

# A Bicicleta e seus benefícios para a nossa saúde e como meio de transporte sustentável

ESCOLA MUNICIPAL DE ENSINO FUNDAMENTAL CARLOS OSWIN FRANKE



## Tema

O TEMA ABORDADO NESSE PROJETO SÃO OS BENEFÍCIOS PROMOVIDOS PELA BICICLETA À NOSSA SAÚDE E AO MEIO AMBIENTE.

## Problema

QUAL A IMPORTÂNCIA DA BICICLETA À VIDA DAS PESSOAS E AO MEIO AMBIENTE?

## Hipótese

O USO DE BICICLETAS MELHORA A SAÚDE DAS PESSOAS, DIMINUI O TRÂNSITO E REDUZ A POLUIÇÃO NAS CIDADES.

## Objetivo Geral

SABER RECONHECER O BEM ECOLÓGICO E À SAÚDE, COM A PRÁTICA DO CICLISMO.

## Objetivos Específicos

- ENTENDER QUE A PRÁTICA DO CICLISMO, CONTRIBUÍ DE MANEIRA POSITIVA PARA A SAÚDE, TANTO QUANTO PARA A PREVENÇÃO DO MEIO AMBIENTE;
- CONSCIENTIZAR SOBRE A IMPORTÂNCIA DOS MATERIAIS DE SEGURANÇA E LEIS DE TRÂNSITO PARA CICLISTAS;
- CONHECER A ESTRUTURA E CONFECÇÃO DE UMA BICICLETA.

## Introdução

EM UM MUNDO QUE NÃO PARA DE MUDAR, O USO DA BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE AUMENTA CADA VEZ MAIS. SEJA PARA FUGIR DOS ENGARRAFAMENTOS OU PARA ADOTAR UM ESTILO DE VIDA MAIS SAUDÁVEL, MOTIVOS NÃO FALTAM PARA COMEÇAR A PEDALAR. ALÉM DE SER UM MEIO DE TRANSPORTE BARATO E SUSTENTÁVEL, A BICICLETA TAMBÉM É FERRAMENTA PARA QUEM QUER APENAS FAZER EXERCÍCIO. E SEU USO, NÃO IMPORTA PARA QUAL OBJETIVO, SÓ FAZ BEM À SAÚDE E AO MEIO AMBIENTE.

## Justificativa

ALÉM DE RECONHECER OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO CICLISMO PARA A NOSSA SAÚDE, CADA VEZ MAIS ELA É UTILIZADA COMO ALTERNATIVA PARA O TRANSPORTE SUSTENTÁVEL. SABEMOS QUE É IMPORTANTE CUIDARMOS DA NOSSA SAÚDE DESDE MUITO JOVENS, E, TAMBÉM QUE AS ATIVIDADES FÍSICAS NOS POUAM DE INÚMERAS DOENÇAS, UMA VEZ QUE MUITAS DELAS SÃO CAUSADAS EM FUNÇÃO DO SEDENTARISMO. A MOBILIDADE, PRINCIPALMENTE NAS CIDADES, PASSOU A TER UMA RELEVÂNCIA CADA VEZ MAIOR, E O DESLOCAMENTO PARA O TRABALHO, ESCOLAS, FACULDADES, DEMANDOU OPÇÕES BARATAS, RÁPIDAS E SUSTENTÁVEIS, PARA O TRANSPORTE DIÁRIO. COM A PANDEMIA DA COVID - 19, A BICICLETA ENTROU, DEFINITIVAMENTE, NA VIDA DOS BRASILEIROS. COM AS ACADEMIAS FECHADAS E PRÁTICAS DE ESPORTES COLETIVOS SUSPENSOS, AS ATIVIDADES FEITAS AO AR LIVRE, ONDE AS CHANCES DE CONTAMINAÇÃO PELA COVID - 19 SÃO REDUZIDAS, SE TORNARAM A MELHOR OPÇÃO PARA AS PESSOAS CONTINUAREM SE EXERCITANDO. INCLUSIVE, A OMS RECOMENDOU A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA MANTER O SISTEMA IMUNOLÓGICO EM DIA. COM ISSO, AS VENDAS DE BICICLETAS ESPORTIVAS DISPARARAM, NO BRASIL E NO MUNDO. TAMBÉM, COM GRANDE PARTE DAS PESSOAS TRABALHANDO EM CASA, O SISTEMA DE ENTREGAS (DELIVERY) GANHOU MAIS ESPAÇO. COM ESSA VISÃO, SURGE O NOSSO PROJETO, QUE TRAZ COMO FOCO PRINCIPAL A BICICLETA, E TODOS OS BENEFÍCIOS QUE ELA PROPORCIONA, TANTO À NOSSA SAÚDE QUANTO AO MEIO AMBIENTE.



## Referencial Teórico

A PARTIR DA DÉCADA DE 70, AS PESSOAS COMEÇARAM A SE INTERESSAR MAIS PELO CUIDADO COM O CORPO, SURTIRAM, TAMBÉM, AS PRIMEIRAS INICIATIVAS DOS GOVERNOS, EM ASSUMIR A BICICLETA COMO UM MODO DE TRANSPORTES A SER CONSIDERADO. SEMPRE SE FALA DE FACILIDADES PARA CIRCULAÇÃO DE BICICLETAS, MAS ELAS AINDA SÃO POUCO UTILIZADAS.

A MOBILIDADE URBANA É UM DESAFIO DAS GRANDES CIDADES. TORNAR O TRÂNSITO MAIS RACIONAL É UM DOS DESAFIOS DO DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL. MAS, NÃO É SÓ ISSO, ANDAR DE BICICLETA TRAZ MUITOS BENEFÍCIOS, VISÍVEIS E EFICIENTES. ALGUNS DESSES BENEFÍCIOS:

- 1 - EMISSÃO ZERO DE CO2. UMA DAS GRANDES FONTES DE EMISSÃO DE CO2 É O AUTOMÓVEL. ELES ENCHEM AS CIDADES, DIARIAMENTE, E SÃO UTILIZADOS COMO UM DOS PRINCIPAIS MEIOS DE TRANSPORTE. PENSANDO NA MOBILIDADE URBANA E DESLOCAMENTO DIÁRIO, É COMUM ENCONTRARMOS INÚMEROS VEÍCULOS RODANDO COM APENAS UMA PESSOA SOBRECARGANDO O TRÂNSITO, COMO CONTRIBUINDO PARA POLUIR MAIS O AR. ALGUMAS CIDADES, COMO SÃO PAULO, UTILIZAM O SISTEMA DE RODÍZIO, PARA DIMINUIR O NÚMERO DE VEÍCULOS NAS RUAS E INCENTIVAR A CHAMADA "CARONA SOLIDÁRIA". NO ENTANTO, MESMO COM ESTE SISTEMA, A SITUAÇÃO DA MOBILIDADE URBANA É UM GRAVE PROBLEMA.
- 2 - MOBILIDADE URBANA EFICIENTE. UM CARRO OCUPA O ESPAÇO DE MUITAS BICICLETAS. INCENTIVAR O SEU USO PODE EVITAR CONGESTIONAMENTOS, MAS TAMBÉM EVITA GASTOS COM O RECAPEAMENTO ASFÁLTICO, QUE SE FAZ SEMPRE NECESSÁRIO QUANDO SE TEM UM GRANDE FLUXO DE VEÍCULOS TRAFEGANDO POR DETERMINADA VIA. MAS CICLOVIAS SÃO NECESSÁRIAS, POIS ELAS DEIXAM A CIDADE MAIS BONITA, FACILITAM A VIDA DO CICLISTA E INCENTIVAM AQUELES QUE TÊM MEDO DE SE AVENTURAR ENTRE OS CARROS. A UTILIZAR ESTE MEIO DE TRANSPORTE COMO FORMA DE LOCOMOÇÃO DIÁRIA
- 3 - CONDICIONAMENTO FÍSICO E MENTAL. INDICADO PARA QUALQUER IDADE, O USO DA BICICLETA COMO FORMA DE LOCOMOÇÃO DIÁRIA PODE SUPRIR A FALTA DE TEMPO PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS, OFERECENDO INÚMEROS BENEFÍCIOS. SEU USO AJUDA A TONIFICAR OS MÚSCULOS DAS PERNAS, POSSIBILITA A PERDA DE PESO, PROMOVE A CORREÇÃO DA POSTURA (O QUE MELHORA AS DORES NA COLUNA), MELHORA A RESPIRAÇÃO E O FUNCIONAMENTO CARDIOVASCULAR. ISTO FALANDO DA PARTE FÍSICA, O CICLISMO TAMBÉM PROPICIA A LIBERAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS QUE DÃO A SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR E FELICIDADE, PROPORCIONANDO UM SONO MAIS SAUDÁVEL, DESINTOXICA O ORGANISMO E AJUDA A TONIFICAR OS VASOS SANGUÍNEOS, MELHORANDO A CIRCULAÇÃO E IRRIGAÇÃO DO SANGUE NO CÉREBRO. AS CONSEQUÊNCIAS DISSO SÃO PESSOAS MENOS ANSIOSAS, COM MENOS PROPENSÃO A CASOS DE DEPRESSÃO E COM A SENSAÇÃO DE LIBERDADE E INDEPENDÊNCIA.
- 4 - EM TERMOS GERAIS, NÃO É SÓ UMA QUESTÃO DE MOBILIDADE, É UMA QUESTÃO TAMBÉM DE SAÚDE PÚBLICA. QUASE 3% DE TODA RIQUEZA DO MUNDO, SÃO GASTAS COM O TRATAMENTO DE OBESIDADE, ISSO SEM CONTAR AS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS E TANTOS OUTROS CASOS DE SAÚDE PÚBLICA QUE ESTÃO DIRETAMENTE OU INDIRETAMENTE LIGADOS AO SEDENTARISMO. PARA SE TER UMA IDEIA DE COMO ESTE PROBLEMA É SÉRIO, ESTIMA-SE QUE 30% DA POPULAÇÃO MUNDIAL ESTÁ ACIMA DO PESO OU DENTRO DO ÍNDICE DE OBESIDADE. INCENTIVAR O USO DA BICICLETA SIGNIFICA, EM LONGO PRAZO, UM MENOR GASTO COM MEDICAMENTOS E TRATAMENTOS DE SAÚDE E MELHOR QUALIDADE DE VIDA PARA A POPULAÇÃO. ALGUMAS PESQUISAS MOSTRAM QUE OS MAIORES OBSTÁCULOS PARA UTILIZAÇÃO DE BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE SÃO: A INSEGURANÇA QUANTO A ATROPELAMENTOS, MEDO DE ASSALTO, FALTA DE ESTACIONAMENTOS E FINALMENTE FALTA DE CICLOVIAS.

## Metodologia

ESTE É UM PROJETO DE PESQUISA DESCRITIVA, COM PERFIL QUALITATIVO, E, QUE TEM COMO FINALIDADE, ANALISAR A IMPORTÂNCIA DO USO DA BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE SUSTENTÁVEL E SENDO BENEFÍCIO A SAÚDE DAS PESSOAS. PARA ISSO, FORAM REALIZADAS LEITURAS SOBRE O ASSUNTO, PESQUISAS, SEMINÁRIO COM AGENTE DE TRÂNSITO, FALANDO SOBRE AS LEIS DE TRÂNSITO PARA CICLISTAS, PALESTRA COM CICLISTA ABORDANDO A IMPORTÂNCIA DE PRATICAR O ESPORTE PARA O NOSSO BEM-ESTAR E SAÚDE. CONVERSACÃO SOBRE O ASSUNTO E HORA DO CONTO. CONFECÇÃO DE CARTAZES E FOLDER INFORMATIVO SOBRE OS BENEFÍCIOS DA BICICLETA À NOSSA SAÚDE, REGISTRO GRÁFICO DA PESQUISA REALIZADA COM AS FAMÍLIAS DA TURMA 32 E COM O CORPO DOCENTE DA ESCOLA, ALÉM DOS REGISTROS NO CADERNO DE CAMPO. COMO NOSSO PROJETO AINDA NÃO ESTÁ FINALIZADO, TEREMOS UMA SAÍDA DE CAMPO À EMPRESA ARTCHÉ, FABRICANTE DE BIKES EM PORTO ALEGRE – RS. TAMBÉM TEREMOS SEMINÁRIO COM UMA NUTRICIONISTA, ABORDANDO QUESTÕES SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, E, COM UM AMBIENTALISTA FALANDO SOBRE SUSTENTABILIDADE E CUIDADOS COM O MEIO AMBIENTE. O PROPÓSITO É CONSCIENTIZAR, BEM COMO PROMOVER O INCENTIVO DO USO DA BICICLETA NAS PRÁTICAS DIÁRIAS DAS PESSOAS.

## Conclusão

COM ESSE PROJETO, CONCLUÍMOS QUE A BICICLETA CONTRIBUI PARA A REDUÇÃO DOS CONGESTIONAMENTOS E DEMAIS IMPACTOS CAUSADOS AO MEIO AMBIENTE. PORÉM, AINDA FALTA A INFRAESTRUTURA NECESSÁRIA, PARA QUE ELA SEJA UTILIZADA, EFETIVAMENTE, COMO UM MEIO DE TRANSPORTE QUE FAÇA A DIFERENÇA. COMPARADA AOS DEMAIS MEIOS DE TRANSPORTE, PERCEBEMOS QUE ELA SE DESTACA POR SER BASTANTE ECONÔMICA, PRÁTICA E EFICIENTE, ALÉM DE MELHORAR, CONSIDERAVELMENTE, A QUALIDADE DE VIDA E SAÚDE DOS USUÁRIOS.

## Referências Bibliográficas

- BACAROLO, M. ROBÓTICA EDUCACIONAL: UMA METODOLOGIA EDUCACIONAL. TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (ESPECIALIZAÇÃO) INFORMÁTICA NA EDUCAÇÃO. LONDRINA: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, 2005. BRASIL. GUIA DE PLANEJAMENTO CICLOINCLUSIVO. DISPONÍVEL EM: [HTTP://ITDPBRASIL.ORG.BR/WP-CONTENT/UPLOADS/2017/09/Guia-CicloInclusivo-ITDP-Brasil-Setembro-2017.pdf](http://itdbrasil.org.br/wp-content/uploads/2017/09/Guia-CicloInclusivo-ITDP-Brasil-Setembro-2017.pdf). ACESSO EM: 27 SET 2021.
- CASTRO, M. A. A RECICLAGEM NO CONTEXTO ESCOLAR. DISPONÍVEL EM: [HTTP://WWW.DIAADIAEDUCACAO.PR.GOV.BR/PORTALS/PDE/ARQUIVOS/448-4.PDF](http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/448-4.pdf). ACESSO MAIO 2021.
- COMO EU VOU? QUANDO A BICICLETA SURTIU NO BRASIL, 2020. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=W5MXP6Y9IG0](https://www.youtube.com/watch?v=W5MXP6Y9IG0). ACESSO AGOSTO 2021.
- CRUZ, WILLIAM. O QUE O CÓDIGO DE TRÂNSITO DIZ SOBRE BICICLETAS E CICLISTAS. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://VADEBIKE.ORG/2004/08/01/QUE-O-CODIGO-DE/](https://vadebike.org/2004/08/01/que-o-codigo-de/). ACESSO EM SET 2021.
- DANTAS, PATRÍCIA LOPES. CICLISMO. MUNDO EDUCAÇÃO FÍSICA. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://MUNDOEDUCACAO.UOL.COM.BR/EDUCACAO-FISICA/CICLISMO.HTM](https://mundoeducacao.uol.com.br/educacao-fisica/ciclismo.htm). ACESSO SET 2021.
61. BRASIL. PRODUZ 96% DO LIXO ELETRÔNICO DA AMÉRICA LATINA, MOSTRA ESTUDO. DISPONÍVEL EM: [HTTP://G1.GLOBO.COM/TECNOLOGIA/NOTICIA/2015/BRASIL-PRODUZ-96-DO-LIXO-ELETRONICO-DA-AMERICA-LATINA-MOSTRA-ESTUDO.HTML](http://g1.globo.com/tecnologia/noticia/2015/brasil-produz-96-do-lixo-eletronico-da-america-latina-mostra-estudo.html). ACESSO SET 2021.
- HANCOCK, JAIME RUBINO. A INVENÇÃO DA BICICLETA, 2017. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://BRASIL.ELPAIS.COM/BRASIL/2017/04/19/DESPORTES/1492697692\\_626497.HTML](https://brasil.elpais.com/brasil/2017/04/19/deportes/1492697692_626497.html). ACESSO SET 2021.
- NOGUEIRA, PEDRO. CRIANÇAS QUE QUERIAM BRINCAR NA RUA TRANSFORMARAM AMSTERDÃ NA CAPITAL MUNDIAL DA BICICLETA. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://EDUCACAOETERRITORIO.ORG.BR/](https://educacaoeterritorio.org.br/). ACESSO EM: 27 SET 2021.
- MINHA SAMPA. RUAS ABERTAS. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://WWW.RUASABERTAS.MINHASAMPA.ORG.BR/](https://www.ruasabertas.minhasampa.org.br/). ACESSO EM: 28 SET 2021.
- SILVIA E NINA. DISPONÍVEL EM: [HTTPS://SILVIAENINA.ORG/ACESO](https://silviaenina.org/aceso). ACESSO EM: 27 SET 2021.
- TORRES, M. A. LIXO ELETRÔNICO: O LADO SUJO DA TECNOLOGIA. ANEXO XII – Nº 73- ABRIL DE 2008. DISPONÍVEL EM: [WWW.SCIENCEDIRECT.COM/SCIENCEPRESS/73/ARTICLE/PII/S0959652608734734](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0959652608734734). ACESSO AGOSTO DE 2021.
- UDESC. DEPARTAMENTO DE SISTEMAS DE INFORMAÇÃO LIXO ELETRÔNICO: CONSCIENTIZAR, REAPROVEITAR E REDICLAR. [HTTP://NTI.CEAV.UDESC.BR/LIXO/INDEX.PHP?MAKEPAGE=QUANTO\\_O\\_BRASIL\\_PRODUIZ](http://nti.ceav.udesc.br/lixo/index.php?makepage=quanto_o_brasil_produz). ACESSO AGOSTO 2021.
- ULLRICH, R. A. ROBÓTICA – UMA INTRODUÇÃO – O PORQUÊ DOS ROBÔS E SEU PAPEL NO TRABALHO, EDITORA CAMPUS, RIO DE JANEIRO, 1987.
- VICHESSI, BEATRIZ. ROBÓTICA SEM USAR O COMPUTADOR. REVISTA NOVA ESCOLA ON-LINE. (ON-LINE). DISPONÍVEL EM: [HTTP://NOVAESCOLA.ORG.BR/DIARIAS-PEDAGOGICA/ROBÓTICA-USAR-COMPUTADOR-425822.SHTML](http://novaescola.org.br/diarias-pedagogica/robotica-usar-computador-425822.shtml).
- ZILLI, R. A. ROBÓTICA EDUCACIONAL NO ENSINO FUNDAMENTAL: PERSPECTIVAS E PRÁTICAS. DISSERTAÇÃO DE MESTRADO – FLORIANÓPOLIS: UFSC, 2004.



Registro de Fotos