

**Veio aquela vontade de sair do sedentarismo e não sabe como?** Então, você sabia que uma das atividades mais normais feitas pelo ser humano é um ótimo amigo da sua saúde? Caminhar, ainda que por um pequeno percurso ou por um período de tempo pode fazer maravilhas para seu bem estar. Leia essa postagem e conheça 3 benefícios maravilhosos da caminhada!

## Antes dos benefícios, porque é importante caminhar?

Estamos falando da atividade física mais praticada no Brasil. **A caminhada é considerada por especialistas como a atividade aeróbica mais praticada no mundo, os exercícios aeróbicos geralmente são os exercícios que envolvem os maiores grupos musculares do ser humano.** A caminhada é uma das práticas esportivas mais comunitárias do mundo, você precisa apenas vestir uma roupa adequada, calçar seu tênis e começar a caminhar.

**Como você verá mais à frente nessa postagem, a caminhada traz bastante benefícios para nossa saúde, seja ela física ou mental.** Muitos especialistas recomendam que você faça sua caminhada por três vezes na semana, entre 20 e 60 minutos por caminhada. Dependendo do condicionamento físico do indivíduo, esse tempo de caminhada ou a quantidade de caminhadas feitas na semana pode aumentar. Junto com a caminhada, você também precisa cuidar muito bem de sua hidratação e da alimentação.

**Agora que você já sabe um pouco mais da importância da caminhada, agora você vai descobrir quais são os 3 principais benefícios dessa prática tão legal!**

## Benefício 1: Ajuda no emagrecimento

**Uma das principais vantagens de realizar caminhadas com frequência é a oportunidade de emagrecer com muita qualidade.** Por exemplo, de acordo com pesquisa realizada na Universidade da Califórnia, **quando pessoas que estão acima do peso realizam caminhadas com frequência, elas são beneficiadas com diminuição nos níveis do risco de hipertensão, colesterol, diabetes e doenças coronárias.** Isso se dá porque a caminhada melhora consideravelmente o condicionamento cardiorrespiratório, além de melhorar os índices gerais de saúde.

**Outro ponto interessante de usar a caminhada como forma saudável de emagrecimento: Por ser um exercício de baixo impacto e que não gasta tantas calorias, você não sente tanta fome logo após a execução do exercício.** E as perdas calóricas não se dão apenas durante o exercício! De acordo com pesquisa

feita pela universidade americana de Yale, mesmo algumas horas depois de ser exercício ser concluído, você continua perdendo calorias.

## Benefício 2: Conheça pessoas novas

Eu tenho certeza que você já ouviu essa expressão antes, mas ela é super importante: corpo são, mente sã. Você já deve ter visto nas redes sociais de seus amigos vários grupos de caminhada e corrida que ocupam as ruas de diversas cidades ao redor do Brasil. **É super normal quando você começa a praticar um esporte, conhecer um grupo e começar a fazer aquela atividade juntos. Esse grupo pode ser você, seu pai ou mãe, namorado ou namorada, até mesmo todo mundo junto!**

**É comprovado cientificamente que quando você faz algo bom em grupo, você libera diversos hormônios que nos trazem a sensação de felicidade, inclusive a endorfina.**

## Benefício 3: Combate à depressão e ao stress!

Como falamos anteriormente, **a prática constante da caminhada libera diversos hormônios que fazem muito bem ao nosso corpo, um deles é a endorfina.** A endorfina é um analgésico natural super poderoso que ajuda a combater diversos problemas de nosso corpo, incluindo a depressão e o estresse. **Quanto mais você pratica caminhada, mais endorfina você libera e quanto mais endorfina liberada, maior é a sensação de alegria e felicidade que você terá.**

Um estudo americano de 1999 comprovou que os efeitos ao longo prazo da caminhada são melhores para combater a depressão são melhores que medicamentos como o antidepressivo zoloft.

Gostou de conhecer mais sobre os efeitos positivos que a caminhada pode ter no seu corpo? Ficou alguma dúvida? Deixe seu recado nos comentários e até a próxima postagem!