

### Benefícios de caminhar

O aumento da atividade física moderada é um objetivo importante a atingir para reduzir os problemas de saúde. Essa atividade deverá perseguir a obtenção de uma melhor função cardíaco-respiratória, que conferirá os benefícios pretendidos à saúde. Para alcançar estes objetivos, desde a muito que a principal atividade a ser recomendada é a caminhada. Assim, se quer melhorar a sua saúde geral, manter a boa forma, controlar o peso ou talvez recuperar de um período de menor motivação, a caminhada pode ajudar!

Caminhar é uma atividade que pode ser realizada por pessoas de todas as idades, das crianças às pessoas mais velhas. É uma atividade gratuita, que se adapta a qualquer estilo de vida.

### Benefícios para a Saúde

Atualmente, são várias as provas científicas que confirmam os muitos benefícios de caminhar regularmente:

- ✓ Reduzir o risco de doença coronária e ataque cardíaco
- ✓ Baixar a pressão sanguínea (tensão arterial)
- ✓ Baixar o colesterol
- ✓ Reduzir a gordura corporal e ajudar no controlo do peso
- ✓ Diminuir o risco de cancro no cólon
- ✓ Reduzir o risco de diabetes tipo II (não insulino-dependente)
- ✓ Melhorar a condição dos ossos e articulações, ajudando a combater a osteoporose e a osteoartrite
- ✓ Aumentar a força, flexibilidade e a coordenação, reduzindo o risco de quedas
- ✓ Melhorar o bem-estar e a qualidade de vida

### Postura e técnica adequada durante a caminhada

- ✓ A postura deve ser ereta e elegante
- ✓ Deve manter os ombros e o pescoço relaxado
- ✓ Andar com o queixo para cima, a olhar para a frente e não pra baixo
- ✓ Contrabalançar os movimentos dos braços com os movimentos das pernas
- ✓ Manter os cotovelos fletidos num ângulo de 90 graus
- ✓ Ao dar o passo, o calcanhar deverá ser a primeira parte do pé a apoiar o chão seguindo-se de um desenrolar de todo o pé até aos dedos



#### Técnico Responsável

Luís Costa

#### Contactos

Câmara Municipal de Marvão

Piscina Municipal Coberta

Avenida Dr. Manuel Magro Machado

7330-250 Santo António das Areias

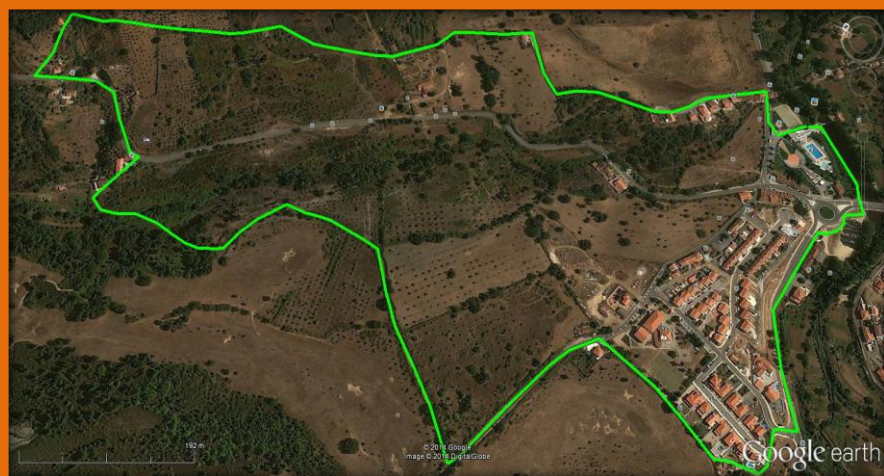
Telf: 245 992 000/967 130 818

Fax: 245 992 002

Email: desporto@cm-marvão.pt

# PERCURSO PEDESTRE PORTAGEM





## PERCURSO

**Piso:** Misto, terra batida e alcatrão

**Distância:** 3700m

**Dificuldade:** Fácil

**Dr. José Silva**

(Responsável do Centro de Saúde de Marvão)

*“A atividade física é muito saudável, permite expulsar toxinas, viver com mais qualidade de vida e mais anos. Mexer-se é viver.”*

**Victor Frutuoso**

(Presidente da Camara Municipal de Marvão)

*“O Município de Marvão procedeu à elaboração de percursos pedestres em Santo António das Areias e na Portagem, que aliam a prática de atividades ao ar livre com a natureza, de forma a que as pessoas possam desfrutar das nossas magníficas paisagens, praticar desporto e reduzir os problemas de saúde. O novo Percurso Pedestre da Portagem é acessível a todos. Desde as crianças aos mais idosos, todos podem caminhar, ou até correr, ao longo de 3700 metros de percurso, para melhorar a sua forma física, melhorar a sua qualidade de vida, e reduzir o risco de doenças. Em Marvão, contemple a natureza e pratique desporto.”*

## Imagens do Percurso

