

Pedalar é preciso: experiências de bicicleta em movimento no grande ABC Paulista

Prof. Dr. Pedro Paulo Maneschy- Seção de Esporte e Lazer - UFABC

**Prof. Júlio Cesar Pereira Júnior- Ciclista e Coordenador do Na Rota do Pedal -
SESC Santo André**

**Lígia Torcatto Franzini - Graduanda em Ciências e Humanidades – UFABC -
Ciclista e Coordenadora do Bike Anjo ABC**

O uso de bicicleta tem se apresentado como uma opção para melhorar a mobilidade nas grandes cidades e como ótima alternativa para as pessoas não apenas no tempo de lazer, mas também como meio de transporte para o trabalho. Acredita-se que quanto maior for a infraestrutura para as bikes nas cidades, maior será o número de novos ciclistas.

Essa perspectiva sugere dois movimentos: o movimento físico de passear pelas ruas de nossas cidades, podendo perceber seus contornos, belezas, limites e possibilidades sob a ótica de quem vai de "magrela" e o movimento político de desejar e reivindicar que nossa região amplie as opções de mobilidade urbana, tanto na melhoria do transporte público e coletivo, quanto de outras opções alternativas de deslocamento, sendo esse o contexto em que a bicicleta surge como meio de transporte e lazer saudável e sustentável.

Além de ajudar na redução dos níveis de estresse, evitando longos períodos no trânsito, a incorporação dessa atividade física na rotina diária tem efeito sobre quase todos os grandes sistemas do organismo, destacando-se três deles: circulatório; respiratório e muscular esquelético. A melhora desses três sistemas reflete diretamente no condicionamento orgânico, aumentando a capacidade de captação, transporte e utilização do oxigênio, promovendo dessa maneira menor fadiga, maior resistência e sensação de bem-estar. A incorporação de hábitos saudáveis, como atividade física diária, aumenta a expectativa e a qualidade de vida (Powers & Howley, 2009). Se não é possível

usar a bicicleta como meio de transporte, transforme-a na sua parceira para as horas de lazer, vale a pena pedalar hoje e viver sempre melhor.

Existem três formas básicas de uso/espço para bicicleta nas cidades: **ciclofaixa**: uma faixa das vias de tráfego, geralmente no mesmo sentido de direção dos automóveis, é destinada às bicicletas (atualmente há ciclofaixas aos domingos em São Paulo, Santo André, São Caetano do Sul, etc.); **ciclovia**: é segregada fisicamente do tráfego de automóvel e podem ser unidirecionais (um só sentido) ou bidirecionais (dois sentidos), sendo em regra geral adjacentes às vias de circulação de automóvel ou em corredores verdes independentes da rede viária; e **tráfego compartilhado**: não há nenhuma delimitação entre as faixas para automóveis e bicicletas, a faixa é somente alargada de forma a permitir o trânsito de ambos os veículos. Pela lei, quando não houver ciclovia ou ciclofaixa, a via deve ser compartilhada (art. 58 do Código de Trânsito). Ou seja, bicicletas e carros podem e devem ocupar o mesmo espaço viário. Os veículos maiores devem prezar pela segurança dos menores (art. 29 § 2º), respeitando sua presença na via, seu direito de utilizá-la e a distância mínima de 1,5m ao ultrapassar as bicicletas (art. 201), diminuindo a velocidade ao fazer a ultrapassagem (art. 220 item XIII).

A organização não governamental Bike Anjo surgiu com o intuito de trazer mais ciclista às ruas e de tornar as vias um espaço de todos, hoje em dia está presente em 270 cidades do Brasil e conta com 1800 Bike Anjos distribuídos pelo país além de estar presente em Portugal, Estados Unidos, Austrália e Hungria. Já atende diretamente mais de 7.000 pessoas. O Bike Anjo conta com diversos serviços gratuitos voltados para quem deseja se iniciar no mudo da bicicleta, desde oficinas que ensinam pessoas a pedalar conhecidas como EBA (Escola Bike Anjo), acompanhamento de rotas para quem quer começar a se locomover com bicicletas onde um bike anjo acompanha o iniciante no trajeto desejado para que ele se sinta mais seguro e aprenda a se locomover com mais segurança e o planejamento de rotas, todos os serviços que podem ser requeridos pelo site (bikeanjo.org).

Na região do ABC Paulista o Bike Anjo teve suas atividades iniciadas em setembro de 2012, e desde então conta com uma oficina fixa no primeiro domingo de cada mês, atualmente no Paço Municipal de Santo André. O Bike

Anjo ABC iniciou o trabalho apenas com a tradicional oficina de aprender a pedalar (EBA), mas sentindo necessidade de acompanhar as pessoas que frequentaram a oficina, em 2015, foi elaborado o projeto “Você mais Bike Anjo ABC” que se constitui em três oficinas: a Escola Bike Anjo (EBA), o Pedal Zero que é um pedal voltado para as pessoas que aprenderam a pedalar na EBA e para pessoas que desejam começar a pedalar nas ruas, mas sentem muito medo e insegurança quebrarem essa barreira, o pedal se constitui de trajeto curtos em grupos pequenos, onde os bike anjos podem orientar de forma mais individualizada cada um dos participantes, além destas duas oficinas o projeto ainda conta com a Bike Anjo Mecânica Básica e Urgente (BAMBU) que é uma oficina que visa tornar o ciclista mais autossuficientes, ensinando-os como realizar consertos básicos, mas muito necessários na vida de um ciclista, como por exemplo, remendo e troca de câmaras e regulagens básicas.

Em abril de 2015, o Sesc Santo André iniciou o projeto "Na rota do pedal", que foi pensado para promover a vivência, o debate e o fluxo de informações qualificadas a respeito do uso da bicicleta em suas mais diversas vertentes, como o lazer, o esporte, o deslocamento, transporte, trabalho, o turismo, sempre alinhado às possibilidades de mudanças de hábitos em direção a uma vida mais saudáveis, ambiental e economicamente sustentáveis, que “as magrelas” proporcionam. Dentre as atividades, o Clube do Pedal tem especial importância, com saídas em grupos que acontecem aos domingos pela manhã, com percursos que variam de 20 a 50 km, dependendo do perfil do grupo.

A região do grande ABC revela uma grande tradição na área de Esporte e Lazer, em que se percebe que nas suas sete cidades, sempre foram mantidos projetos de atuação na área implementados pelas diversas Secretarias Municipais dos Setores de Esporte e Lazer, Saúde Pública e ONGs.

Essas iniciativas, articuladas às outras ações implementadas pela sociedade civil organizada e pelos governos federal, estadual e municipal em suas políticas públicas nas áreas da mobilidade urbana, transporte, saúde, educação, esporte e lazer, entre outras, podem contribuir para transformar o

século XXI na era do corpo ativo (Moreira, 2006). Corpo ativo implica numa atitude ética para consigo mesmo, para com os outros e com o mundo; uma escolha racional, sensível e consciente de um estilo de vida ativo e saudável, uma forma de gerir a vida, uma forma de fazer-se melhor a cada dia, fazendo com isso que o mundo também seja um lugar melhor para se viver.

Referências Bibliográficas:

MOREIRA, W.W (org.). **Século XXI: a era do corpo ativo**. Campinas: Papyrus, 2006.

Powers S.K, Howley E.T. **Fisiologia do Exercício: teoria e aplicação ao condicionamento físico**. 6ª edição. Ed. Manole, 2009.