

MEXA-SE

Vamos pedalar

“A vida é igual andar de bicicleta. Para manter o equilíbrio é preciso se manter em movimento” (Albert Einstein)

Hoje a capital de São Paulo registra cerca de 5,4 milhões de carros. A cidade tem hoje 11,8 milhões de habitantes – o que significa uma média de um carro para cada duas pessoas. O número de novas motos, por exemplo, ficou em 33 mil e no mês de março de 2015, a marca de 1 milhão foi atingida. Ao todo, São Paulo tem 7,6 milhões de automóveis, motos, ônibus, caminhões, entre outros. Com esses números, podemos acreditar que andar de bicicleta é uma grande alternativa para a *saúde, a educação e a cultura, já que proporciona interação entre os praticantes.*

A integração entre famílias

As famílias aproveitam o dia e as crianças, além de se divertirem, ganham vivência e valores fundamentais para a vida adulta.

Crianças aprendem com os adultos e sair do mundo “virtual”, dos computadores e videogames, para exercitar e experimentar o que está ao seu redor, para interagir com o real. Nas ciclofaixas o que importa não é a competição, mas sim, a solidariedade.

Benefícios para a terceira idade. É um revival para os senhores. Estes esportes com menos contato fazem com que eles voltem à atividade física e retomem hábitos mais saudáveis.

Convida os idosos a conhecer a cidade, a sair de um possível isolamento social e voltar aos centros urbanos. E é ótimo que eles saiam do sofá para pedalar com segurança, com poucos riscos de acidentes. Provoca a interação entre gerações. Os avós saem com os netos, apresentam-lhes a cidade, é uma dinâmica muito importante.

Combate estresse e depressão: As contrações cardíacas tornam-se mais eficazes e, com isso, o sangue chega mais rapidamente ao cérebro, diminuindo, assim, a incidência de ansiedade, angústia e depressão.

Emagrece: Combinadas a uma dieta saudável e com baixas calorias, as pedaladas auxiliam na perda de peso, no controle de peso, além de favorecer o emagrecimento, reduzindo a gordura corporal.

Faz ser mais feliz e ter bom sono: O ato de pedalar estimula a liberação das endorfinas (morfina endógena - que fazem com que o indivíduo seja mais feliz), aumenta também os níveis de serotonina (o chamado hormônio da felicidade), gerando o relaxamento, fatores essenciais para um sono saudável.

Reduz colesterol e triglicérides: Com a prática constante do ciclismo, ocorre consumo das gorduras e diminuição do colesterol total e LDL (colesterol ruim), além dos triglicérides.

Evita o infarto: Ocorre também diminuição da glicemia, controlando o diabetes, que é fator de risco para a formação da placa aterosclerótica, que leva a angina e ao infarto agudo do miocárdio.

Diminui a pressão arterial: Pedalar com frequência tonifica os vasos sanguíneos (artérias e veias) e faz com que eles relaxem mais facilmente, contribuindo com a diminuição da pressão arterial, que é um importante fator de risco para doenças coronarianas.

Aumenta a imunidade: com a melhora na contração cardíaca, o sistema imune fica estimulado e eleva a produção de glóbulos brancos, ajudando o organismo a defender-se de vírus e bactérias.

Melhora a Respiração: O esforço das pedaladas aumenta a frequência cardíaca, melhorando oxigenação dos pulmões e dos tecidos.

Garante boa forma e fôlego de atleta: A prática recorrente do ciclismo tonifica os músculos das pernas, além de aumentar o desempenho aeróbico e cardiovascular.

Ao pedalar, o ciclista exerce uma força sobre os pedais que auxilia no fortalecimento de grandes grupos musculares, como das pernas, coxas e abdominais.

Pedalar não exerce impacto sobre as articulações, músculos e tendões, facilitando a execução da atividade física em pessoas com problemas articulares e também é considerada uma atividade social que pode ser realizada com amigos e familiares.

A integração da Ciclofaixa à região central da capital, os ciclistas também podem conhecer diversos pontos turísticos da cidade, como, por exemplo, o Teatro Municipal, o Viaduto do Chá, a Liberdade, o Parque da Juventude, Tiquatira, Ibirapuera e o Villa Lobos

Melhoria do trânsito e da poluição

Segundo dados do IPEA (Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada), cerca de 7% dos brasileiros utilizam a bicicleta como meio de transporte principal, o que contribui para a diminuição do impacto da poluição no meio ambiente.

Ciclovia.

É um espaço segregado para fluxo de bicicletas. Isso significa que há uma separação física isolando os ciclistas dos demais veículos. A maioria das ciclovias de orla de praia são exemplos de vias segregadas.

Essa separação pode ser através de mureta, meio fio, grade, blocos de concreto ou outro tipo de isolamento fixo. A ciclovia é indicada para avenidas e vias expressas, pois protege o ciclista do tráfego rápido e intenso.



Ciclofaixa (Desde 2009, as ciclofaixas possuem sinalização própria. As ruas que ocupam são todas pintadas e demarcadas com cones, que fazem a separação entre a faixa dos ciclistas e a dos carros e, nas principais vias, a velocidade máxima da pista é reduzida – tudo para evitar acidentes e fazer com que o ciclista encontre segurança para pedalar. As ciclofaixas ficam sempre junto ao canteiro central ou no lugar das motofaixas e atualmente reúnem cerca de 100 mil pessoas todos os domingos. Pessoas de todas as idades podem utilizar as ciclofaixas pessoas de todas as idades, mas os menores de 12 anos devem estar acompanhados por um responsável. É quando há apenas uma faixa pintada no chão, sem separação física de qualquer tipo (inclusive cones ou cavaletes). Pode haver “olhos de gato” ou no máximo os tachões do tipo “tartaruga”, como os que separam as faixas de ônibus.

Indicada para vias onde o trânsito motorizado é menos veloz é muito mais barata que a ciclovia, pois utiliza a estrutura viária existente.

Dada essa definição, a [ciclovia do Parque do Ibirapuera](#) é tecnicamente uma ciclofaixa, já que não há separação física entre o espaço reservado às bicicletas e o resto da via, mesmo que lá não circulem carros.



Ciclorrota

De uso mais recente, o termo *ciclorrota* (ou *ciclo-rota*) significa um *caminho*, sinalizado ou não, que represente a rota recomendada para o ciclista chegar onde deseja. Representa efetivamente um trajeto, não uma faixa da via ou um trecho segregado, embora parte ou toda a rota possa passar por ciclofaixas e ciclovias.

As Ciclorrotas do Brooklin, Lapa e Mooca, em São Paulo, são exemplos dessa infraestrutura, que está contida em um tipo de implementação.

Ciclovia operacional

Faixa exclusiva instalada temporariamente e operada por agentes de trânsito durante eventos, isolada do tráfego dos demais veículos por elementos canalizadores removíveis, como cones, cavaletes, grades móveis, fitas, etc.

As Ciclofaixas de lazer, montadas aos domingos em várias cidades, são tecnicamente *ciclovias operacionais*, já que são temporárias e têm sua estrutura removida após o término do evento semanal.



São Paulo registra recordes históricos de congestionamento em 2013: mais de 300 km

Acessórios necessários de proteção e dicas

Todos os domingos e feriados nacionais, das 7h às 16h, o paulistano conta com 84,3 quilômetros de ciclofaixas de lazer para pedalar por toda a cidade.

- 1 - *Utilize roupas chamativas para evitar o risco de colisões com automóveis.*
- 2 - *O uso de capacetes e óculos também são recomendados;*
- 3 - *Nunca pedale na contramão. Ande sempre a direita da pista ou quando tiver, na ciclofaixa;*
- 4 - *Cuidado ao utilizar fones para ouvir música. É preciso ter atenção no trânsito;*
- 5 - *Leve sempre uma garrafa com água.*

Você sabia que:

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).

Mesmo tudo isso estando na lei, muitas pessoas ainda acreditam que a bicicleta *não* tem direito de utilizar a rua. E são essas pessoas que colocam o ciclista em risco, passando perto demais, buzinando e até mesmo prensando o ciclista contra a calçada. Também não compreendem o ciclista que ocupa a faixa, sendo esse **o comportamento mais seguro** (e **recomendado pela CET** – Companhia de Engenharia de Tráfego de São Paulo), pois dessa forma a bicicleta trafega como o veículo que é, ocupando o espaço viário que lhe é de direito.

Fazer entender que a rua é de todos, que o espaço público deve ser compartilhado, que as bicicletas também transportam pessoas que têm família, amigos, filhos, amores, é hoje muito mais importante que exigir ciclovias aqui e ali, que só serão úteis dentro de um plano cicloviário completo e integrado abrangendo toda a cidade, contemplando ciclovias, ciclofaixas, espaços compartilhados com carros ou com pedestres e ciclo-rotas sinalizadas.

E agora, vamos pedalar?



Professor Tarcísio Carrara - Segmentos II e III