

Comportamentos saudáveis de mobilidade – a bicicleta

A presente proposta de trabalho integra-se no projeto Mochila Verde, implementado pela Agência de Energia e Ambiente – Lisboa E-Nova e a Câmara Municipal de Lisboa, que pretende incentivar a realização de atividades escolares na temática da Educação para o Desenvolvimento Sustentável usando novas ferramentas e criando novas dinâmicas.

Mobilidade sustentável



foto: João Bernardino / Cicloexpresso do Oriente

A promoção de meios de transporte mais sustentáveis é hoje uma das grandes preocupações de todas as cidades na união europeia, constituindo um novo paradigma de mobilidade que combina o desenvolvimento económico das cidades e a sua acessibilidade com a defesa do ambiente, a redução da dependência energética, a melhoria da qualidade de vida e uma prática de vida saudável.

A mobilidade sustentável define-se, segundo o *World Business Council for Sustainable Development*, como “a capacidade de dar resposta às necessidades da sociedade em deslocar-se livremente, aceder, comunicar, negociar e estabelecer relações, sem sacrificar outros valores humanos e ecológicos hoje ou no futuro”.

Parte dos problemas ambientais relativos aos transportes decorrem do excessivo afastamento dos locais de trabalho ou estudo, ou de outras infra-estruturas necessárias no âmbito geográfico do local de residência. Tal deve-se a uma deficiência de planeamento das cidades e aos custos de alojamento (dependentes da localização) que geram a necessidade de migrações pendulares de período

curto (diárias) muitas vezes excessivamente longas para se fazerem de bicicleta. O encurtamento destas distâncias viabiliza ainda com maior propriedade o uso da bicicleta.

Em Portugal os transportes são responsáveis por 29% do consumo de energia primária (dados DGEG, 2013) e dependem essencialmente da disponibilidade de combustíveis fósseis, constituindo assim uma importante fonte de emissões de Dióxido de Carbono (CO₂), partículas e Monóxido de Carbono. Estes poluentes provocam efeitos nocivos ao nível da saúde dos seres vivos, da conservação dos materiais, do clima e das culturas.

O IMT – Instituto da Mobilidade e dos Transportes elaborou um Plano Nacional da Promoção da Bicicleta e Outros Modos de Transportes Suaves – o Ciclando. Este Plano, ainda não aprovado pelo Governo, estabelece uma estratégia pública de promoção e utilização dos modos suaves com o objetivo de criar novos hábitos de deslocação, alternativos ao transporte individual e complementares do transporte público para o horizonte temporal 2013-2020.

O que são os modos Suaves?

São designados modos suaves, os modos de transporte não motorizados, estando incluídos nesta definição o “andar a pé”, a bicicleta, o skate, os patins em linha e outros modos congêneres.

Lisboa não é exceção em termos de problemas da qualidade do ar e do trânsito e, por esta razão, todos nós devemos contribuir para melhorar esta situação. São já muitos aqueles que recorrem a meios alternativos de transporte. Alguns preferem andar a pé, enquanto outros optam pela bicicleta, que tem vindo a conquistar o seu espaço como uma alternativa ao transporte particular e um complemento ao transporte público, em percursos de curta distância.

Para que a bicicleta possa tornar-se um modo de transporte de utilização diária em meio urbano, a cidade tem sido dotada de ciclovias e Zonas 30 e de acalmia de tráfego, que para além de propiciarem uma melhor qualidade de vida para os seus habitantes, pelo aumento de segurança rodoviária e diminuição do ruído que conferem, propiciam o convívio da bicicleta com o automóvel.

Porque devemos andar de bicicleta? Quais os benefícios?

- A bicicleta é o modo de deslocação mais rápido, eficiente e ajustado para as deslocações em meio urbano (distâncias a percorrer inferiores a 3 Km), oferecendo grande liberdade e flexibilidade relativamente à escolha dos percursos urbanos;
- A utilização da bicicleta permite reduzir o consumo de energia fóssil e diminuir as emissões de gases com efeito de estufa e de partículas, bem como melhorar os índices de ruído ambiente e de congestionamento do tráfego; ao promover a melhoria da qualidade do ar e do ambiente urbano, produz impacto positivo no bem-estar físico, social e mental dos cidadãos;
- Andar de bicicleta é uma prática recomendada pela Organização Mundial da Saúde como forma de reduzir o sedentarismo, a obesidade infantil e os riscos de doenças crónico-degenerativas. O uso quotidiano da bicicleta promove um estilo de vida mais saudável;
- O incremento da utilização da bicicleta ajuda ainda a: reduzir o congestionamento e o tráfego

rodoviário; reduzir o consumo e a dependência energética; diminuir as despesas de saúde associadas à obesidade e ao sedentarismo; permitir ganhos no orçamento disponível das famílias, que derivam de menores custos diretos e indiretos associados ao automóvel.

A utilização do uso da bicicleta em meio escolar

Regra geral as crianças aprendem a andar de bicicleta em meio familiar, mas a Escola também pode potencializar essa aprendizagem através da organização de atividades que incluam o uso da bicicleta (gincanas, jogos, etc.) nos períodos de ocupação dos tempos livres (ATL). A Escola pode, inclusivamente, ensinar a andar de bicicleta aquelas crianças que, por questões de ordem socio-económica, não têm possibilidade de o fazer em conjuntura familiar.

Objetivos

- Contribuir para uma tomada de consciência sobre a necessidade de preservar a qualidade do ambiente, nomeadamente a importância de desenvolver hábitos que promovam uma Mobilidade Sustentável;
- Incentivar os alunos a assumirem compromissos tendentes à alteração da atual situação ambiental;
- Orientar abordagens também para outras questões relacionadas como os meios de transporte, a poluição atmosférica e a qualidade do ar;
- Promover o convívio entre toda a comunidade escolar: alunos, encarregados de educação, familiares, amigos, auxiliares de ação educativa, professores;
- Promover o exercício físico e o combate a outras doenças ligadas ao sedentarismo;
- Promover o contacto com a cidade ou com a natureza, dependendo do circuito escolhido;
- Promover a reflexão de todos os participantes sobre os problemas ambientais.

Iniciativas relevantes

Semana Europeia da Mobilidade – Dia sem Carros

Tendo em conta os crescentes problemas relacionados com o uso do automóvel, vários países da União Europeia, incluindo Portugal, celebram a Semana Europeia da Mobilidade. Neste período pretende-se que todos os cidadãos europeus usufruam de atividades dedicadas à mobilidade sustentável, com o objetivo de facilitar o debate sobre a necessidade da mudança de comportamentos relativamente à mobilidade, em particular no que toca à utilização do automóvel particular.



Fotos: Lisboa E-Nova

"Bike to School" Day

Esta iniciativa realiza-se em diversas cidades do mundo, incentivando os alunos a deslocarem-se de bicicleta para a escola. Em Lisboa, a iniciativa foi organizada pela Lisboa E-Nova e pela MUBI e pretendeu sensibilizar o público mais jovem para a necessidade de reduzir os impactos ambientais da mobilidade urbana, promovendo os meios de mobilidade suave, neste caso a utilização da bicicleta no percurso casa-escola-casa. Trata-se de uma oportunidade para os estabelecimentos de

ensino de Lisboa e os seus alunos (2º e 3º ciclos) poderem aceder aos conhecimentos necessários à utilização correta e segura da bicicleta, de forma a que possam continuar futuramente, por si, numa base regular, os percursos que assim tiveram possibilidade de iniciar. Os mais pequeninos ficaram no recinto da escola, onde foram organizados jogos de bicicleta:

Para mais informações:
<http://lisboaenova.org/pt/bike-to-school-day>



Fotos: Gonçalo Peres e Joao Bernardino

Seguro escolar

Há já muitos pais que acompanham os seus filhos no percurso casa-escola-casa. E há também estudantes que o fazem sozinhos. Os acidentes com bicicletas, no decorrer do trajeto de casa para escola,

não estão ainda cobertos pelo "seguro escolar" mas foi já apresentado na Assembleia da República o Projeto de Resolução que recomenda ao Governo que o seguro escolar abranja os alunos que se deslocem em velocípedes sem motor (bicicletas).

Comboios de Bicicleta

São um bom exemplo de um mecanismo utilizado para levar mais alunos a ir de bicicleta para a escola em que adultos, pais, professores ou monitores, permitem que os alunos se desloquem de bicicleta para a para a escola em total segurança.

Para mais informações:

<https://cicloexpressodoorientewordpress.com/>

Proposta de atividade

A presente proposta visa incentivar a utilização da bicicleta através da promoção do convívio entre alunos, pais e professores, familiares e amigos, podendo associar as diversas escolas e jardins de infância de cada agrupamento. Consiste num passeio pela cidade, caso haja proximidade de ciclovias ou, em alternativa, a promoção de uma atividade no recreio da escola: jogos ou gincanas.

Antes da atividade

- Escolha um dia de fim-de-semana e um local para ponto de partida;
- Trace o itinerário do seu passeio de bicicleta: deverá visitar previamente o local para depois traçar a rota;
- Limite a distância a percorrer em termos de tempo, procurando realizar o passeio entre uma ou duas horas, incluindo as paragens para descanso;
- Relembre as regras de segurança;
- Explique os benefícios da utilização da bicicleta.

Lembre-se

As crianças só devem andar de bicicletas sozinhas uma vez ultrapassados os 12 anos de idade. Antes disso, só devem circular autonomamente em locais como passeios, ciclovias e parques, longe do trânsito, pois as crianças têm dificuldade em avaliar as distâncias e os riscos presentes na via. É aconselhado aos pais estarem perto dos filhos enquanto andam de bicicleta. Apesar de não ser obrigatório, é recomendável usar o capacete, por uma questão de segurança.

Para saber mais

<http://www.cicloviaslx.com/>

Aqui pode consultar a rede de ciclovias, transportes públicos gratuitos para a bicicleta (comboios, bikebus e barco), parques de estacionamento e pontos de apoio.

<http://www.ansr.pt/Campanhas/Pages/Guia-do-Condutor-de-Veloc%C3%ADpede.aspx>

Neste link da Associação Nacional de Segurança Rodoviária pode ser consultado o "Guia do Condutor de Velocípede".

<http://bikebuddy.mubi.pt/>

Imagine que quer começar a andar de bicicleta na cidade e não sabe como. Há utilizadores experientes de bicicleta em contexto urbano, que estão dispostos a ajudá-la(o). É isso mesmo que são os Bike Buddies, uma iniciativa da MUBi – Associação pela Mobilidade Urbana em Bicicleta.

<http://www.fpcub.pt/programa-combinado>

Combinado – Programa de Incentivo à Utilização Dos Transportes Públicos e Bicicleta da FPCUB Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicleta.

Responsável Pedagógico

filipasacadura@lisboaenova.org