

Vou de bicicleta

Ecológica, econômica e benéfica à saúde, a bicicleta é a alternativa não poluente para minimizar os engarrafamentos

Foto: Evandro Moura



Marcelo Carvalho

Qualidade de vida e meio ambiente são algumas das preocupações mundiais. Essa forma de pensar vem sendo observada há algumas décadas. E, atualmente, também vem sendo bastante incentivada por instituições de vários países. Em uma época onde as questões ambientais estão em evidência e a preocupação com a saúde está bem mais presente, um equipamento está sendo apontado como uma alternativa que alia saúde, ecologia e transporte. Trata-se da bicicleta, um dos meios de transportes mais populares do mundo, utilizado por um número cada vez maior de pessoas de faixas etárias, às vezes, completamente diferentes. Conheça na matéria abaixo os grandes benefícios que esse meio de transporte pode trazer para a população, meio ambiente e, principalmente, à saúde de cada um de nós.

Há muita controvérsia sobre as origens da bicicleta. Alguns historiadores defendem que o egípcio foi o primeiro povo a conceber a ideia desse veículo de duas rodas. Esses especialistas se baseiam num relevo inscrito em um obelisco de 4300 anos que Napoleão Bonaparte transportou para a França e, hoje, ornamenta uma praça parisiense. No entanto, a primeira bicicleta realmente digna desse nome surgiu somente em 1839, quando o inglês Kirkpatrick MacMillan apresentou o primeiro velocípede – ou draisiana, como ficou conhecido.

Os povos asiáticos são os que mais utilizam a bicicleta como meio de transporte. Na China, por exemplo, ela é muito apreciada e utilizada. Só para se ter uma ideia, são 500 milhões de "bikes" por lá. Na Alemanha, os números também impressionam, pelos seus mais de 78 milhões. Na

Holanda, outro número representativo: 40% da população é de ciclistas, enquanto na Dinamarca são 23,4%. Segundo a ANTP (Associação Nacional de Transportes Públicos), aproximadamente, 4 milhões de brasileiros utilizam a bicicleta como meio de transporte diariamente.

De acordo com informações da Associação Transporte Ativo, a última pesquisa realizada em 2004 registrou que, aproximadamente, 105 mil pessoas utilizam a bicicleta como meio de transporte na cidade do Rio de Janeiro. "Esse estudo tem quatro anos, mas acredito que esse número já tenha triplicado", afirma José Lobo, um dos diretores da entidade, e também defensor da utilização do equipamento como principal meio de transporte. "Se cada um optar pela bicicleta quando for percorrer distâncias mais curtas todos terão muito a ganhar", defende. O triatleta, professor de Educação

Para ir e voltar do trabalho, ou mesmo como lazer, a bicicleta é a parceira ideal



atualidade



José, da Assoc. Transporte Ativo: mais incentivo ao uso da bicicleta

Físico e diretor da VM Esportes, Victor Marcelo Pereira, também vê muitos benefícios para quem utiliza a bicicleta. "Sou ciclista desde os 13 anos de idade, participei de muitas competições, inclusive internacionais. Atualmente, todo o meu trabalho é ligado ao ciclismo. Sou treinador de ciclismo, triatlo, dou aulas de spinning. Sou apaixonado pelo ciclismo, e também gosto de ler bastante sobre o assunto", conta.

A bicicleta tem o apoio também da Organização Mundial de Saúde (OMS), que considera 30 minutos de atividade física moderada, como uma caminhada ou ciclismo, grandes aliados para a redução do risco de males, como doenças coroná-

rias, diabetes, hipertensão, entre outras. Andar de bicicleta leva vantagem em relação a caminhar por ser mais efetivo devido à intensidade de esforço empregado. Para a modalidade são utilizados todos os grandes músculos do corpo em padrão rítmico, alternando períodos de trabalho ativo e descanso. Isso torna a atividade apropriada para fornecer o exercício aeróbico e melhorar o desempenho em exames de aptidão física.

Ao que tudo indica, o Poder Público decidiu promover ainda mais a utilização das bicicletas. Em 2004, o Ministério das Cidades lançou o programa Brasileiro de Mobilidade por Bicicleta – Bicicleta Brasil. A meta é investir R\$62 milhões na implantação de sistemas cicloviários no Brasil. O

Programa foi desenvolvido pela Secretaria de Transporte e da Modalidade Urbana (SeMob), que pretende estimular os Governos Municipais, Estaduais e do Distrito Federal a desenvolver e aprimorar ações que favoreçam o uso da bicicleta como modo de transporte, com mais segurança.

A classe política também tem se mobilizado em favor desse meio de transporte. O deputado estadual João Pedro elaborou o Projeto de Lei nº 835/2007, que tornaria obrigatória a construção de bicicletários nas estações de metrô, trem e barcas do Estado do Rio de Janeiro. De acordo com o parlamentar, a lei também teria o objetivo de estimular o uso da bicicleta no estado. Apesar de ainda não ter sido aprovada, algumas ações já vêm sendo implementadas pelo Governo do Estado. O Projeto "Rio - O Estado da Bicicleta" vem sendo implantado pela Secretaria de Transportes. Recentemente, o secretário de Transportes, Júlio Lopes, e o prefeito de Niterói, Godofredo Pinto, assinaram um termo de cooperação com a Organização Não Governamental holandesa Interface for Cycling Expertise (I-CE), que prestará consultoria na área logística, infra-estrutura e treinamento para a utilização da bicicleta como meio de transporte urbano. Segundo Lopes, o Rio de Janeiro é o primeiro estado a investir na bicicleta como forma de locomoção urbana e não apenas como lazer. "O usuário vai utilizar a bicicleta no primeiro trecho da viagem, reduzindo o tempo que leva para chegar aos outros modais e ainda economiza no bolso", justifica.

De acordo com a Secretaria, os trabalhos técnicos já foram iniciados. Os re-

Mantenha distância

O artigo 201, da Lei nº 9.503/1997, que instituiu o Código de Trânsito Brasileiro, determina que o motorista deve guardar distância lateral de 1,5m ao passar ou ultrapassar uma bicicleta. O não cumprimento acarreta multa e quatro pontos contabilizados na carteira. Já o artigo 220 determina a redução da velocidade ao se aproximar de um ciclista. Além disso, o bom senso de ambos os lados vai sempre proporcionar a convivência pacífica nas ruas.

A bicicleta e a saúde

Diversas experiências recentes de campo foram realizadas para medir o reflexo do ciclismo na saúde. Um levantamento do Copenhagen City Health Study (CCHS) Group, envolvendo 13.375 mulheres e 17.265 homens da comunidade, entre 20 e 93 anos, determinou que a prática do ciclismo tem uma função protetora significativa para a saúde. O estudo concluiu que o grupo de voluntários – depois de avaliados por quesitos como pressão sanguínea, colesterol, Índice de Massa Corpórea (IMC) e fatores de risco como fumo e outros – que não utilizavam a bicicleta como meio de transporte, registrou uma taxa de mortalidade 39% superior ao dos que se valeram desse recurso.

Já o Department of Environment, Transport and the Regions de Londres (U.K.) desenvolveu outro estudo revelando que caminhar ou ir de bicicleta ao trabalho incentivam uma parcela considerável da população economicamente ativa à prática de atividade física regular. Também há potencial para aumento significativo do número de pessoas fisicamente ativas. Outro dado interessante é que 59% dos voluntários com sobrepeso ou obesos que participaram da pesquisa, perderam peso.

presentantes da ONG visitaram as estações de trem e metrô da Pavuna e encontraram bons terrenos para a construção de bicicletários. Os terminais de Inhaúma e Carlagalo também vão receber bicicletários nesta fase de experimentação. A Supervia foi outra que aderiu ao projeto e construirá bicicletários em seus vários terminais, entre eles, nas estações de Saracuruna, Gramacho, Imbariê, Parque Angélica, Campos Elísios e Jardim, em Duque de Caxias, que recebem diariamente cerca de 22 mil pessoas. Na opinião do vice-presidente de Marketing e Vendas da SulAmerica, Marcus Vinicius Martins, com o aumento do uso da bicicleta e a consequente diminuição

SOS Bike: assistência gratuita na orla carioca



de carros no trânsito será reduzido também a poluição na cidade. "Quando começamos a pensar o que seria importante para o carioca e para as pessoas que vivem no Rio de Janeiro, chegamos à conclusão de que valeria a pena incentivar um meio de transporte alternativo não poluente, saudável e que contribui com a mobilidade do carioca. Além disso, o uso da bicicleta é uma tendência mundial", declara.

Além da instalação e manutenção de bicicletários, aos quais a SulAmerica investiu R\$3 milhões, também está previsto o apoio a atividades esportivas e outras relacionadas ao uso da bicicleta como transporte alternativo. "Acho importante também destacar o serviço do SOS Bike, que é uma assistência gratuita, funcionando

aos sábados, domingos e feriados, das 9h às 18h, nas cicloviárias da orla de Copacabana, Ipanema, Leblon e Barra, para ajustes e colocação de corrente, guidão e selim, calibragem/enchimento de pneu, lubrificação (roda/marcha presa) e regulação de freios", afirma Martins.

Atualmente, a cidade do Rio possui a maior malha cicloviária do país – com 140km de cicloviárias. Entretanto, só isso não basta. "Não adianta construir a estrutura se não dissermos para os usuários como aquilo funciona", adverte José Lobo, da Associação Transporte Ativo. Ele defende que, muitas pessoas deixam de utilizar as bicicletas por medo do trânsito selvagem. "Se existir uma estrutura mais segregada, com certeira, as pessoas terão mais tranquilidade para sair

atualidade



Cynthia Howlett: garota propaganda da campanha no Rio

de suas casas com esse veículo", acredita. O triatleta Victor Marcelo também reclama da violência contra os ciclistas. "Tenho vários amigos que foram assaltados, agredidos e tiveram suas bicicletas roubadas. E isso acontece também nas cicloviárias", denuncia. Segundo ele, mulheres, idosos e crianças são os principais alvos. "Eles chutam as bicicletas para denubar as pessoas e roubar

o equipamento", conta.

Ciclistas e motoristas. Infelizmente, o desrespeito existe de ambas as partes. "Muita coisa precisa ser corrigida, caso contrário, tudo se transformará numa maior bagunça. Os motoristas não respeitam os ciclistas, mas estes também desconhecem as leis cicloviárias e desrespeitam as leis de trânsito", afirma Lobo, que acredita na

A bicicleta e a saúde

- Compre uma bicicleta adequada à sua altura. Se o seu objetivo é somente lazer, adquira uma bicicleta utilitária, que se bem tratada vai durar um bom tempo;
- Não deixe de utilizar um capacete, que, em caso de acidentes, poderá salvar a sua vida. "Capacete bom é aquele que se despedaça quando a pancada é muito forte, pois absorve o impacto por completo", ensina Victor;
- Para passear em cicloviárias, que costumam ter buracos, o ideal é não utilizar as bicicletas do tipo Speed, que possuem pneus finos, ideais para competição, porém vulneráveis em locais muito esburacados. "As bicicletas com pneu grosso são mais fáceis de dirigir, possuem mais aderência ao chão, são mais fáceis de conduzir e também são confortáveis";, justifica Pereira.
- O Rio possui muita maresia, por isso, após ir à praia de bicicleta, utilize um pano seco ou simplesmente umedecido e faça uma limpeza geral na sua "bike", mas não jogue água. Não se deve jogar água, pois esse líquido entra em todos os rolamentos, podendo enferrujar. Em caso de chuva forte, deve-se levá-la até a loja para lubrificar.

convivência harmônica de todos os modais no trânsito. "São necessárias campanhas educativas para que todos tenham mais consciência das leis e também passem a respeitá-las", declara Victor, da VM Esportes, também lamenta o comportamento de al-

guns ciclistas. "Na Europa, ciclista não avança sinal e para entrar em alguma rua sinaliza. E mesmo quando não há placas, eles seguem as regras de trânsito. Aqui, infelizmente, isso não acontece. E com isso eles colocam sua vida em risco sem a menor necessidade".

O atleta reivindica a melhoria e também a ampliação das cicloviárias existentes na cidade, principalmente, na área de Botafogo e Humaitá. Além de dar um recado aos outros ciclistas: "deve haver respeito de ambos os lados. O nome é ciclovia, entretanto, o ambiente é compartilhado por todos. Há pessoas correndo, idosos caminhando e até crianças! Ou seja, é uma área de lazer, e isso deve ser respeitado. Por isso, defendo que treinar ciclismo em ciclovia é errado. Nossas bicicletas são mais velozes... Eu, por exemplo, costumo andar a 42km/h" alerta Pereira. ■



Victor: as cicloviárias são compartilhadas por todos, por isso muito cuidado!

SAIBA MAIS
<http://www.tudosobrerodas.pt/lasp?inc=2489&ic=5785&o=3919&f=5785>
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Bicicleta>
<http://www.transporteativo.org.br/sib/meio.htm>

Foto: Evandro Moura

Foto: Evandro Moura

Foto: Evandro Moura