

Dar boas pedaladas faz bem para a saúde, para o trânsito, para o meio ambiente e pode ser uma fonte de prazer e de alívio ao estresse

# Vá de MAGRELA

ALÍCIA ALÃO

**N**uma tarde fria de domingo, com um vento daqueles de rachar os lábios, o empresário Fabrício Sousa Aragão, 32 anos, nem pensa em ficar em casa, na preguiça. Como todos os dias, faça chuva ou sol, ele veste luvas, equipamentos de segurança e roupa confortável para ter prazer. É esta a sensação provocada por umas boas pedaladas, que ele costuma praticar na parte continental da Capital e cidades próximas, como Antônio Carlos. Com a bicicleta, o empresário encara a friaca sem fazer cara feia.

– O problema é a sensação térmica. Com a velocidade, o vento se torna mais intenso. Mas eu nem sei dizer por que eu pedalo. É por prazer, alivia o estresse – afirma. Mesmo que a bicicleta seja um veículo individual, um outro motivo que estimula Fabrício a pedalar são os amigos. O empresário participa do grupo Mountain Bike Floripa, ou MTB Floripa, onde divide com empresários, advogados, promotores e outros profissionais o hábito de treinar para competições amadoras.

– A gente não só pedala, mas sai para jantar depois. Fazemos amizades nos grupos – diz Fabrício. Os grupos, aliás, aparecem como uma alternativa aos que não se sentem seguros para pedalar sozinhos, seja por conta da criminalidade ou devido ao trânsito intenso. Há turmas para quem está mais ou menos preparado, para casais e até um exclusivo para mulheres (veja box).

O programador Elyandro Modro, 36, e o amigo Maurício Lima participaram da fundação do Floripa Bikers, em fevereiro, grupo que reúne

entre 15 a 40 ciclistas por saída.

– Em grupo é mais legal e mais seguro, tem aquele compromisso. Às vezes você não está a fim, mas sabe que um monte de gente estará esperando por você, então acaba indo. E em grupo o risco diminui. Pedalamos uniformizados, então, quando os carros veem as bicicletas, parece que nos respeitam mais, sentimos essa diferença – constata Elyandro.

## Um vício positivo

No Floripa Bikers há turmas para iniciantes e casais que não têm ritmo de atleta. Uma das participantes é a mulher de Elyandro, a professora de dança Alessandra Lemos Modro, 34. Atividade física, lazer e a companhia do marido foram as razões que a levaram às pedaladas há um ano. A dona de casa Márcia Lemos, 32 anos, integra o grupo desde fevereiro e é viciada nos pedais.

– Não vejo a hora de chegar quarta-feira, dia em que a gente sai. Na mesma tarde fria de domingo, o estudante Caio Sérgio dos Santos, 15 anos, não hesitou em praticar suas habilidades com a magrela, na pista de skate da Beira-Mar de São José. Saltando e pedalando até de costas, o menino usa o veículo de duas rodas para quase tudo: ir à escola, passear, praticar esportes.

Morador do Bairro Ipiranga, acha que não precisa de ciclovias e se sente seguro para pedalar. Sem professor nem técnico que o ensine as acrobacias, competiu uma única vez na categoria iniciante, num campeonato em Itajaí, no mês passado. Resultado: Caio não caiu da magrela nem por decreto e ganhou o primeiro lugar na competição.

alicia.alao@diario.com.br



Caio dos Santos, 15 anos, usa a bicicleta como meio de transporte, além de fazer acrobacias e competir



Av. Beira-Mar Norte  
Via Expresso Sul  
Agrônômica  
Itacorubi

Ponta das Canas  
Canasvieiras  
Ingleses

Ilha de Santa Catarina

Centro

Rio Tavares

Campeche

Ribeirão da Ilha

## BOM PRA VOCÊ

- ◆ Melhora o condicionamento físico
- ◆ Previne doenças
- ◆ Aumenta a força e a resistência muscular dos membros inferiores
- ◆ Melhora o humor e a disposição
- ◆ Em grupo, favorece a socialização (importante para estimular o exercício, em grupo motiva muito mais)

## BOM PRA TODOS

- ◆ Baixo custo financeiro para os cofres públicos
- ◆ Diminuição das mortes e mutilações no trânsito
- ◆ Melhora do estado físico e psíquico dos cidadãos
- ◆ Representa economia doméstica para as famílias
- ◆ Preserva a qualidade de vida da cidade
- ◆ Deslocamento individual autônomo
- ◆ Reduz a poluição sonora e do ar

Fontes: Udesc, ViaCiclo (2008) e Sandro Lemos, personal trainer

## OS GRUPOS

- ◆ **Bicicletada** – Versão de Floripa do movimento nacional. Ciclopasseatas pela cidade que reivindica melhores condições para as bicicletas no trânsito, toda última sexta-feira do mês ([www.bicicletada.org](http://www.bicicletada.org))
- ◆ **Floripa Bikers** – promove pedaladas semanais para níveis iniciante, médio e avançado ([www.floripabikers.com.br](http://www.floripabikers.com.br))
- ◆ **Saia de Bike** – passeio ciclistico para mulheres, promovido pelo Ipuf em parceria com a ViaCiclo ([www.viaciclo.org.br](http://www.viaciclo.org.br))

Fonte: ViaCiclo

## CICLOVIAS

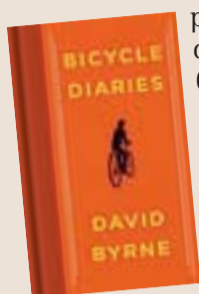
Total em Floripa:  
24.073 metros

- ◆ Avenida Beira-Mar Norte e Via Expressa Sul (Costeira): 15.906 metros
- ◆ Canasvieiras (Avenida das Nações): 1.202 metros
- ◆ Ingleses: 2.105 metros
- ◆ Avenida Hercílio Luz: 1.439 metros
- ◆ Agrônômica (Rua Frei Caneca): 2.821 metros
- ◆ Itacorubi (SC 404): 600 metros

Fonte: Secretaria Municipal de Obras de Florianópolis

## PARA LER

◆ *Bicycle Diaries* – O ex-líder da banda Talking Heads, David Byrne, inspirou-se na magrela para lançar seu mais novo livro, *Bicycle Diaries*. Byrne vive em Nova York e declara fazer uso da bicicleta como principal meio de transporte.



O livro reúne as observações do músico sobre o ciclismo nas diversas cidades do mundo por que passou, abordando moda, política, planejamento urbano, arquitetura, entre outros temas. A publicação sairá em agosto no Reino Unido e setembro nos Estados Unidos

## PERFIS DE CICLISTAS

◆ **ViaCiclo** – a maioria dos associados têm entre 20 e 35 anos, nível superior, pedalam em média 50 km por semana por razões diversas e têm foco na bicicleta como meio de transporte

◆ **Ipuf** (pesquisa realizada no Bairro Ingleses, na Capital) – Boa parte (35%) trabalha em empresa privada, tem segundo grau completo (45%) e usa bike para lazer (67%), compras (65%) e ir ao trabalho (36%)

– A bicicleta é o segundo meio de transporte mais usado pela população (65%), atrás do transporte público (82%)

– Pesquisa feita com homens e mulheres de 14 a 65 anos entre 18 a 20 de março de 2006

# Pedala, Floripa

O uso da bicicleta como meio de transporte está crescendo nos países desenvolvidos, como constata o diretor da ViaCiclo, André Geraldo Soares. Estimular esse tipo de uso no Brasil é o objetivo das associações de ciclistas e, mais recentemente, do poder público.

O governo federal, por meio do Ministério das Cidades, lançou em 2004 o programa brasileiro de mobilidade por bicicleta – Bicicleta Brasil – que, entre outras atribuições, incentiva o uso da magrela como meio de transporte, integrando-a aos equipamentos públicos já existentes.

A exemplo do que acontece na Holanda, na França, no Canadá, na Espanha, na Alemanha, entre outros países desenvolvidos, Florianópolis terá este ano um sistema de bicicletas públicas, que serve para o deslocamento de uma estação à outra. Quem afirma é a arquiteta do Ipuf, Vera Lúcia Gonçalves da Silva:

– Será feita uma licitação este mês e, até o final do ano, as bicicletas estarão nas ruas. Num projeto preliminar, haverá 28 estações, a começar pelo Centro da cidade em pontos estratégicos, como a Avenida Hercílio Luz – garante.

Será criado o Portal da Bicicleta, um site no qual o interessado se cadastrará para optar por um dos planos, que pode ser de um dia, seis meses ou um ano. O sistema será automatizado e você poderá liberar o veículo pelo celular.

## Mais 10 km até o fim do ano

No Rio de Janeiro, já existe o sistema desde o final do ano passado. Com o simpático nome de Samba – Solução Alternativa para Mobilidade por Bicicletas de Aluguel –, o sistema conta com cerca de 80 bicicletas, com previsão de chegar a 500 até o final do ano, e 19 estações. O cadastro do usuário pode ser feito pelo site [www.mobilicidade.com.br](http://www.mobilicidade.com.br). Há planos de R\$ 10 para um dia de uso, R\$ 30 para uma semana e ou-

tros para seis ou 12 meses. A estrutura cicloviária na Capital conta com 24 quilômetros em ciclovias (separadas das vias) e ciclofaixas (pintadas no solo). Até o fim do ano serão 34 quilômetros, pelas contas da Secretaria de Obras. Mas somente a estrutura não basta para garantir a segurança do ciclista. Vera reconhece que a cultura automobilística diminuiu o cuidado com a parte mais frágil do trânsito, no caso, os ciclistas e pedestres. A prefeitura distribuiu em algumas escolas folhetos explicativos sobre as regras de trânsito, mas a formação não pode parar por aí.

– É necessária uma educação contínua. Só a lei penalizando não adianta. Estamos construindo essa política, fazendo parcerias com outras secretarias e a sociedade civil, sem a qual não se implementa nada na cidade – afirma a arquiteta.

– A solução passa pela sinalização, uma interface entre campanha educativa e estrutura. O Conselho Nacional de Trânsito está preparando um manual de sinalização de ciclovias. E a educação tem que começar na escola. Na Holanda, as crianças fazem teste de habilitação, assim como tem para carros – compara Soares.

SEGRE >

Faça frio ou calor, Fabrício Sousa Aragão não dispensa as pedaladas diárias, uma fonte de prazer para o empresário



Fotos: Daniel Conzi