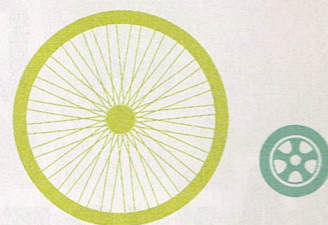


BICICLETA

Mais do que um veículo, um estilo de vida

A 19 de abril celebra-se o **Dia Mundial da Bicicleta**. O transporte, que a ONU classificou como o mais sustentável do planeta, é três vezes mais usado do que os automóveis e 'invisível' para o ambiente.

texto Ana Rita Dinis



Existem mais de **1,4 mil milhões de bicicletas** em uso no mundo e apenas **400 milhões de carros**



1 carro imobilizado ocupa o espaço de **18 bicicletas** estacionadas de forma racional



O custo de uma boa bicicleta é **30 vezes inferior** ao de um carro médio

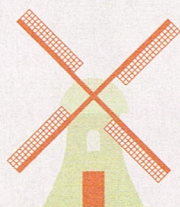


Portugal tem 293 ciclovias, o que corresponde a mais de 1 745 km para pedalar

• CIDADES PARA PEDALAR •

Amesterdão

A capital do ciclismo tem 35 mil km de ciclovias e 40% do tráfego pertence às bicicletas



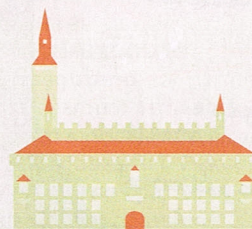
Pequim

Mais de 30% da população transporta-se de bicicleta, mesmo tendo apenas 1 249 km de ciclovias



Copenhaga

Na cidade onde existem mais bicicletas do que habitantes, 1/3 dos trabalhadores usa a bicicleta como transporte

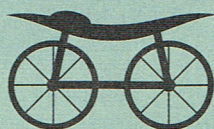


Barcelona

Tem o melhor sistema de bicicletas públicas do mundo e uma das maiores redes de aluguer



• EVOLUÇÃO HISTÓRICA •

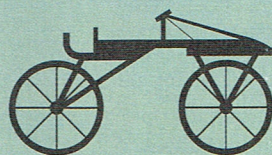


CELERÍFERO

Conde Mede de Sivrac

É o antepassado mais antigo da bicicleta moderna. Possuía corpo e rodas de madeira. Não tinha controlo de direção, nem pedais.

1790

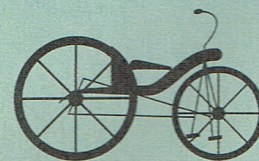


DRAISIANA

Barão Karl Friedrich Von Drais

Modelo com tração pelos pés, mecanismo de direção, sistema de travão rudimentar e possibilidade de ajuste de altura do selim.

1817



VELOCÍPEDE

Kirkpatrick Macmillan

Versão com duas bielas ligadas por barras de ferro ao eixo da roda traseira. Primeira utilização como meio de transporte.

1839



Um passeio de bicicleta permite 'queimar' entre **215 a 500 kcal**



3h por semana é o tempo ideal para andar de bicicleta

Promove a interação social



Cardiovascular

Andar de bicicleta reduz o mau colesterol, fortalece o coração e diminui o risco de enfarte em 50%



Longevidade

Pedalar em velocidade pode representar mais cinco anos de vida e a preservação de funções físicas durante o envelhecimento



Protege o ambiente



60 min

Controlo de peso e ação antistresse

50 min

Accleração do metabolismo

40 min

Aumento da capacidade respiratória

30 min

Benefícios cardiovasculares

10 min

Melhoria articular

20 min

Reforço do sistema imunitário



Mental

O exercício físico está associado ao bem-estar mental, visto que os níveis de endorfina e dopamina aumentam durante e depois da atividade



Imunidade

O exercício físico reforça o sistema imunitário e aumenta o número de glóbulos brancos, ajudando o organismo a defender-se de vírus e bactérias

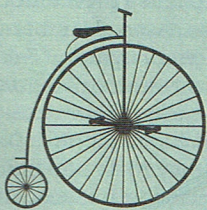


Muscular

Pedalar estimula os pequenos músculos das vértebras dorsais e tonifica os músculos das pernas, coxas e glúteos



Poupa tempo e dinheiro

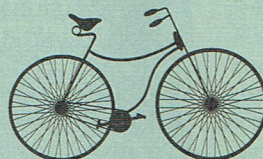


GRANDE BI/PENNY-FARTHING

James Starley

Possuía rodas de diferentes tamanhos, raios tangentes, rolamentos circulares, pneus e quadros de aço com estrutura oca.

1870



BICICLETA SEGURA

John Kemp Starley

Precursora da bicicleta como a conhecemos, incorporava rodas do mesmo tamanho e tração na roda traseira por correia dentada.

1885



BICICLETA DE MONTANHA

Mike Sinyard

Com componentes mais resistentes, inclui sistema de amortecimento, tração por pedais, rodas de alumínio e pneus de borracha.

1974