

# como Caminhar

Uma boa postura  
permite respirar melhor e  
evitar dores, tornando a  
caminhada mais agradável.  
Veja alguns pontos  
importantes:

**Peito**  
elevado e  
expandido

**Músculos  
abdominais**  
levemente  
contraídos

**Braços**  
balançando  
naturalmente

**Cabeça**  
dirigida para a frente,  
com o queixo paralelo  
ao chão

**Ombros**  
para trás, sem  
forçar a coluna

**Coluna lombar**  
suavemente  
curvada para  
dentro

**Pés**  
ao dar os passos, apóie  
primeiro o calcanhar,  
depois a planta e por fim  
a ponta do pé

Você pode encontrar **informações** sobre quando e onde praticar **atividade física** no **PROJETO CAMINHAR**, através da Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima da sua casa, ou pelo e-mail: [agita@sjc.sp.gov.br](mailto:agita@sjc.sp.gov.br). Lá encontrará **grupo de caminhada** com encontro semanal esperando por você.

 **PARTICIPE!**

*Agita*  
**SÃO JOSÉ**

**Programa Municipal de Promoção à Atividade Física**  
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE



**Cidade de São José dos Campos**  
PREFEITURA MUNICIPAL  
Melhorando a vida das pessoas





# a Caminhada

**Caminhar** não significa, simplesmente, sair andando por aí, algumas regras devem ser observadas para que os benefícios cardiovasculares sejam alcançados:

## Duração

- **Pelo menos 30 minutos diários contínuos ou acumulados**, ou seja, 2 caminhadas de 15 minutos por dia ou 3 de 10 minutos.



## Frequência

- **5 vezes por semana** (se possível todos os dias).



## Intensidade

- **Leve e /ou moderada.**



## Aquecimento

- **Faça um aquecimento prévio** caminhando em ritmo mais lento por 5 minutos e **alongue** os grandes grupos musculares.



## Vestuário

- **Usar roupas leves e de cores claras**; dispensar roupas sintéticas que evitam a transpiração (nada de cintas ou plásticos atados ao corpo).



**Faça Atividade Física  
TODOS OS DIAS**

## Horário

- As **atividades físicas**, principalmente as expostas diretamente aos raios solares, **devem ser realizadas preferencialmente antes das 10:00 e depois das 16:00** (devendo ser convertido em horários de verão) para se evitar os efeitos indesejáveis dos raios solares mais fortes e das altas temperaturas.

## Recomendação

- É **recomendável beber água antes, durante** (facultativo em dias frios) **e após a caminhada.**
- Ter **postura ereta com certa retração do abdome**; manter os **braços descontraídos** e em movimentos naturais.

## Riscos

- Os riscos da caminhada **são quase inexistentes.**

## Caminhar

...melhora a circulação sanguínea, a atividade do coração e contribui para a diminuição de riscos de problemas cardíacos.

Fazer caminhadas também traz outros **benefícios**:

- **Diminui a tensão, o estresse e a ansiedade;**
- **Aumenta a auto-estima e combate a depressão;**
- **Melhora o humor e torna o sono mais tranquilo.**

Esse tipo de atividade física auxilia nas dietas de emagrecimento e é ideal para pessoas sedentárias que queiram começar a fazer exercícios.

 **ganhe saúde!**