

MARCOS CARRIERI

marcos.carrieri@diariosp.com.br

► A preocupação com o aquecimento global incentivou os europeus a investir em aluguel de bicicleta e estacionamentos



para as magrelas. No Brasil, o Dia Mundial Sem Carro, realizado em 22 de setembro, animou os entusiastas a pedalar mais em vez acelerar. Além de ser amiga do planeta Terra, a bicicleta é um ótimo exercício físico para queimar calorias.

Presidente do Sampa Bikers, grupo paulistano de ciclismo fundado há 14 anos, Paulo de Tarso Martins, de 43 anos, acredita que mais pessoas do que os 15 mil inscritos no clube participem dos passeios promovidos nas noites de quarta-feira e nos fins de semana. "Achei que criar o grupo seria uma forma de fazer amigos". Hoje, mais de um milhão de pessoas visitam o site do clube todos os meses.

Mais ar, menos lesão

Ortopedista e professor da Escola Paulista de Medicina, Paulo Zogaib afirma que os principais benefícios em pedalar são o aumento da capacidade cardiorrespiratória e o fortalecimento das pernas, especialmente os músculos da parte da frente das coxas. Ele aponta outro benefício do ciclismo: "O impacto do corpo com o chão e os riscos de lesão são menores". As lesões, quando ocorrem, são tendinites nos joelhos e contusões na coluna.

Médico traumatologista do Hospital das Clínicas e da Sociedade Brasileira da Medicina do Exercício (SBME), André Pedrinelli afirma que os benefícios entre treinar em uma academia ou na rua são os mesmos. "Na academia é mais monótono, mas se controla o exercício. Na rua é mais prazeroso, só que traz mais riscos", compara.

Uma pessoa queima entre 300 e 400 calorias em uma hora de pedalada, em média. Pedrinelli diz que os primeiros benefícios no corpo de um iniciante podem ser percebidos três semanas depois das primeiras pedaladas.



OTONI GALE vai trabalhar de bicicleta e pedala, em média, 200 quilômetros por semana



Promoção do
leitor.

