

INTRODUÇÃO

PEDALAR É UM EXERCÍCIO
DE BAIXO IMPACTO**JOÃO PEDRO REIS MAGALHÃES**

Investigador e professor assistente convidado da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa

Neste segundo guia, iremos abordar os benefícios de pedalar e do uso da bicicleta. Estamos no mês que marca o início da primavera, porque não fazer uma pausa no confinamento, sair de casa e realizar atividade física, salvaguardando sempre o cumprimento e o respeito pelas regras do atual estado de emergência?

Pedalar é um exercício de baixo impacto, em que se pode variar a intensidade do esforço e usufruir dos benefícios da atividade física, num contexto casual, ou praticá-lo de forma mais efusiva e competitiva, enquanto desporto. Seja num simples passeio de domingo, numa aventura de BTT (bicicleta todo-o-terreno), no ciclismo de estrada, na sua bicicleta estacionária em casa ou até, enquanto meio de transporte, sozinho ou acompanhado, são muitas as razões para se sentar no selim e voltar a pedalar:

1) **"Ajuda a poupar as nossas articulações"**. Quando nos sentamos na bicicleta, colocamos o peso na região pélvica, aliviando o stress físico do membro inferior, ao contrário do que

acontece enquanto caminhamos. Assim, pedalar é a opção ideal para pessoas com dor ou rigidez articular relacionada com a idade.

2) **"É bom para iniciantes e para as atividades do dia a dia!"**. É simples andar de bicicleta! Mas se ainda assim tiver dificuldade, pode sempre usar bicicletas estacionárias ou, no caso das crianças, as rodas de apoio são uma ótima alternativa. A verdade é que pedalar tem um transfer para outras atividades do dia a dia que necessitem do equilíbrio, como a caminhada, a corrida, a posição de pé e a subida de escadas.

3) **"Uma forma positiva de começar a manhã"**. Inicie o seu dia a pedalar e aumente o seu sentimento de concretização, enquanto alivia sentimentos de stress, depressão e ansiedade. Seja na estrada ou na bicicleta estacionária, pedalar ajuda-o a aumentar a atenção, garantindo que está focado no momento, afastando a tentação constante de procrastinação.

4) **"Ajuda-o a cumprir com o acordo de Paris!"** Reduzir a sua pegada de carbono e ajudar o ambiente nunca foi tão fácil. O aumento do investimento nas infraestruturas das ciclovias em Portugal tem viabilizado as bicicletas, convencionais ou elétricas, como um ótimo meio de transporte alternativo. O uso da bicicleta é especialmente útil para locais cuja distância é demasiado longa para caminhar e nos quais podemos evitar o uso do carro e os problemas a ele associados, como o trânsito e o estacionamento.