

## INTRODUÇÃO

# CAMINHADA FAZ BEM A TODOS



### JOAO PEDRO REIS MAGALHAES

Investigador e professor assistente convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

As oportunidades para sermos fisicamente ativos são substancialmente menores durante o período de confinamento, seja porque não podemos ir ao ginásio, à piscina ou porque não podemos praticar outras atividades desportivas *outdoor/indoor*. Deste modo, estão criadas as condições ideais para nos “esquecermos” da importância da atividade física e, pouco a pouco, instalam-se rotinas tipicamente sedentárias, nas quais alternamos entre o teletrabalho e outras tarefas domésticas.

Na verdade, da lista de atividades físicas que podemos realizar colocamos de forma inconsciente e injusta as caminhadas na categoria de “atividade inútil”. No entanto, os chamados passeios higiénicos são hoje, mais do que nunca, uma linha de salvação que ultrapassa os benefícios cardiometabólicos inerentes à caminhada e da qual podem e devem usufruir as pessoas de todas as faixas etárias. Neste âmbito, apresento seguidamente uma lista de quatro benefícios adicionais da caminhada, que podem surpreendê-lo!

**1) Ajuda a controlar o assalto ao frigorífico.** Se ficar em casa aumenta a tentação do consumo de *snacks* na tentativa de mitigar a ansiedade e o stress do dia a dia, então está na altura de iniciar as suas caminhadas! Investigadores da Universidade de Exeter descobriram que uma caminhada de 15 minutos pode reduzir o desejo de chocolate e de outros produtos refinados à hora do lanche.

**2) Ajuda a “olear” as articulações.** Sabia que caminhar 10 km por semana protege as articulações mais suscetíveis à osteoartrite, como os joelhos e a anca, lubrificando-as e fortalecendo os músculos que as sustentam?

**3) Fortalece a nossa bolha “Actimel”** Um estudo concluiu que caminhar 20 minutos por dia, pelo menos 5 dias por semana, fortalece o sistema imunitário, diminuindo em 43% a probabilidade de gripes e constipação. E no caso de doença, a duração e a severidade dos sintomas são menores!

**4) “Ah-ha, Eureka!”.** Para além dos benefícios na diminuição da ansiedade e da depressão, os investigadores da Universidade de Stanford mostraram que as caminhadas aumentam até 60% a capacidade de produção criativa. Caminhar ativa o fluxo livre de ideias e é uma solução simples e robusta para aumentar a criatividade.