



11 benefícios da caminhada para o corpo e a mente

Ela controla a pressão, diabetes, protege contra demência e ainda emagrece

Você conhece algum exercício mais fácil de praticar do que a caminhada? Ela não exige habilidade, é barata, pode ser feito praticamente a qualquer hora do dia, não tem restrição de idade e ainda pode ser feita dentro de casa se a pessoa tiver uma esteira. "Para uma pessoa que não pratica nenhum tipo de esporte, uma caminhada de 10 minutos por dia já provoca efeitos perceptíveis ao corpo, depois de apenas uma semana, explica o fisiologista do esporte Paulo Correia, da Unifesp. Além da melhora do condicionamento físico, as vantagens de caminhar para a saúde do corpo e da mente são muitas, e comprovadas pela ciência. O **Minha Vida** reuniu 11 benefícios que esse hábito pode fazer para você. Confira aqui e movimente-se:

1. Melhora a circulação



Caminhada com os filhos

Um estudo feito pela USP, de Ribeirão Preto, provou que caminhar durante aproximadamente 40 minutos é capaz de reduzir a [pressão arterial](#) durante 24 horas após o término do exercício. Isso acontece porque durante a prática do exercício, o fluxo de sangue aumenta, levando os vasos sanguíneos a se expandirem, diminuindo a pressão.

Dicas para começar a fazer caminhada e corrida

Além disso, a caminhada faz com que as válvulas do coração trabalhem mais, melhorando a circulação de hemoglobina e a oxigenação do corpo. "Com o maior bombeamento de sangue para o pulmão, o sangue fica mais rico em oxigênio. Somado a isso, a caminhada também faz as artérias, veias e vasos capilares se dilatarem, tornando o transporte de oxigênio mais eficiente às partes periféricas do organismo, como braços e pernas", explica o fisiologista Paulo Correia.

2. Deixa o pulmão mais eficiente

O pulmão também é bastante beneficiado quando caminhamos. De acordo com Paulo Correia, as trocas gasosas que ocorrem nesse órgão passam a ser mais poderosas quando caminhamos com frequência. Isso faz com que uma quantidade maior de impurezas saia do pulmão, deixando-o mais livre de catarros e poeiras.

"A prática da caminhada, se aconselhada por um médico, pode ajudar também a dilatar os brônquios e prevenir algumas inflamações nas vias aéreas, como bronquite. Em alguns casos mais simples, ela tem o mesmo efeito de um xarope bronco dilatador", explica.

3. Combate a osteoporose

O impacto dos pés com o chão tem efeito benéfico aos ossos. A compressão dos ossos da perna, e a movimentação de todo o esqueleto durante uma caminhada faz com que haja uma maior quantidade de estímulos elétricos em nossos ossos, chamados de piezelétrico. Esse estímulo facilita a absorção de cálcio, deixando os ossos mais resistentes e menos propensos a sofrerem com a [osteoporose](#).



Esteira

"Na fase inicial da perda de massa óssea, a caminhada é uma boa maneira de fortalecer os ossos. Mesmo assim, quando o quadro já é de osteoporose, andar frequentemente pode diminuir o avanço da doença", diz o fisiologista da Unifesp.

4. Afasta a depressão

Durante a caminhada, nosso corpo libera uma quantidade maior de endorfina, hormônio produzido pela hipófise, responsável pela sensação de alegria e relaxamento. Quando uma pessoa começa a praticar exercícios, ela automaticamente produz endorfina.

Depois de um tempo, é preciso praticar ainda mais exercícios para sentir o efeito benéfico do hormônio. "Começar a caminhar é o início de um círculo vicioso. Quando mais você caminha, mais endorfina seu organismo produz, o que te dá mais ânimo. Esse relaxamento também faz com que você esteja preparado para passar cada vez mais tempo caminhando", explica Paulo Correia.

5. Aumenta a sensação de bem-estar

Uma breve caminhada em áreas verdes, como parques e jardins, pode melhorar significativamente a saúde mental, trazendo benefícios para o humor e a autoestima, de acordo com um estudo feito pela Universidade de Essex, no Reino Unido.

Comparando dados de 1,2 mil pessoas de diferentes idades, gêneros e status de saúde mental, os pesquisadores descobriram que aqueles que se envolviam em caminhadas ao ar livre e também, ciclismo, jardinagem, pesca, canoagem, equitação e agricultura, apresentavam efeitos positivos em relação ao humor e à autoestima, mesmo que essas atividades fossem praticadas por apenas alguns minutos diários.

6. Deixa o cérebro mais saudável

"Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento."

Caminhar diariamente é um ótimo exercício para deixar o corpo em forma, melhorar a saúde e retardar o envelhecimento. Entretanto, um novo estudo da Universidade de Illinois, nos Estados Unidos, mostra que esse efeito antienvelhecimento do exercício pode ser possível também em relação ao cérebro, ao aumentar seus circuitos e reduzir os riscos de problemas de memória e de atenção. "Os estímulos que recebemos quando caminhamos aumentam a nossa coordenação e fazem com que nosso cérebro seja capaz de responder a cada vez mais estímulos, sejam eles visuais, táteis, sonoros e olfativos", comenta Paulo Correia.

O que comer antes dos exercícios físicos?

Outro estudo feito pela Universidade de Pittsburgh, afirma que as pessoas que caminham em média 10 quilômetros por semana apresentam metade dos riscos de ter uma diminuição no volume cerebral. Isso pode ser um fator decisivo na prevenção de vários tipos de demência, inclusive a doença de [Alzheimer](#), que mata lentamente as células cerebrais.

7. Diminui a sonolência

A caminhada durante o dia faz com que o nosso corpo tenha um pico na produção de substâncias estimulantes, como a adrenalina. Essa substância deixa o corpo mais disposto durante as horas subsequentes ao exercício. Somado a isso, a caminhada melhora a qualidade do sono de noite.

"Como o corpo inteiro passa a gastar energia durante uma caminhada, o nosso organismo adormece mais rapidamente no final do dia. Por isso, poucas pessoas que caminham frequentemente têm insônia e, conseqüentemente, não tem sonolência no dia seguinte", completa o especialista da Unifesp.

8. Mantém o peso em equilíbrio e emagrece

Esse talvez seja o benefício mais famoso da caminhada. "É claro que caminhar emagrece. Se você está acostumado a gastar uma determinada quantidade de energia e começa a caminhar, o seu corpo passa a ter uma maior demanda calórica que causa uma queima de gorduras localizadas", afirma Paulo Correia.

E o papel da caminhada na perda de peso não para por aí. Pesquisadores da Universidade de Yale, nos Estados Unidos, mostrou que, mesmo horas depois do exercício, a pessoa continua a [emagrecer](#) devido à aceleração do metabolismo causada pelo aumento na circulação, respiração e atividade muscular.



Esteira

A conclusão foi de que os músculos dos atletas convertem constantemente mais energia em calor do que os de indivíduos sedentários. Isso ocorre porque quem faz um treinamento intensivo de resistência, como é o caso da caminhada, tem um metabolismo mais acelerado.

9. Controla a vontade de comer

Um estudo recente feito por pesquisadores da Universidade de Exeter, na Inglaterra, sugere que fazer caminhadas pode conter o vício pelo chocolate. Durante o estudo, foram avaliadas 25 pessoas que consumiam uma quantidade de pelo menos 100 gramas por dia de chocolate. Os chocólatras tiveram que renunciar ao consumo do doce e foram divididos em dois grupos, sendo que um deles faria uma caminhada diária.

Os pesquisadores perceberam que não comer o chocolate, juntamente com o estresse provocado pelo dia a dia, aumentava a vontade de consumir o doce. Mas, uma caminhada de 15 minutos em uma esteira proporciona uma redução significativa da vontade pela guloseima.

"Além de ocupar o tempo com outra coisa que não seja a comida, a caminhada libera hormônios, como a endorfina, que relaxam e combatem o estresse, efeito que muitas pessoas buscam compulsivamente na comida", afirma Paulo Correia.

10. Protege contra derrames e infartos

Quem anda mantém a saúde protegida das doenças cardiovasculares. Por ajudar a controlar a pressão sanguínea, caminhar é um fator de proteção contra derrames e infarto. "Os vasos ficam mais elásticos e mais propícios a se dilatarem quando há alguma obstrução. Isso impede que as artérias parem de transportar sangue ou entupam", diz Paulo.

A caminhada também regula os níveis de colesterol no corpo. Ela age tanto na diminuição na produção de gorduras ruins ao organismo, que têm mais facilidade de se acumular nas paredes dos vasos sanguíneos e por isso causar derrames e infartos, como no aumento na produção de HDL, mais conhecido como colesterol bom.

11. Diabetes

A insulina, substância que é responsável pela absorção de glicose pelas células do corpo, é produzida em maior quantidade durante a prática da caminhada, já que a atividade do pâncreas e do fígado são estimuladas durante a caminhada devido à maior circulação de sangue em todos os órgãos.

Outro ponto importante é que o treinamento aeróbico intenso produzido pela caminhada é capaz de reverter a resistência à insulina, um fator importante para o desenvolvimento de diabetes. Assim fica comprovado que os exercícios têm ainda mais benefícios contra o mal do que se pensava anteriormente.

"Quanto maior a quantidade de insulina no sangue, maior a capacidade das células absorverem a glicose. Quando esse açúcar está circulando livremente no sangue, pode causar [diabetes](#)", explica o fisiologista da Unifesp.