

INFOGRÁFICO: 9 BENEFÍCIOS PRÁTICOS PARA ANDAR DE BICICLETA

A malha cicloviária, no Brasil, está em franco desenvolvimento. Em dois anos, obteve um aumento de **453 km entre 19 capitais do país**. Sinal evidente de que mais pessoas estão desfrutando dos benefícios em andar de bicicleta. E, neste infográfico, você vai saber quais são!

Inspire-se nos benefícios em andar de bicicleta e promova mais qualidade de **VIDA** em sua rotina!



PREVINE DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Se você está em busca de benefícios para andar de bicicleta, pode adicionar a prevenção de doenças na lista.

A prática contínua previne doenças cardiovasculares, como derrame e ataque cardíaco — um mal que vitima **17,4 milhões de pessoas** por ano no mundo inteiro.

Além disso, promove melhorias significativas na saúde de órgãos importantes, como o coração e os pulmões, e também na circulação sanguínea.

RECUPERA LESÕES ÓSSEAS COM QUALIDADE

Quem sofre com artrite e outros tipos de lesões ósseas pode encontrar **NAS PEDALADAS PELA CIDADE** um ótimo benefício: a recuperação qualitativa.

Os seus trajetos ajudam a trabalhar o equilíbrio e a coordenação motora, ajudando no fortalecimento das articulações. Com isso, a prevenção contra essas lesões é garantida.

Sem falar que esse tipo de fortalecimento é determinante para uma gradual recuperação de problemas relacionados às articulações.

FORTALECE OS MÚSCULOS

Subidas, descidas e longos trajetos. Isso tudo pode ser de grande benefício para você, sabia?

Isso porque, ao transitar pela cidade de bicicleta, os músculos trabalham com qualidade: das pernas à mobilidade dos quadris e joelhos, o seu corpo inteiro agradece esse cuidado.

GERA ECONOMIA NO ORÇAMENTO MENSAL

O **CUSTO MENSAL DE UM VEÍCULO PODE ULTRAPASSAR R\$ 300**, em algumas situações. Um valor muito maior do que o necessário para manter uma bicicleta funcional.

Além disso, o investimento em uma bicicleta nova é muito mais acessível!

AUXILIA NO CONTROLE DE PESO

Nos últimos dez anos, o **ÍNDICE DE OBESIDADE CRESCEU 60% NO BRASIL**. Ao **ANDAR DE BICICLETA**, é possível fugir dessa perigosa estatística.

Isso porque o exercício ajuda na manutenção e redução do peso. Sem falar que ajuda a construir e fortalecer a musculatura, além de queimar a gordura corporal.

Fato curioso: uma hora de bicicleta pode queimar, em média, 300 calorias.

PREVINE CONTRA O RISCO DE DIABETES

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), **MAIS DE 16 MILHÕES DE BRASILEIROS** sofrem de diabetes, doença que mata mais de 70 mil pessoas por ano.

Entre os benefícios para andar de bicicleta, podemos apontar as pedaladas. O hábito cotidiano ajuda a manter os níveis de açúcar na corrente sanguínea estáveis.

Trinta minutos de pedaladas ao dia pode reduzir em até 40% o risco de desenvolver diabetes.

MENTE SAUDÁVEL

Entre os benefícios para andar de bicicleta, a saúde mental se inclui entre eles, definitivamente.

As consequências de aflições psicológicas, como o estresse e a depressão, são potencialmente reduzidas.

Além disso, andar de bicicleta estimula a produção de endorfina, um hormônio responsável pelo nosso humor e disposição.

Por isso, **PEDALAR EM SEGURANÇA** é uma atividade que também beneficia a mente.

MELHORA A COORDENAÇÃO MOTORA

Os reflexos e a resposta de suas mãos, pernas e braços são significativamente aperfeiçoados à medida que você pedala mais.

Ou seja: com a prática, é possível desenvolver melhor os seus atributos relacionados à coordenação motora.

TRAZ MELHORIAS AO SISTEMA IMUNOLÓGICO

Se você ainda procura por benefícios para andar de bicicleta, deixamos um bônus interessante para o fim: o fortalecimento do sistema imunológico.

Com isso, você se garante não apenas contra as doenças citadas neste infográfico, mas contra muitas outras, como vírus e bactérias.

HUGO
S A M P A I O

www.hugosampaio.com