

# Por onde VOCÊ ANDA

Qualquer um pode praticar a caminhada, mas o local escolhido para bater pernas pode potencializar alguns ganhos do mais democrático dos exercícios

por **THAIS SZEGÓ**  
design **EDER REDDER**  
ilustrações **MAURO NAKATA**

**E**magrecer, tonificar os músculos, aumentar a eficiência do sistema imunológico, diminuir o estresse, ficar longe da depressão... — ufa! E olhe que essa lista de benefícios proporcionados pela caminhada, apesar de longa, nem está completa. Para ganhar esse pacote de vantagens, pessoas de todas as idades e com diferentes graus de condicionamento físico precisam apenas calçar um tênis e colocar as pernas para trabalhar. Simples assim? Nem tanto. Não basta andar a esmo por aí. O exercício precisa ser praticado três vezes por semana, durante 30 minutos, no mínimo. E por onde você anda também conta bastante (*veja os quadros ao longo desta reportagem*). Para começo de conversa, o local escolhido para caminhar pode favorecer ou não o número de passadas. Um estudo realizado na Universidade de San Diego, nos Estados Unidos, revela que, para manter a saúde do coração em dia, é preciso conseguir a marca de 100 passos por minuto, em média. »



## NA RUA

As calçadas estão ao alcance de todos. Veja quais são os pontos de atenção antes de caminhar por elas



### OS OBSTÁCULOS

Calçadas quebradas e raízes de árvores são um perigo, sobretudo para quem já tem mais idade. Além disso, a necessidade de desviar de outras pessoas e de parar na hora de atravessar a rua atrapalha a continuidade do exercício e exige muito mais atenção. Mesmo assim — aliás, ironicamente por causa disso tudo —, há uma vantagem em caminhar na rua. “A multilateralidade é mais estimulada”, diz o fisiologista do exercício Paulo Roberto Correia, da Universidade Federal de São Paulo. Ou seja, a pessoa melhora a noção do espaço olhando para todos os lados, não só para a linha do horizonte.

### ONDE HÁ FUMAÇA...

...tem prejuízo para a saúde. Caminhar em vias poluídas é tão prejudicial quanto ficar parado no trânsito respirando a fumaceira dos escapamentos. Durante a prática da caminhada, entra mais ar nos pulmões. Tudo bem que, entre um passo aqui e acolá, a expiração aumenta na mesma medida. De qualquer forma, o ideal mesmo é evitar ficar exposto à poluição — o que, com o tempo, pode levar a um comprometimento pulmonar semelhante ao de um fumante.

### NA ESTEIRA

“Uma das vantagens desse equipamento é o fato de muitos deles terem amortecimento, atenuando o impacto sobre as articulações”, afirma o especialista em cardiologia e medicina do esporte José Kawazoe Lazzoli, presidente da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. Além disso, é possível caminhar na esteira mesmo que esteja caindo uma tempestade lá fora. A desvantagem é que a caminhada ali tende a ser mais monótona. Assistir a televisão ou ler durante o treino ajuda. “Só que, então, é preciso ter ainda mais cuidado com a postura e não tirar o foco de vez do exercício”, alerta o ortopedista Ricardo Cury, da Santa Casa de Misericórdia de São Paulo.

### PARA CIMA E PARA BAIXO

As subidas e descidas ao longo do trajeto somam muitos pontos a seu favor. “Andar um minuto no plano consome 8 calorias, enquanto em uma ladeira 11 são detonadas”, compara o médico Fabio Ravaglia, presidente do Instituto Ortopedia e Saúde, em São Paulo. Um dos motivos dessa queima calórica é que caminhar em terreno íngreme coloca os músculos das pernas, dos glúteos, do abdômen e da lombar para trabalhar com maior intensidade. Bom por um lado. Mas não podemos nos esquecer de que, por isso mesmo, quem tem problemas nas costas ou nos joelhos deve consultar um médico.

### 10 MIL

É o número de passos que uma pessoa deve dar por dia para não ser considerada sedentária. E claro: quanto maior o número de passadas, melhor. Uma boa maneira de saber a quantas você caminha é usar um pedômetro.



## NA PRAIA

*Caminhar olhando para o mar é mais do que um exercício, é uma diversão – mas também exige cuidados*



### AREIA FOFA

Ela aumenta bastante o gasto calórico e o trabalho dos músculos, principalmente das panturrilhas, da parte de trás das coxas e dos glúteos, já que é preciso fazer muito mais força para dar os passos. Por isso, pessoas com problemas nos pés, nos tornozelos, nos joelhos ou na coluna precisam consultar um especialista. E, como é mais difícil manter o ritmo, quem não tem muito preparo deve alternar o exercício na areia fofa com passadas na areia dura.

### PRAIA DE TOMBO

Subir ou descer as ladeiras arenosas aumenta o gasto calórico e o trabalho muscular. Mas isso pode provocar dores nas costas, nos joelhos e nos tornozelos. E atenção: andar acompanhando a linha do mar, com uma perna na parte mais baixa da areia e outra na mais alta, é sempre contraindicado, porque força demais e de maneira desigual os ligamentos e os músculos.



### VÁ DE TÊNIS

Sim, na praia eles são tão necessários quanto na caminhada na rua ou na esteira. E as dicas para a hora da compra são as mesmas: "Escolha um modelo com bom amortecimento para não sobrecarregar as articulações dos tornozelos, joelhos e quadris", ensina José Kawazoe Lazzoli.



### CHINELOS, JAMAIS!

Eles podem enganchar na areia e provocar uma queda e até mesmo uma lesão nas articulações. Se o modelo for de dedo, aumenta o risco de o pé escorregar repentinamente para o lado. E, como os chinelos geralmente são feitos de borracha lisa, fazem com que o pé fique deslizando de um lado para o outro, forçando os ligamentos e os músculos.



## DENTRO DO MAR

Andar com água na altura da canela, das coxas ou da cintura funciona como uma carga extra para a musculatura, torrando, claro, muito mais calorias. Os benefícios não param por aí: o movimento facilita o retorno sanguíneo das pernas, combatendo as varizes e demais problemas circulatórios.

## VENTO VENTANIA

"Andar sob chuva, vento, no calor e no frio, por exemplo, aumenta o gasto calórico", afirma Fabio Ravaglia. Esses fatores, somados aos desníveis naturais do solo, elevam em 5% o dispêndio de calorias do exercício ao ar livre em relação à atividade realizada dentro de uma academia.

## ZELO EXTRA

Quem dá passadas a céu aberto não pode descuidar da proteção contra os raios ultravioleta que financiam o câncer de pele. Por isso, besuntar a pele com filtro e usar chapéu ou boné é imprescindível. Evitar os horários de sol forte também é indicado. Isso significa suar a camisa antes das 10 da manhã ou depois das 16 horas.

## BEBA ÁGUA

Na praia ou na rua, como não costuma haver um bebedouro por perto, muita gente se esquece de se hidratar. Assim, o conselho é ter sempre uma garrafinha de água à mão. Tome pelo menos o equivalente a meio copo a cada 15 minutos. Para um exercício de até meia hora, a ingestão de líquido pode ficar para o final. Nos dias mais quentes, a recomendação é beber durante toda a caminhada. Se o percurso durar mais de uma hora, os isotônicos podem entrar em cena. Caminhar de barriga vazia também é contraindicado, assim como exercitar-se depois de uma refeição muito pesada.

## AREIA DURA

Segundo uma pesquisa publicada no periódico científico *Journal of Experimental Biology*, andar na areia dura exige duas vezes mais esforço muscular e cardiovascular do que praticar esse exercício no asfalto. Esse tipo de solo ainda amortece a pisada e absorve o impacto, diminuindo o risco de lesões articulares. Se o terreno estiver inclinado, posicione o corpo da maneira mais equilibrada possível e divida o tempo da atividade entre ida e volta para não sobrecarregar nenhum dos lados. >>

>> Não importa o lugar da prática, todo andarilho precisa alongar principalmente pernas e panturrilhas para prevenir dores e lesões. O ideal seria incluir, ainda, alongamentos para os braços e a cabeça

## NO PARQUE

Assim como os clubes, ele é sempre uma ótima opção para praticar qualquer atividade física

### COMODIDADE

Banheiros, bebedouros, estacionamento, pista em boas condições... — muitos parques brasileiros oferecem uma ótima estrutura, facilitando a vida de quem quer se exercitar. Em alguns locais, infelizmente, você deve se preocupar com a segurança, conforme o horário. E, nesse aspecto, claro, um clube sai ganhando.

### PISANDO NO MACIO

Se você tem algum problema nas costas e nas articulações, não está em plena forma ou tem uma idade mais avançada, exercite-se sobre a grama ou sobre a terra batida. Esse tipo de terreno diminui o impacto das passadas sobre as articulações.

### NA BATIDA

O frequencímetro, aparelho que registra os batimentos cardíacos, é bem-vindo para monitorar o peito. Além de alertar para possíveis descompassos, ele mostra se você está se exercitando de acordo com os seus objetivos. Para calcular a sua frequência máxima, subtraia a sua idade de 220 e multiplique por 0,7. Se a meta é emagrecer, mantenha-se entre 60 e 70% desse valor. E para aumentar a potência cardiovascular, mas não emagrecer tanto, trabalhe entre 70 e 85% da frequência máxima.

### TREKKING ESTÁ VALENDO?

Nessa modalidade, como o terreno é acidentado, os músculos das pernas, dos glúteos, do abdômen e da lombar são bastante requisitados. "Por isso mesmo, é uma atividade menos democrática, e os candidatos a praticante devem, antes, consultar um médico", avisa Ricardo Cury. O uso de um tênis específico para esse esporte, que costuma ter o cano mais alto, é importante para evitar torções no tornozelo. "O trekking, na verdade, é uma boa para a turma que já pratica corrida, porque os movimentos exigidos durante o percurso fortalecem e preparam bem a musculatura para essa outra modalidade", nota Paulo Roberto Correia. "O corredor que treina fazendo trekking minimiza em até 50% o risco de sofrer uma contusão e até mesmo de virar o pé no dia a dia", garante. 🐾

### CACHORRADA

Levar o seu cão para passear faz bem para você e para ele. No entanto, quando o objetivo for malhar para valer, deixe-o em casa. Como os animais param o tempo todo para urinar e cheirar objetos, outros cachorros e pessoas, fica difícil manter o ritmo das passadas.

