

## Benefícios obtidos pela prática da caminhada

### Benefícios Físicos

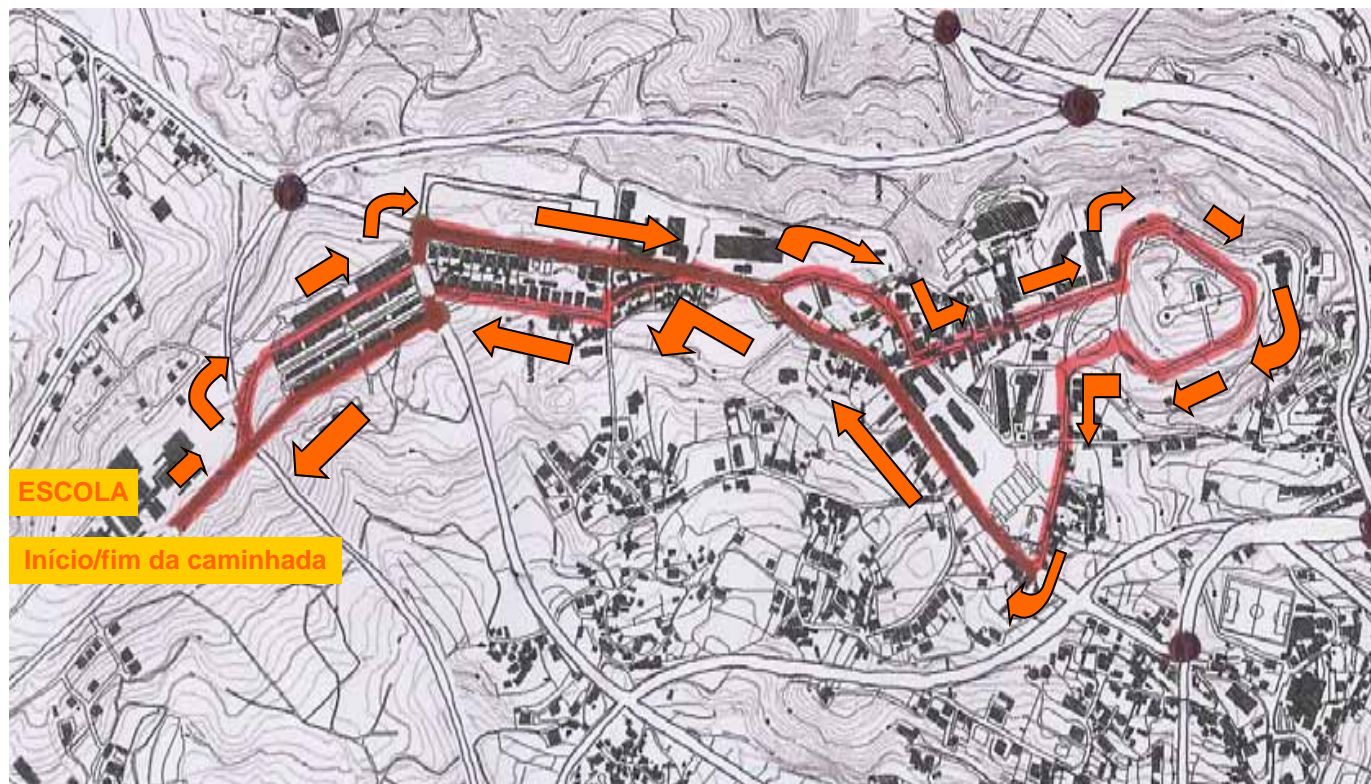
- Melhora a circulação sanguínea, evitando a obstrução das artérias;
- Ajuda a reduzir/controlar a pressão arterial;
- Evita e ajuda a controlar doenças como o colesterol, diabetes, etc;
- Fortalece o esqueleto, diminuindo o risco de osteoporose e fracturas;
- Ajuda a controlar o peso, evitando a acumulação de gorduras;
- Aumenta a resistência física geral das pessoas tornando-as mais ágeis e resistentes.

### Benefícios Sociais e Psicológicos

- Promove a estima e confiança em si próprio;
- Fomenta a resistência ao stress;
- Diminui a ansiedade e combate a depressão;
- Promove o relacionamento interpessoal, diminuindo o isolamento.

### Benefícios para indivíduos em fase escolar e/ou profissional

- Contribui para a diminuição das faltas às aulas/profissão;
- Contribui para o aumento do desempenho académico/profissional;
- Reduz distúrbios de comportamento e de relacionamento interpessoal.



### Legenda



Sentido da marcha

Percurso com +/- 4 km (escala +- 1:10000)

### Trajecto:

Rua Dr. Silva Lima -> Avenida Francisco A. Sousa -> Rua Ângelo da Fonseca -> Rua Domingos José da Costa -> Perímetro exterior do Parque La-Saete -> Rua Vasco Ortigão -> Avenida Francisco A. Sousa -> Bairro do Centro Vidreiro -> Travessa Comendador Seabra da Silva -> Rua Dr. Silva Lima