

CAMINHADA PARA A VIDA



Está marcada para dia 11 de junho de 2013, em Tijucas, a Caminhada pela vida. A iniciativa da Secretaria Municipal de Saúde é coordenada pelo Educador Físico do CEMPS, Deivis Frainer e terá saída às 8h da Concha Acústica Nagip Elias Abdala.

O objetivo do evento, que faz parte da programação de aniversário de Tijucas, é incentivar a população local a adotar um hábito saudável de vida com a prática de atividades físicas, através da caminhada.

De acordo com o Educador, este é um tipo de atividade física que traz diversos benefícios para a saúde e aumenta a expectativa de vida das pessoas. Daí vem o nome: Caminhada para a Vida.

Realizada de forma regular e em bom ritmo, a caminhada melhora a circulação sanguínea, aumenta o condicionamento cardíaco e a função pulmonar, mantém o peso em equilíbrio e emagrece. A caminhada favorece ainda, no aumento da densidade óssea, prevenindo assim, a osteoporose, além de liberar a endorfina que é um hormônio responsável pela sensação de alegria e relaxamento. A caminhada ao ar livre, em áreas verdes e jardins, também aumenta a sensação de bem estar, melhora a auto-estima e o humor, e com isso, previne a depressão, a ansiedade e os distúrbios emocionais.

Uma dica é sempre fazer a caminhada em companhia de quem você gosta para incentivar um hábito saudável e tornar a atividade física uma rotina prazerosa. Leve a família toda para caminhar, e até os seus animais (mas não se esqueça de levá-los na coleira e levar a sacola plástica, para juntar as fezes dos animais); assim todos de casa estarão tendo os benefícios da atividade física.

Para caminhar escolha um tênis adequado para proteger seu pé, coloque uma roupa confortável e leve uma garrafinha de água. Para você que está começando a caminhar, inicie com caminhadas mais curtas, de 20 a 30 minutos, podendo aumentar este tempo gradativamente.

A caminhada também gera uma série de benefícios mesmo para as pessoas que se encontram com alguma doença crônica, como a hipertensão e o diabetes. Além de devidamente medicadas, essas pessoas devem caminhar sempre com a recomendação do médico. A caminhada é tudo de bom, e é uma alternativa interessante de combate ao sedentarismo.

Se você tiver dúvidas de como iniciar essa prática, venha fazer uma avaliação física e receber as orientações necessárias com o Deivis, que é professor de educação física no CEMPS. Contamos com vários grupos de caminhada em Tijuca e você pode fazer parte de um deles.

E para aqueles que dizem não ter tempo para atividade física ou para cuidar da sua saúde vale refletir: *Se você não encontra tempo para cuidar de sua saúde, um dia terá que encontrar tempo para cuidar de sua doença.*

Não esqueça: Caminhada para a Vida, dia 11 de junho, terça-feira, com saída da Concha Acústica às 8 horas. Esperamos por você!

***Texto escrito pelo Professor de Educação Física do CEMPS, Deivis Elton Schlickmann Frainer.**