

# Veja os benefícios que o pedal pode trazer

## BEM-ESTAR

**Reduz o estresse:** o contato com o mundo externo ajuda a estimular o cérebro para resolver problemas. Além disso, durante o exercício o corpo libera endorfina, responsável pela sensação de prazer. A mesma endorfina também é responsável por afastar pensamentos pessimistas e depressivos.

**Melhora o sono:** a prática acelera o metabolismo, o que obriga o corpo a gastar mais energia. O sono vem mais rápido e intenso.

## SAÚDE

**Melhora equilíbrio e postura:** com o passar dos anos os reflexos e o equilíbrio do corpo diminuem. Pedalar trabalha a postura e o fortalecimento do core (região próxima ao umbigo).

**Diminui colesterol, diabetes e triglicerídeos:** todo exercício aeróbico ajuda a reduzir os níveis em até 15%.

**Previne doenças:** a melhora na contração cardíaca estimula o sistema imune e eleva a produção de glóbulos brancos, que ajudam o corpo a se defender contra vírus e bactérias.

## FÍSICO

**Emagrece:** dependendo da intensidade, a atividade gera um gasto calórico na hora e após o exercício. Pode haver um aumento de até 30% na taxa de metabolismo.



## FÔLEGO

**Aumenta a capacidade respiratória:** exercícios aeróbicos criam adaptações corporais no médio e longo prazo. Com a redução da pressão arterial e da frequência cardíaca em repouso, a capacidade funcional do pulmão também aumenta.

**Melhora a frequência cardíaca:** batimentos cardíacos baixos em pessoas saudáveis estão relacionados à longevidade. Melhorar o funcionamento cardíaco através do exercício ajuda a diminuir os batimentos e viver mais.

## ARTICULAÇÕES

**Fortalece as articulações:** quem tem problemas nos joelhos, tendões e articulações também pode – e deve – pedalar, desde que comece aos poucos. O exercício ajuda a deixar estas áreas mais fortes e menos doloridas.

## FORÇA

**Fortalece os membros inferiores:** além de trabalhar braços e abdômen, o pedal garante panturrilhas e coxas definidas.

## MANUAL DO INICIANTE

### Faça uma avaliação clínica

Procurar um médico é muito importante. Além de saber se coração e pulmões estão em ordem, não esqueça de checar joelhos, coluna e articulações.

### Regule sua bike

O selim deve estar na altura do quadril para manter a postura e execução completa do movimento. Procure manter a coluna alinhada.

### Use roupas leves e tênis confortáveis

Tecidos leves e que deixem o corpo transpirar são as melhores opções. Nos pés, um bom tênis que não machuque os dedos e deixe-os firmes no pedal.

**Faça pausas e não exagere**  
Pegue leve para não se machucar ou acabar desistindo da atividade. Um passeio de meia hora em

terrenos planos e marcha leve é um bom início. Se cansar demais, faça uma pausa.

### Alimente-se

Exercitar-se em jejum? Nem pensar! Lembre-se de que o corpo precisa de combustível para funcionar. Faça uma refeição leve duas horas antes com carboidratos complexos e proteínas.

### Hidrate-se

Carregar uma garrafinha com água é essencial. Beba antes, durante e depois da atividade e evite que o corpo fique desidratado – isso pode causar pressão baixa e até desmaios.

Fontes: Fábio Cardoso, especialista em Medicina do Esporte; Catarina Gewehr, doutora em Psicologia Social e professora da Furb; e Claudia Wanderck, fisioterapeuta.

Fontes: Fábio Cardoso, especialista em Medicina do Esporte; Catarina Gewehr, doutora em Psicologia Social e professora da Furb; e Claudia Wanderck, fisioterapeuta.