário de verão e fazer caminhadas

Com o horário de verão, fica mais fácil voltar a praticar exercícios depois do trabalho. O sol se põe mais tarde e o clima permanece agradável para dar uma caminhada na rua, uma volta no parque ou até uma corrida. O ato de andar faz parte da vida e a caminhada-exercício é simplesmente o ato de andar num ritmo mais acelerado e muitos benefícios estão envolvidos. **PÁGINA C1**



O período do horário de verão é ideal para caminhadas

HORÁRIO DE VERÃO

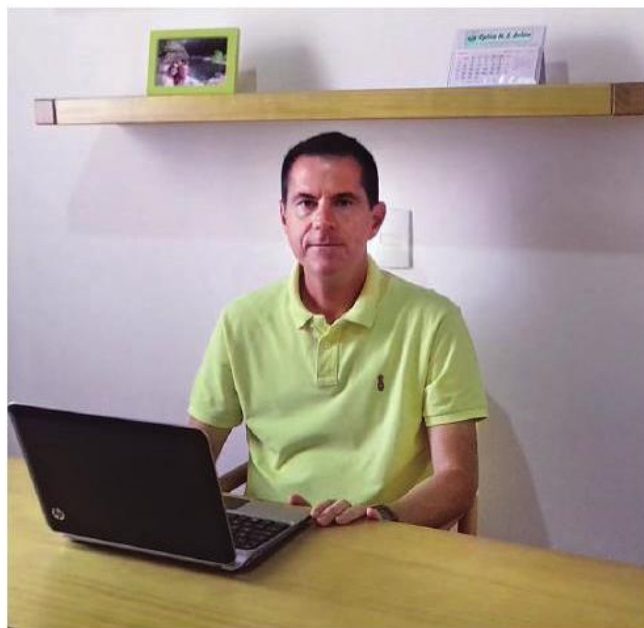
Se bem executada, caminhada produz os mesmos benefícios da corrida, do ciclismo e da natação

Da Redação

O período do horário de verão é ideal para caminhadas. Antes de sair de casa para começar o dia, o ar fresco é ideal para a prática de exercícios. Ao anoitecer, após o trabalho, o sol ainda brilha e o clima está mais agradável. Além disso, a caminhada é indiscutivelmente o exercício aeróbico ideal para adultos saudáveis.

BENEFÍCIOS

O ato de andar faz parte da nossa vida e a caminhada-exercício é simplesmente o ato de andar num ritmo mais acelerado. De acordo com Márcio Oriani, que é educador físico especialista em Educação do



De acordo com o profissional Márcio Oriani, a caminhada, se bem executada, pode trazer os mesmos benefícios da corrida, do ciclismo e da natação

Movimento pela **Universidade de Campinas Unicamp** e professor da Universidade Paulista UNIP, entre as vantagens da caminhada sobre outras modalidades de exercícios aeróbicos incluem-se: “Produz os mesmos benefícios da corrida, do ciclismo e da natação, se bem executada; É considerada a prática mais segura de exercícios aeróbicos, sob o ponto de vista ortopédico e cardiovascular e apresenta índices quase inexistentes de lesões cardíacas e osteoarticulares”.

Cuidados especiais:

Alongamento: nunca deixar de se alongar antes e depois da atividade física, para evitar problemas nos músculos, nas articulações e nos tendões.

Roupas: o ideal é usar roupas leves, folgadas e de algodão. Evite tecidos sintéticos.

Tênis: O tênis deve ser leve com solas macias que possuam capacidade de absorção de impacto e que seja adequado para a pisada do praticante.

Hidratação: A água é o maior componente do corpo humano, ocupando entre 45% e 70% de seu volume, e possui papel importantíssimo na regulação da temperatura corporal. Durante a prática de exercícios, há perdas significativas de líquidos e minerais, por isso, uma hidratação adequada é fundamental para que o rendimento físico e a saúde não sejam prejudicados. Hidrata-se, antes, durante e após a prática de atividades físicas.

Alimentação: mantenha uma alimentação balanceada, pois suas necessidades de nutrição podem mudar com os exercícios. Não se exercite em jejum, para não ocorrer o risco de sentir tontura. A falta de alimentação também pode provocar a queima da massa muscular em vez de gordura.

Exercício na hora certa: Dê preferência ao período da manhã até as 10h, e no período da tarde após as 17h.

Tempo da caminhada: 30 a 60 minutos, de 3 a 5 vezes na semana.

Intensidade: O ritmo ideal para que o exercício seja benéfico para a saúde, independentemente da rapidez, é aquele onde você disputa o oxigênio com a fala, por exemplo. Quando fica difícil conversar e mantiver o ritmo é porque seu corpo está atingindo um nível de exercício que vai além do benefício cardiovascular e está conseguindo queimar gordura. Esse ritmo rápido gira em torno de 5 a 6 quilômetros por hora. Se der para conversar tranquilamente, então a atividade está muito leve.