

Olá, ze

> [Meu cadastro](#) > [Meus Favoritos](#) [Sair]

faça sua busca

> [buscar](#)

Sua assistente Vital é a [Jéssica](#).

## Sua Vida > Do seu Jeito

### Vá de bike ou a pé

★★★★★ 7 votos

O jornalista gaúcho Poti Silveira Campos começou a pedalar há cerca de seis anos, por orientação médica. "Levava uma vida extremamente sedentária" conta. Hoje, apesar de não se considerar atleta, é entusiasta e até mantém uma coluna abordando os benefícios desse transporte em um jornal de bairro, em Porto Alegre.

Campos faz parte de um grupo que vem crescendo, principalmente nas cidades grandes. São pessoas que decidiram deixar cada vez mais o carro na garagem e optar pela bicicleta, pelos patins, skates ou até mesmo por andar a pé, seja para ir ao trabalho, visitar amigos ou até mesmo fazer compras no supermercado.

"Além do ganho para a saúde e da contribuição em preservar o meio ambiente, é mais cômodo e prático", afirma José Lobo, presidente da Transporte Ativo, uma organização que incentiva o uso de meios de locomoção alternativos e a integração deles com o sistema público de transporte. "Principalmente se as distâncias são curtas, de até 6 km, em que é possível chegar ao local em até meia hora de bike".

Engarrafamentos e dificuldade para achar vaga e estacionar estão entre os principais problemas que podem ser "driblados" nesses meios de locomoção. "E você não ocupa espaço na rua, não impacta o solo e não polui o ambiente", completa Lobo.

#### Na Europa é diferente

A utilização de meios alternativos de transporte é uma tendência relativamente nova no Brasil, em relação a outras partes do mundo. Cidades como Berlim, na Alemanha, Copenhague, na Dinamarca, e Amsterdã, na Holanda, além de São Francisco e Portland, nos Estados Unidos, são exemplos de onde a bicicleta está definitivamente incorporada ao transporte urbano.

Facilidades como bicicletários nas estações de metrô e terminais de ônibus (ou mesmo a possibilidade de levá-las dentro dos trens e ônibus), faixas preferenciais para ciclistas, ciclovias em avenidas com muito tráfego e até mesmo mapas específicos para ciclistas são itens que ajudam muito nessa integração — e já existem há tempos no exterior.

Mas, no Brasil, a principal queixa é a falta de respeito que os motoristas teriam com quem pedala nas ruas. Andar de skate ou patins então, só nas calçadas. Até porque o desrespeito às vezes vira sinônimo de falta de segurança: cerca de 5% dos acidentes fatais na cidade de São Paulo acontecem com ciclistas. E 50% com pedestres. Isso não quer dizer que optar por andar a pé ou ir de bike não seja seguro. Basta tomar as devidas precauções e ficar atento, sempre.

#### Conscientização

Um caso curioso mostra como o poder público ainda não está atento aos ciclistas. O pintor Iberê Camargo, famoso, entre outras coisas, por suas pinturas sobre bicicletas, ganhou um museu na capital gaúcha em 2008. Mesmo tendo como símbolo uma "magrela", o museu não admitia a entrada de ciclistas no estacionamento. "Carro entrava, micro-ônibus entrava, mas bicicleta, não", conta o jornalista Campos, dizendo que o problema hoje já foi resolvido.

Os adeptos acreditam que boa parte dos problemas dos ciclistas seria resolvida se houvesse mais consciência de que, no fim, mais bicicletas nas ruas significam menos engarrafamento e menos poluição. "É importante que o governo desenvolva uma campanha de integração dos meios de transporte, para que se tenha uma noção sobre regras de civilidade no trânsito", diz Lobo, da Transporte Ativo.

O ativista conta que, enquanto esse tipo de preocupação existe no país há menos de dez anos, na Europa o planejamento das cidades para a inserção da bicicleta como um meio de transporte ocorre há mais de 40 anos. O lado bom disso, ele afirma, "é que nós temos a oportunidade de aprender com a experiência europeia".

> [Imprimir](#)

< [voltar](#)

> [Definir como favorito](#) > [Indique esta matéria](#)

#### conteúdo relacionado



#### ferramentas



##### **Organize seu tempo**

Aqui você se organiza e confere dicas para lhe ajudar a nunca mais perder tempo.



##### **Balança Doméstica**

Agora você não tem mais desculpas para perder o controle de suas contas.