

## ROTEIRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA • ENSINO FUNDAMENTAL • 9º ANO

### BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE SUSTENTÁVEL

Muito tem se falado sobre sustentabilidade e práticas que colaboram com a preservação do meio ambiente e de seus recursos naturais. Nesse contexto, para reduzir os níveis de CO<sub>2</sub> nas grandes e pequenas cidades ao redor do mundo, o uso da bicicleta como meio de transporte sustentável é cada vez mais incentivado.

Além de contribuir com o meio ambiente, andar de bicicleta é econômico e também traz benefícios para a saúde e o bem-estar de muita gente que, apesar de enfrentar um cenário desafiador no que diz respeito à segurança e à infraestrutura, adotou as magrelas como principal meio de locomoção.

Que tal se inspirar e fazer da *bike* um meio de transporte que facilita o seu dia a dia? O planeta agradece – e a sua qualidade de vida também!

### Carros na contramão da sustentabilidade

Mesmo com os sistemas de rodízio e carona solidária propostos para grandes metrópoles, como São Paulo e Rio de Janeiro, a situação da mobilidade humana acumula diversos problemas no que diz respeito ao meio ambiente. A solução, no entanto, pode ser mais simples do que muitos imaginam: usar a bicicleta como meio de transporte sustentável.

Nesse contexto, veículos automotores são fontes inquestionáveis de emissão de gás carbônico e vêm contribuindo cada vez mais com a poluição e, conseqüentemente, com os danos ao planeta.

A situação se agrava quando pensamos que existem milhares de carros rodando com apenas uma pessoa dentro. Afinal, além de congestionarem as vias e causarem lentidão no trânsito, liberam uma quantidade enorme de gases tóxicos – que poderia ser reduzida se houvesse mais compartilhamento de caronas, isto é, mais pessoas dentro de um mesmo veículo, reduzindo o excesso de carros.

### Benefícios para a saúde e o bem-estar

Que a prática de atividades físicas faz bem às saúdes física e mental não há dúvidas. O que muita gente ainda não sabe é que andar de bicicleta traz diversas vantagens ao bom funcionamento do corpo e da mente.

O simples fato de pedalar até o trabalho, por exemplo, já supre a falta de tempo – cada vez mais comum atualmente – para a realização de exercícios, tonificando os músculos, auxiliando na perda de peso e melhorando a respiração e a circulação, além de turbinar a disposição.

A mente é outra grande beneficiada, uma vez que pedalar promove a liberação de substâncias que garantem sensações de bem-estar, relaxamento e felicidade. Conseqüentemente, o organismo estimula a circulação e a irrigação de sangue para o cérebro e, como resultado, o sono ganha em qualidade, o humor melhora e as chances de ter ansiedade ou depressão diminuem.

### Melhorias quanto à mobilidade humana

Também não é novidade que o trânsito é, atualmente, um dos principais problemas dos centros urbanos. Em algumas cidades brasileiras, é comum que as pessoas percam até 40 dias por ano em engarrafamentos. O volume de carros nas ruas é cada vez mais alto e, na contramão disso, as bicicletas surgem como uma alternativa bastante atrativa para quem deseja fugir dos congestionamentos caóticos.

Levando em consideração que um único automóvel ocupa o lugar de quatro bicicletas, não é à toa o esforço de várias cidades brasileiras em investir em meios, infraestrutura e segurança para fazer com que as pessoas optem pela *bike* como um meio de transporte viável para o dia a dia.

### A importância de comprar essa causa

A bicicleta como meio de transporte sustentável só traz vantagens para as pessoas, para a mobilidade e para o planeta. É claro não é do dia para noite que as *bikes* serão escolhidas como principal meio de transporte pela maioria das pessoas, afinal, começar a pedalar é uma cultura que envolve toda uma mudança de pensamento, de estilo de vida e de consciência em relação ao espaço urbano.

Em contrapartida, há o fato de que, hoje em dia, as cidades se mostram mais bem preparadas para oferecer essa alternativa com segurança e conforto para a população. Além das ciclovias, existem os sistemas de aluguel de bicicletas compartilhadas, que já fazem parte das principais metrópoles brasileiras.

Nesse cenário mais democrático, fica mais fácil considerar a alternativa que se mostra uma medida sustentável para o planeta e um baita ganho em qualidade de vida!

Internet: <https://www.onmobih.com.br/bicicleta-como-meio-de-transporte-sustentavel/>.

## 10 Benefícios da *bike* para o meio ambiente

Os transportes conscientes estão ganhando cada vez mais espaço e força nas grandes cidades. A bicicleta deixou de ser apenas lazer e esporte para voltar a ser meio de transporte e, dessa forma, se mostra uma excelente alternativa de locomoção. Reunimos aqui 10 benefícios da *bike* para o meio ambiente:

### 1. Emissão zero de CO<sub>2</sub>. Chega de aquecimento global!

Dentre os principais responsáveis pela emissão de CO<sub>2</sub> na atmosfera estão os veículos automotores. Ao optar pela bicicleta como transporte, você deixa de emitir qualquer gás do efeito estufa e outros componentes dos combustíveis fósseis. Os gases do efeito estufa bloqueiam a saída da radiação solar, que não é absorvida pela natureza e que, em estado normal, deveria voltar para o espaço. Porém, essa massa de calor permanece na atmosfera, o que causa o aquecimento global.

### 2. Economia na certa! Chega de posto de gasolina

Além de ser bom para o bolso, não consumir gasolina é ótimo para o meio ambiente. A gasolina e o diesel são derivados do petróleo e a queima dele resulta em CO<sub>2</sub>, que – por sua vez –, atinge a camada de ozônio, o que alavanca o processo citado no item 1. Além disso, deixamos de ser reféns das oscilações de preços dos postos e incentivar a indústria petrolífera.

### 3. Você é o trânsito

Podem notar que, nos horários em que o trânsito está parado, grande parte dos carros tem uma pessoa só. É um desperdício de espaço, não é? A bicicleta, por ser bem menor que qualquer veículo automotivo, evita engarrafamentos. Além de, nessas situações, a locomoção por meio de bicicleta se tornar bem mais rápida. Abram caminhos, pois queremos passar com nossas *bikes*!

### 4. Mais saúde e qualidade de vida

Exercícios físicos melhoram a saúde da gente. Otimizar tempo nos dias de hoje é, muitas vezes, imprescindível. Ou seja, aproveitar o tempo do transporte se exercitando é a melhor saída para aqueles que têm a rotina apertada. Contribuindo para a boa saúde, diminui-se a necessidade do uso de medicamentos. A bicicleta melhora a qualidade de vida de toda a população.

### 5. Fácil de reciclar

A bicicleta melhora a qualidade de vida de toda a população. É muito mais prática do que um carro. Poucas peças, pouco material e tudo facilmente reciclável.

### 6. Silêncio no trânsito

As bicicletas estão livres de poluição sonora, especialmente nas grandes cidades e na hora do *rush*. Imagina as vias sem o barulho de motor, buzinas, escapamento? Um sonho.

### 7. Sinônimo de autonomia

Tem coisa melhor do que saber exatamente a hora em que você vai chegar? Só depende de você e de sua força de vontade! Independe do trânsito, independe do ônibus passar ou não, do táxi cancelar a corrida, do metrô estar parado...

### 8. Sem problemas para estacionar

Com uma boa corrente, em qualquer cantinho, você estaciona sua *bike*. Sem ter de dar voltas e voltas no quarteirão atrás de vaga, sem ter de gastar dinheiro com estacionamento, sem ter de pagar pela Zona Azul...

### 9. Transforma a relação indivíduo X ambiente

Andar de bicicleta aumenta a sensação de ser parte – ativa – da cidade. Cruzar com ciclistas pelas ruas e trocar olhares, cumprimentos – bom dia, boa noite. Explorar cada canto, notar cada detalhe. A bicicleta demanda atenção e estar atento à cidade que moramos é uma atitude transformadora! Atenção: vamos pedalar com segurança. Lembre-se sempre de usar capacete, lanterna, farol, buzina, sinalizador e não fique com fone de ouvido.

### 10. Novos espaços

Compare uma área com 10 carros e uma área com 10 bicicletas. O ganho de espaço com a substituição do carro pela bicicleta pode ser destinado a inúmeros outros fins. A POSITIVA recomenda, por exemplo, aproveitar áreas para implementação de hortas urbanas. Saiba mais em nosso *site*: <https://positiva.eco.br/>

Internet: <https://blog.positiva.eco.br/10-beneficios-da-bikel/>.

## **Bike na pandemia: grande aliado para locomoção**

Internet: <https://noticias.pedallabikes.com.br/bike-na-pandemia-grande-aliado-para-locomocao/>.

A pandemia de coronavírus mudou radicalmente nossa vida e nossos hábitos. Um ponto que está sendo repensado é a forma de locomoção, já que, devido às aglomerações, os transportes públicos podem ser um local com grande índice de contaminação de covid-19. Então, agora, a *bike* é uma das soluções de mobilidade que revive as discussões que incentivam aumentar o número de pessoas que utilizam a bicicleta como transporte. Esta é, inclusive, uma recomendação da Organização Mundial da Saúde (OMS).

Muitos países da Europa já caminhavam para o uso da *bike* como principal meio de transporte e a pandemia acelerou esse processo. Os governantes europeus estão pensando cada vez mais em estruturas para incentivar a mobilidade ativa. Na cidade de Paris, por exemplo, a prefeita Anne Hidalgo já havia prometido, antes da pandemia, que todas as ruas da cidade teriam uma faixa para ciclistas até 2024. A pandemia antecipou esse plano e, no começo de maio, já foram liberados 650 km de ciclovia.

### **Necessidade de mudança**

A bicicleta vem na contramão da atual realidade em que muitas pessoas passam horas no trânsito e se torna uma alternativa muito atrativa para quem não quer ficar preso nos engarrafamentos. Esses problemas precisam urgentemente de uma solução e, por isso, a mobilidade ativa tem potencial para fazer refletir sobre essa nova realidade e oportunidade de mudança, tirando, assim, a prioridade dos veículos particulares motorizados.