

ORIENTAÇÕES:

- Use sempre roupas leves e confortáveis, que permitam movimento livre e favoreçam a transpiração
- Use calçados adequados e confortáveis. Não use calçados apertados.
- Melhores horários para caminhar são os que o sol não está muito quente:
 - Pela manhã: até antes das 10h
 - À tarde: após às 14h
- Use sempre protetor solar, óculos de sol e boné para se proteger
- Beba água durante o exercício
- Não faça exercícios sem se alimentar.

Seguindo estas orientações, a caminhada pode se tornar uma atividade prazerosa e trazer muitos benefícios para a sua saúde. Qualquer dúvida, busque orientações dos profissionais que cuidam de você!



Av. ACM s / n - Iguatemi, Centro de Atenção à Saúde - Prof. José Maria de Magalhães Neto, 3º andar. Salvador / Ba - CEP: 40275 - 350



COMO INICIAR A CAMINHADA?

Serviço de Fisioterapia

IMPORTANTE!

Não comece caminhando por um tempo muito longo, para que no outro dia não esteja tão cansado e não seja possível continuar o exercício físico.

PRIMEIRA SEMANA:

1º dia: 05 à 10 minutos

2º dia: Repouso / Observe seu corpo

3º dia: 5 à 10 minutos

4º dia: Repouso / Observe seu corpo

5º dia: 5 à 10 minutos

6º dia: Repouso / Observe seu corpo

7º dia: 5 à 10 minutos

SEGUNDA SEMANA:

8º dia: Repouso / Observe seu corpo

9º dia: 10 à 15 minutos

10º dia: Repouso / Observe seu corpo

11º dia: 10 à 15 minutos

12º dia: Repouso / Observe seu corpo

13º dia: 10 à 15 minutos

14º dia: Repouso / Observe seu corpo



TERCEIRA SEMANA:

Caminhar 15 à 20 minutos seguidos
OU

Caminhar 10 minutos de manhã e 10 minutos a tarde / noite

- **Altere com repouso**



QUARTA SEMANA:

Caminhar 20 à 30 minutos seguidos
OU

Caminhar 15 minutos de manhã e 15 minutos a tarde / noite

- **Altere com repouso**

QUINTA SEMANA:

Caminhar 30 à 40 minutos seguidos
OU

Caminhar 20 minutos de manhã e 20 minutos a tarde / noite

- **Altere com repouso**

ATENÇÃO!

Caso sinta algum desconforto com o aumento do tempo, volte ao tempo anterior até se sentir mais disposto.

SÉTIMA SEMANA:

Caminhar 50 à 60 minutos seguidos
OU

Caminhar 30 minutos de manhã e 30 minutos à tarde / noite

- Alternar com repouso

Após a sétima semana de caminhada, mantenha o tempo mínimo de 1 hora e aumente a distância. Podendo aumentar o ritmo da caminhada.

O QUE OBSERVAR NO CORPO?

- Ficou muito cansado?
- Sentiu dor nos pés ou nas pernas?
- Sentiu falta de ar?
- Coração disparou?
- Teve tontura?

BENEFÍCIOS DA CAMINHADA

- Melhora a circulação e ajuda a controlar a pressão arterial
- Reduz os níveis de glicemia (açúcar no sangue)
- Reduz os níveis de colesterol (gordura no sangue)
- Ajuda no funcionamento do pulmão
- Previne a osteoporose (ossos fracos)
- Melhora o humor
- Aumenta a sensação de bem-estar
- Diminui a sonolência
- Ajuda a manter ou diminuir o peso
- Protege contra derrames e infartos