

ÁLBUM EBA BRASIL

A influência do pedal
na sociedade brasileira





Álbum EBA Brasil: A influência do pedal na sociedade brasileira

FÁTIMA PRISCILA MORELA EDRA
(Coordenadora)

LETÍCIA MOREIRA MUNIZ
RAQUEL MARINS DO NASCIMENTO
YURI LISBOA
(Pesquisadores)

Niterói, RJ

Faculdade de Turismo e Hotelaria — Universidade Federal Fluminense

2024



Diagramação:

Letícia Moreira Muniz e Fátima Priscila Morela Edra

Capa:

Raquel Marins do Nascimento

FACULDADE DE TURISMO E HOTELARIA – UNIVERSIDADE FEDERAL
FLUMINENSE

Reitor

Antonio Claudio Lucas da Nóbrega

Diretor da Faculdade de Turismo e Hotelaria

João Evangelista Dias Monteiro

Chefe do Departamento de Turismo

Lélio Galdino Rosa

Coordenador do Curso de Turismo

Adonai Teles

ASSOCIAÇÃO BIKE ANJO

Diretora Administrativa

Daniela Rodrigues

Arquiteto de Software

Jonathan Souza

Diretora Presidente

Bia Viana

Articuladora de Comunicação

Luciana Souza

Diretor Financeiro

Lucas Guima

Social Media

Sarah Naomi

Conselheiros Fiscais

Danny Beatriz

Jhonny Ferrer

Pedro Vasconcelos

Desenvolvedor de Software

Matheus Henrique

Gestora de Projetos

Fernanda Verdi

Captadora de Recursos

Barbara Barbosa

Gestora Institucional e Financeira

Vivian Garelli

Articuladora de Mobilização

Júlia Guzmán

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Álbum EBA Brasil [livro eletrônico] : a influência do pedal na sociedade brasileira / coordenadora Fátima Priscila Morela Edra ; (pesquisadores) Letícia Moreira Muniz, Raquel Marins do Nascimento, Yuri Lisboa. -- Niterói, RJ : Universidade Federal Fluminense, 2024.
PDF

Vários colaboradores.
ISBN 978-65-87875-53-8

1. Bicicletas - Aspectos sociais 2. Educação para segurança no trânsito 3. Inclusão social 4. Sustentabilidade ambiental I. Edra, Fátima Priscila Morela. II. Muniz, Letícia Moreira. III. Nascimento, Raquel Marins do. IV. Lisboa, Yuri.

24-237231

CDD-796.64

Índices para catálogo sistemático:

1. Cicloturismo : Recreação 796.64

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Sumário

Pedalando pela transformação	7
O que encontrar neste álbum?.....	9
Parte I	12
São Paulo	13
Fortaleza	20
Espírito Santo.....	27
Vitória.....	28
Vila Velha	35
Serra	41
Viana	45
Porto Alegre.....	49
Parte II	62
Ambiente de Bairro	70
Apoio social.....	76
Ciclismo Urbano.....	81
Turismo de Bicicleta	90
Pedalar é	97
Histórias e Vivências	103
Agradecimentos.....	107

Pedalando pela transformação

Em meio ao burburinho das cidades brasileiras, existe um movimento silencioso, porém poderoso: a Escola Bike Anjo (EBA). Idealizada pela Rede Bike Anjo, a iniciativa transforma vidas ao democratizar o acesso à bicicleta como meio de transporte e estilo de vida. Por meio de aulas e oficinas gratuitas, a EBA habilita pessoas de todas as idades e origens, capacitando-as para pedalar com segurança e confiança pelas ruas.

Mais do que ensinar a pedalar, a EBA planta a semente da mudança. Por meio de seus programas, o projeto impacta positivamente a vida de pessoas, promovendo:

- **segurança e autonomia no trânsito:** as aulas e oficinas da EBA equipam participantes com habilidades e conhecimentos para pedalar pelas ruas, reduzindo risco de acidentes e aumentando a confiança dos ciclistas;
- **inclusão social e combate à desigualdade:** a bicicleta se torna um símbolo de liberdade e oportunidade, conectando pessoas de diferentes origens e classes sociais. O acesso à bicicleta promove a inclusão social e combate à desigualdade, proporcionando novas perspectivas de vida para comunidades carentes;

- **sustentabilidade e qualidade de vida:** a bicicleta ressurge como alternativa ecológica e saudável ao transporte motorizado, contribuindo para a redução da pegada de carbono e a melhoria da qualidade do ar nas cidades;
- **cultura ciclística e desenvolvimento urbano:** construção de cidades mais cicláveis e amigáveis, incentivando o uso da bicicleta como meio de transporte diário e promovendo a infraestrutura cicloviária.

O trabalho da EBA encontra eco na academia, inspirando pesquisas e estudos que comprovam seu impacto na sociedade. O grupo de pesquisa Experiências em Turismo e Transporte Ativos (ETTA), da Universidade Federal Fluminense (UFF), destaca-se por suas investigações sobre os benefícios da EBA para os ciclistas, espaços urbanos e turismo.

Fátima Priscila Morela Edra

Líder do ETTA

O que encontrar neste álbum?

A parceria entre o grupo de pesquisa Experiências em Turismo e Transporte Ativos (ETTA) com a Rede Bike Anjo (BA) teve início no ano de 2019, era a primeira pesquisa para entender os efeitos multiplicadores da Escola Bike Anjo (EBA) e se concentrou na cidade de Niterói. Foi uma pesquisa que gerou a produção de anuários. Que tal dar uma pedalada por eles?



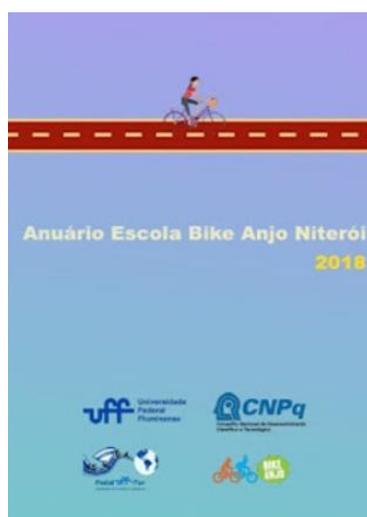
<https://tinyurl.com/2wtpb6au>



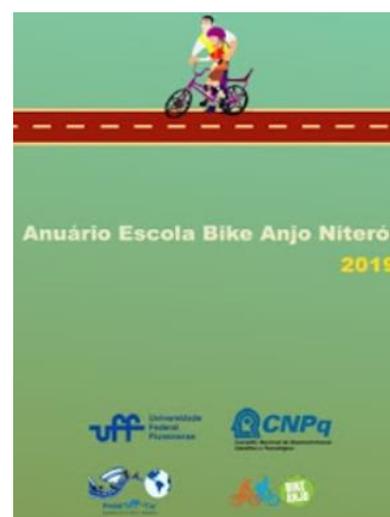
<https://tinyurl.com/4fbpxcpy>



<https://tinyurl.com/yc64es3e>



<https://tinyurl.com/u4dxn2c9>



<https://tinyurl.com/5n89y68a>

Para que EBAs
de outras
cidades
produzissem
seus anuários, o
ETTA publicou o
Tutorial para
anuários EBA.



<https://tinyurl.com/n342hx29>

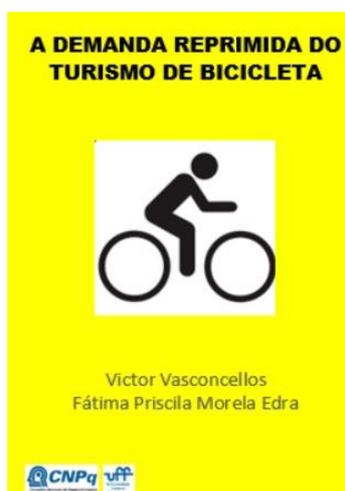
Mas, e quando são muitos anos? Uma década!
E contempla mais de uma cidade? Um estado!

Esse é o caso da EBA
Pernambuco, carinhosamente
chamada de PEBA, que
comemorou dez anos de
trabalho e lançou a coletânea
com dados EBAs das quatro
cidades daquele estado:
Caruaru, Paulista, Petrolina e
Recife.



<https://tinyurl.com/53yty57r>

Com os dados coletados até aqui, foram produzidos artigos científicos e capítulos de livros:



<https://tinyurl.com/yb7kty4m> <https://tinyurl.com/4vrhwzyt> <https://tinyurl.com/yeymyw23>

Acabou? Não!

Neste álbum é a vez de outras cidades em outros estados, são eles:

- Fortaleza (CE)



- Porto Alegre (RS)



- Serra, Viana, Vila Velha e Vitória (ES)



- São Paulo (SP)



Nas próximas páginas, os resultados.



Parte I

São Paulo

Na selva de concreto paulistana, a Escola Bike Anjo desafia os ruídos do trânsito com a melodia da bicicleta. Entre arranha-céus e avenidas movimentadas, o projeto oferece um contraponto à rotina frenética, ensinando os ciclistas a pedalar com segurança e respeito em meio ao caos urbano.

A Bike Anjo surgiu no dia 24 novembro de 2010 na cidade de São Paulo, quando amigos cicloativistas começaram a acompanhar pessoas no trânsito para que elas participassem da bicicletada, pedal que acontece toda últimxta-feira do mês em muitas cidades do mundo. Numa brincadeira, começaram a oferecer para passar no trabalho de cada um, de bike, para irem juntos para a bicicletada. Assim surgiu o termo "bike anjo" e o início da nossa rede: com um blog muito simples e um formulário conectando as pessoas que precisavam da ajuda de um(a) anjo.

No ano de 2012, nasce a EBA (Escola Bike Anjo!) a partir da parceria com as Pedalinas (SP) para ajudar na Oficina de aprender a pedalar em São Paulo.



Pelo sucesso, logo se torna o projeto EBA! nome criado pela Bike Anjo Recife, e vai para várias cidades do Brasil.

A Bike Anjo São Paulo, continua mantendo a tradição que foi começada nesta parceria do coletivo de mulheres Pedalinas com a Bike Anjo e ensina todas as pessoas de qualquer idade a pedalar sempre no último domingo do mês.

Para mais informações, acesse o perfil da @bikeanjosp no Instagram.

Luciana Souza

Anja Coordenadora da EBA São Paulo



Nos dias das EBAs os “anjos” registram informações dos participantes. No princípio, restringia-se ao nome, o tempo e o amadurecimento do coletivo geraram mudanças nesse registro que passou a acrescentar outras informações, tais como sexo, idade, cidade de residência, contato etc.

São 12 anos de EBA em São Paulo que totalizaram 6.129 registros, excluindo-se aqueles que se extraviaram e o período em que a ação foi suspensa devido à Covid-19.

Oficinas (não)registradas e dados (in)disponíveis por ano/mês.



A participação do **sexo feminino** superou o masculino em mais de 50%.

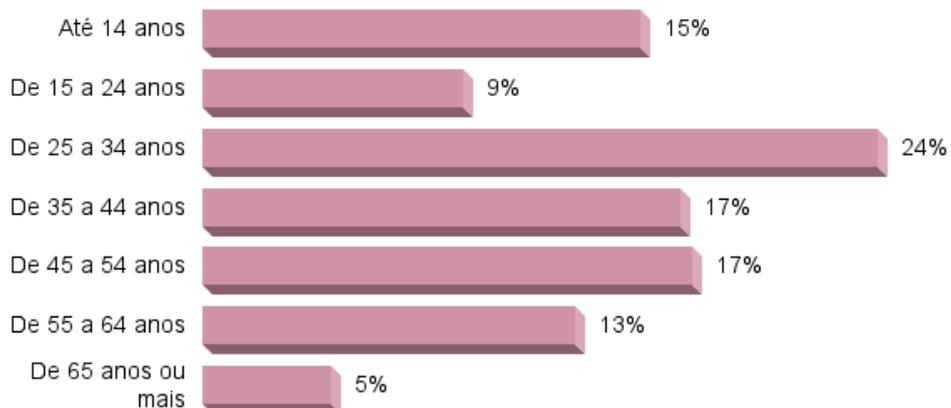


78%



22%

A participação dos adultos (**de 25 a 54 anos**) em idade ativa foi a que mais participou das oficinas.



As duas pessoas mais velhas atendidas na EBA São Paulo tinham **84 anos**, sendo um atendimento realizado em 2013 e outro em 2017.





A EBA São Paulo, além de residentes da própria cidade (85%), alcançou também, outros 74 municípios do Estado, com destaque para Osasco, Guarulhos e Taboão da Serra, com 3% e os dois últimos com 1% cada.

Não é só do estado e municípios de São Paulo que vêm os participantes da EBA, 0,2% vieram de outros estados.



Como os participantes souberam das oficinas?



Internet

32%



Amigos/familiares

26%



TV

14%



Facebook

13%



Jornal

12%



Instagram

3%



Fortaleza

Em Fortaleza, a EBA desbrava as areias da mudança. Sob o sol radiante do Nordeste, o projeto floresce oferecendo um raio de esperança e oportunidade. Através da bicicleta, crianças, jovens e adultos conquistam autonomia, conectam-se com a cidade e constroem um futuro mais verde e sustentável.

O Bike Anjo Fortaleza surgiu um pouco depois da Associação dos Ciclistas Urbanos de Fortaleza - CICLOVIDA, no ano de 2013. Na época, os protestos relacionados à mobilidade e temas correlatos estavam eclodindo no Brasil, e em Fortaleza ainda tínhamos o lançamento do Plano Diretor Ciclovitário Integrado - PDCI. Estes fatores, juntamente com uma morte marcante de um ciclista por um motorista de transporte público, contribuíram para que cicloativistas se unissem em movimentos organizados para protestar por melhores condições para pedalar.

Mas esta união também trouxe, além de protestos e manifestações, a organização de outros eventos como as primeiras edições da Escola Bike Anjo - EBA Fortaleza. O primeiro evento foi organizado porque um cicloativista queria ensinar pessoas a pedalar, e buscando na internet por métodos já existentes, acabou descobrindo o Bike Anjo e a EBA São Paulo. Assim, decidiu replicar o método por aqui, e desde então realizamos eventos todo mês.

Inicialmente, as EBAs eram na Praça Luiza Távora, na Aldeota, e acabavam reunindo não somente quem queria aprender a pedalar, mas diversas pessoas interessadas por bicicleta e ciclomobilidade. Sempre aparecia alguém com uma *bike* diferente pro pessoal experimentar, como uma tandem, uma *tal bike*, uma fixa, ou até mesmo um monociclo. Em alguns meses teve piquenique, feirinha de peças usadas, e até um churrasco na praça que durou um dia inteiro. Tinha tanta gente envolvida que durante um tempo realizamos 2 edições por mês, sendo uma na praça, e outra no estádio Castelão.



Alguns anos depois, com o cicloativismo já se desmobilizando, menos pessoas compareciam aos eventos por outros interesses, mas ainda tinha muita gente querendo aprender todo mês. Com o sol cada vez mais forte, e a praça com poucas árvores, o local do evento foi trocado para outro que tivesse mais sombra e conforto térmico, e passou a acontecer no Parque Rio Branco, um local calmo e arborizado no bairro São João do Tauape. Passou alguns anos no Rio Branco, e após reformas na Cidade das Crianças, um parque localizado no Centro que ficou muito atraente, resolvemos levar a EBA para lá. Também conseguimos em alguns meses realizar eventos em outros bairros mais afastados, para tentar atender pessoas que tinham alguma dificuldade de ir até o Centro.

Infelizmente, a Cidade da Criança também não está sendo bem cuidada pela prefeitura, e atualmente estamos testando outros locais para a realização da EBA, mas nunca deixamos de fazer todos os meses! Não tem fim de semana nem local fixo, por isso sempre recomendamos às pessoas seguirem os perfis do Facebook ¹ ou Instagram² do Bike Anjo Fortaleza, onde sempre anunciamos os eventos com antecedência.

Felipe Alves

Anjo Coordenador da EBA Fortaleza

¹ https://www.facebook.com/bikeanjofortaleza/?locale=de_DE&_rdr

² <https://www.instagram.com/bikeanjofortaleza/>



A EBA Fortaleza, no período de 2013 até 2023, contou com **1.667 registros** de participantes. Ao longo desses 11 anos de EBA, alguns meses não possuem informações sobre a ocorrência de oficinas e, por se tratar de um coletivo de trabalho voluntário, a rotatividade de membros é muito grande, dificultando identificar se ela realmente não ocorreu ou se os dados foram perdidos.

No ano de 2020 não ocorreu nenhuma oficina na cidade devido a pandemia do Covid-19, e as atividades retornaram em setembro de 2021.

Oficinas (não)registradas e dados (in)disponíveis por ano/mês.



A participação do **sexo feminino** superou o masculino em mais de 40%.

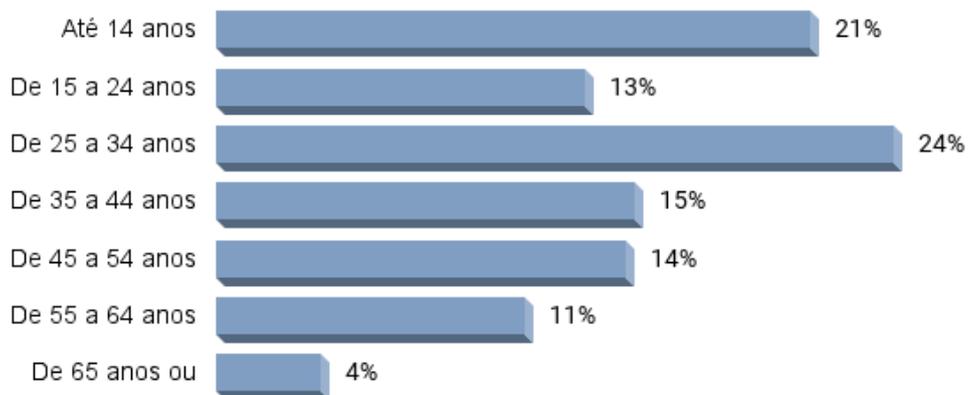


72%



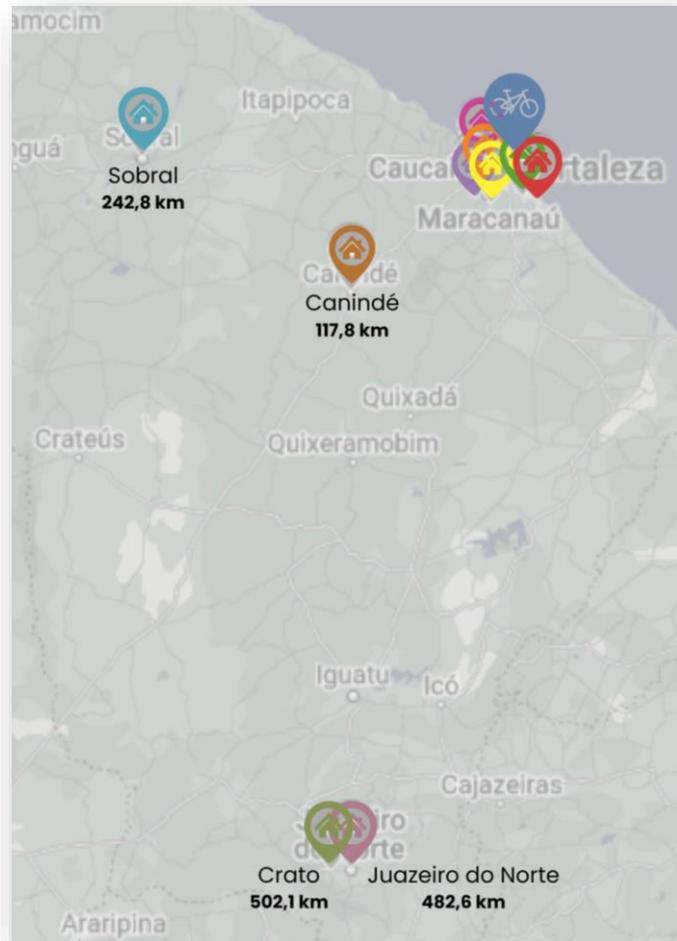
28%

Os adultos com idades entre **25 e 54 anos** foram os que mais participaram das oficinas.



A EBA Fortaleza recebeu em sua maioria residentes da própria cidade (98,4%), porém, moradores de cidades vizinhas também estiveram presentes:

-  Caucaia - 16,3 km;
-  Eusébio - 22,3 km;
-  Maracanaú - 23 km;
-  Pacatuba - 25,6 km;
-  Maranguape - 25,9 km;
-  Aquiráz - 33,6 km.



O participante que residia mais distante da EBA, participou em 2016, era do sexo masculino e residia na cidade de Crato.



A EBA Fortaleza só ocorre devido a colaboração dos “anjos”, os responsáveis por ensinar os participantes a pedalar e no caso de Fortaleza, são em sua maioria do sexo masculino.



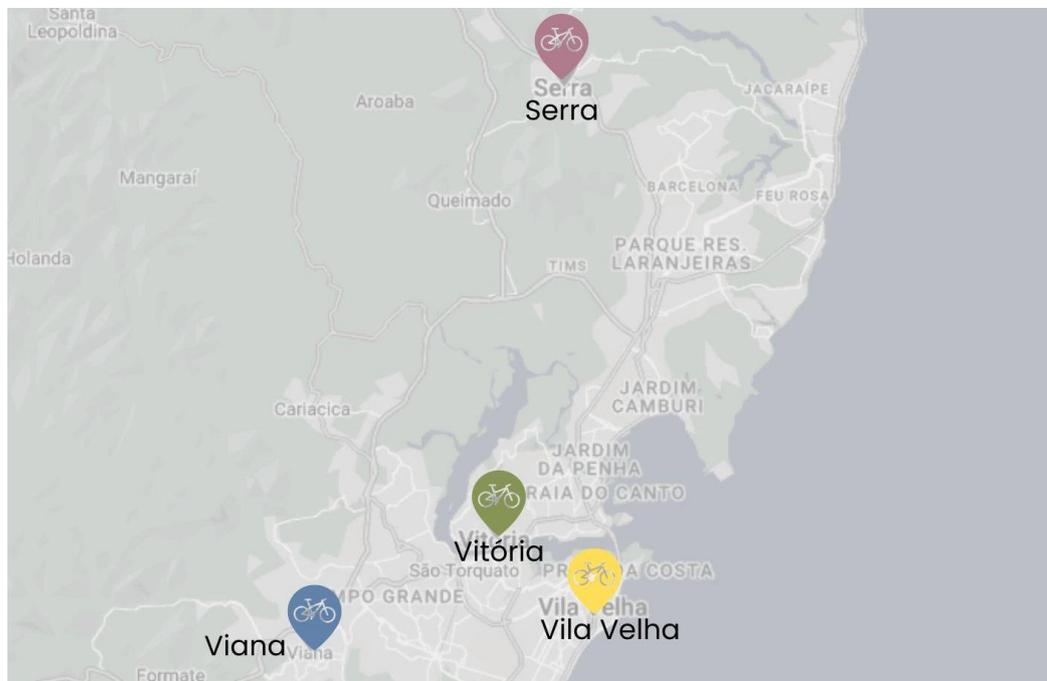
64%



36%

Espírito Santo

Um estado, quatro cidades que possuem o projeto EBA!



Vitória

Na vibrante capital do Espírito Santo, a Escola Bike Anjo pedala em sintonia com o ritmo da sustentabilidade. Entre morros e praias, o projeto promove a cultura da bicicleta como meio de transporte alternativo, reduzindo a emissão de gases poluentes e contribuindo para um meio ambiente mais saudável.

A Escola Bike Anjo Vitória (EBA-VIX), teve sua 1ª atividade, lá na Praça do Papa, ao lado do Centro de Visitantes do Projeto Tamar, no 1º. Domingo de outubro de 2013, promovida pelo Ciclista Urbanos Capixabas (CUC).

Ela surgiu de uma história de luta e vitória pela mobilidade ativa, quando o coletivo CUC reuniu diversas pessoas potentes, em um evento coletivo criativo e de ocupação, em proteção à praça do Cauê, “Você Praça Acho Graça”, onde sem saber ou conhecer a Rede Bike Anjo (BA), criamos uma ação para buscar pessoas que estavam pedalando na rua de lazer para participar do nosso evento, promovendo um trajeto seguro e, também, para ensinar quem não sabia ainda pedalar, a pedalar.

Dia dos Pais na Praça do Cauê. Tira a bicicleta da garagem

Nos creditamos que é possível um novo pensar para a mobilidade e convivência humana/urbana principalmente para Vitória. Respeitando a história e a Lei da Política Nacional de Mobilidade Urbana Nº 12.587/2012 Art.6º II - onde a prioridade dos modos de transportes não motorizados sobre os motorizados e dos serviços de transporte público coletivo sobre o transporte individual motorizado.

O que queremos: Discutir, refletir e propor soluções para mobilidade urbana com ênfase nas bicicletas integradas a outros modais (ônibus, barcos, trens) na Região Metropolitana de Vitória, com foco na Capital começando pela Praça do Cauê.

Quem somos: Cidadãos que amam a cidade de Vitória se locomovem de bicicleta acreditam e divulgam seu uso como meio de transporte para melhoria da saúde, meio ambiente e mobilidade urbana. Somos profissionais da saúde, educação, jornalistas, estudantes, artistas, ambientalistas, humanistas).

Você Praça Acho Graça

Vamos à **PRAÇA DO CAUÊ** curtir uma manhã agradável de domingo com pessoas do bem?

**DIA: 11/08/2013
 DAS 9 ÀS 12H**

PROGRAMAÇÃO

- Oficina de pequenos reparos em bikes
- Bike Anjo
- Orientações sobre saúde
- Performances teatrais e circenses
- Literatura de Cordel
- Oficina de desenho para crianças
- Pintura de rosto para crianças
- História oral da praça
- Tenda Assado Coletivo
- Tenda Culturismo
- Escudoarte - Sport Bike Sexual
- Aula de alongamento
- Prática de Yoga
- Tenda de alimentos orgânicos

VÁ A PÉ OU DE BICICLETA!

Feita a 1ª. pedalada, contatos foram feitos com o pessoal da BA São Paulo e foi só alegria. Não paramos mais. O movimento foi crescendo, sempre com muita gente querendo aprender, poucos anjos e apoios de alguns amigos lojistas e de ONG's.

Como a demanda era crescente, o que era bom, já em 2014, aportamos em Vila Velha junto a uma galera linda, que de imediato já iniciou a EBA-VV e assim foi acontecendo. EBA-SERRA (2015) e EBA-VIANA (2016).

Hoje já são mais de 10 anos, aprendizes, que se tornaram bike-anjas e bike-anjos, muitas alegrias, vivências e aprendizados e, claro, crianças, pais e famílias ocupando a cidade com suas bicicletas. Isso traz orgulho, responsabilidades e inseguranças. Mas seguimos em frente, afirmando que se não for por amor, com leveza, trocas para ver estampadas e escancaradas as alegrias e sorrisos das conquistas das e dos aprendizes, a ação não se sustenta. Para nossa alegria tem sido assim.

GRATIDÃO A TODOS QUE FAZEM PARTE DESTA HISTÓRIA E VIDA LONGA À EBA-VIX E A BIKE ANJO.

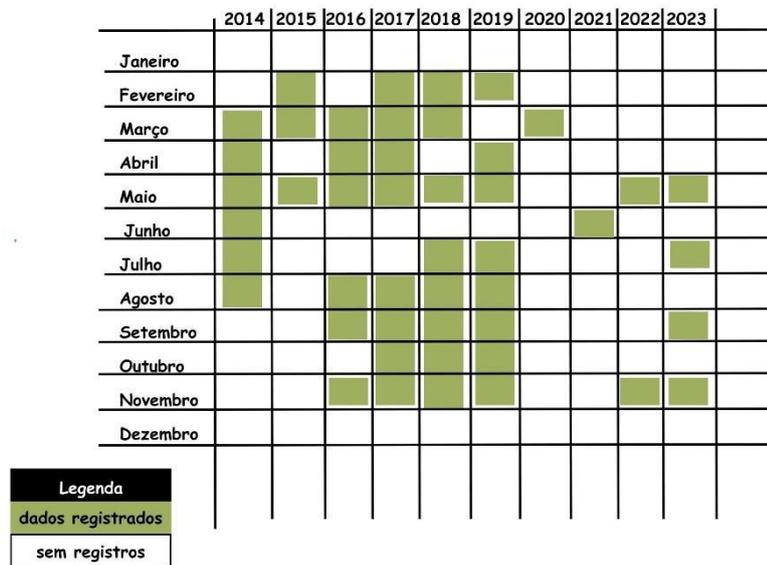


Luiz Son

Anjo Fundador

Ao longo de 2014 a 2023, a EBA Vitória teve **950 registros** de participantes e ao todo 47 oficinas.

Oficinas (não)registradas e dados (in)disponíveis por ano/mês.



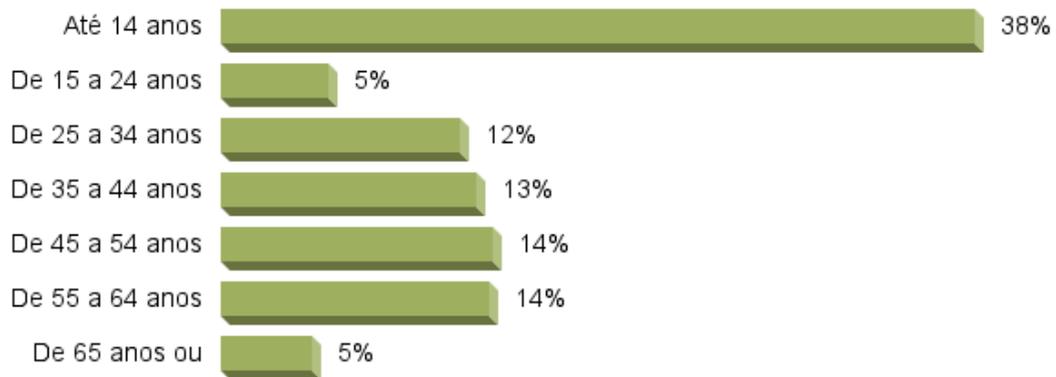
73%

A participação do **sexo feminino** superou em mais de 45% o sexo masculino.

27%



A faixa etária **até 14 anos** foi a que mais participou das oficinas.



Os participantes da EBA, residem principalmente na cidade de **Vitória** representando **68%** das pessoas, logo depois **Vila Velha** e em terceiro lugar **Cariacica** com **18%** e **8%**, respectivamente.



A cidade capixaba mais distante de Vitória com participante registrado é **Linhares**.

A EBA Vitória ultrapassou as fronteiras do Estado e recebeu um participante do sexo masculino no ano de 2015 residente do Rio de Janeiro, se tornando assim o participante com residência mais distante da EBA.



Vila Velha

Com seu solzinho quente e a brisa do mar, Vila Velha é um lugar perfeito para dar uma pedalada! Imagine você, pedalando pelas ruas da cidade, sentindo o vento no rosto e descobrindo novos lugares. A bicicleta não é só um meio de transporte, é uma aventura!

A Escola Bike Anjo Vila Velha - EBAVIVE, é filha da EBAVIX, foi uma gestação curta e intensa e pimba...nascemos dia 25 de janeiro de 2015 às 8h na Prainha e foi super lindo! Estávamos animadíssimos com uma programação linda.

Nós já participávamos de grupos de pedal em Vila Velha e Vitória, já conhecíamos a Detinha e Luis Son, Dora, Rafael, Luciene, Gustavo... a Detinha e o Luis Son conheceram a Bike Anjo em São Paulo e começaram a EBA - Escola Bike Anjo em Vitória e a gente ia lá e nos apaixonamos pelo projeto e foi assim que nascemos e vivenciamos, desde então, manhãs de domingo maravilhosas, cheias de amor, emoção, calor, correria, suor, abraços, sorrisos e muitas lágrimas da mais pura alegria!

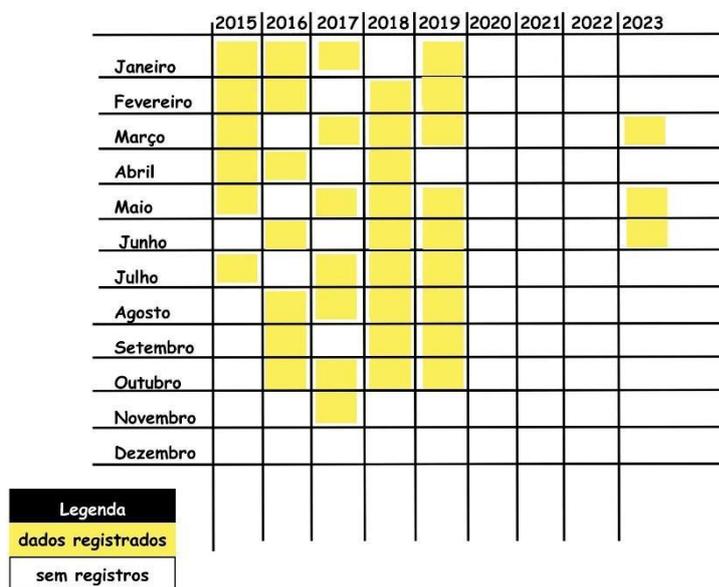


Eliete Coelho
Anja Fundadora

Conhecido como o município mais populoso (perdendo apenas para Serra), a EBA em Vila Velha (EBA-VIVE), iniciou suas atividades um ano após sua “irmã mais velha, Vitória”.

Os **823** registros de participantes EBA-VIVE contemplam os anos de 2015 a 2019 retornando em 2023.

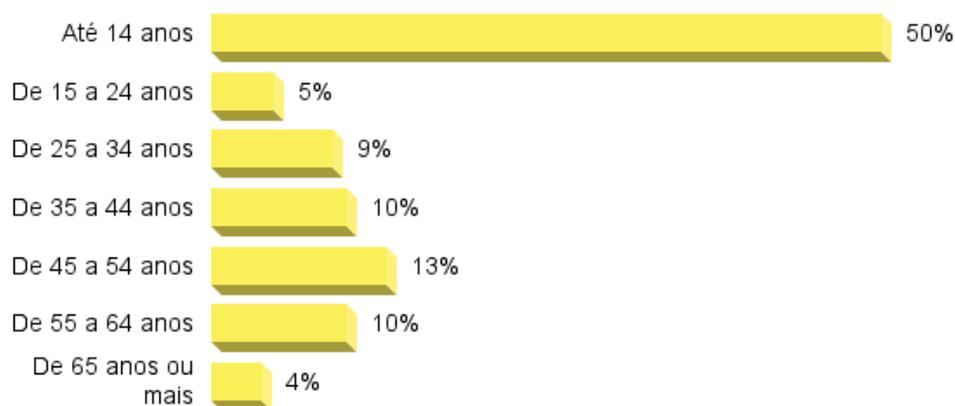
Oficinas (não)registradas e dados (in)disponíveis por ano/mês.



O **sexo feminino** teve maior participação na EBA Vila Velha.



E a faixa etária mais presente foi crianças de **até 14 anos**.



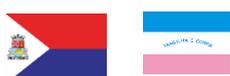
A participante mais idosa esteve na EBA Vila Velha em 2018 e tinha **84 anos**.



A EBA Vila Velha, além de atender **77% de residentes da própria cidade**, alcançou participantes de outros 10 municípios do Estado, com destaque para Vitória, Cariacica e Serra, com 15%, 5% e 2%, respectivamente.



A EBA Vila Velha não se restringe aos moradores do ES. Residentes das cidades mineiras Formiga e Itabira participaram de oficinas da EBA em Vila Velha.



Relato da Eliete:

Meu nome é Eliete, tenho 60 anos, sou voluntária da Rede Bike Anjo há cerca de 10 anos atuando em Vila Velha e Vitória - ES. Ao longo desses anos participei de oficinas mensais de EBA - Escola Bike Anjo, ensinando pessoas a pedalar, e posso dizer que as amizades construídas, os abraços trocados, as histórias ouvidas, as emoções sentidas, mudaram a minha vida e certamente me tornei uma pessoa melhor e cheia de gratidão por todo o aprendizado!



Serra

Pedalar pela Serra é como voar baixo! Com o vento nos cabelos e a natureza ao redor, a cidade se transforma em um playground para os amantes da bike e o sorriso não sai do rosto. Serra te convida a explorar seus encantos em um passeio tranquilo sobre duas rodas.

Olá querid@s Anj@s!! quem vos fala é Beto. Tudo começou com uma vontade danada de mudar a cara e as Ruas da minha cidade Serra, colocando nela mais e mais bicicletas nas ruas.

Então fui conhecer o Bike Anjo Vix. E lá logo de cara, conheci nossa saudosa Detinha Son, que já abraçou minha ideia e desejo de mais uma EBA no ES. Com isso, frequentei a EBA em Vix por três meses, para entender a dinâmica e visão da rede.

Já com data marcada para nossa primeira EBA, recebemos 02 Bicycletas da EBA Vix, que Detinha Son teve o carinho de trazer para nós. Mas eu não estava sozinho nesse bonde, teve três Anj@s que colaram nessa, Márcio, Leandro e Valéria, vindo logo em seguida para fortalecer ainda mais dois Anj@s (Albert e Vanessa).

De lá para cá, foram centenas de pessoas que aprenderam a pedalar, venceram seus medos e realizaram seus sonhos através do EBA Serra, além das centenas de bicicletas doadas através da campanha pedala ou repassa. Além das campanhas de conscientização no trânsito com intuito de harmonizar esse ambiente e educar ciclistas, motoristas e pedestres. Gratidão por tudo!

Então tudo começou no dia 12/06/2016 (Dia dos Namorados), no parque da cidade, no município de Serra ES e aqui estamos firmes. Beto, Albert, Valéria, Guiliani, Maria e sempre que pode nosso Amigo Fotógrafo Eduardo (Dudu) mas com uma carência imensa de mais Anj@s.

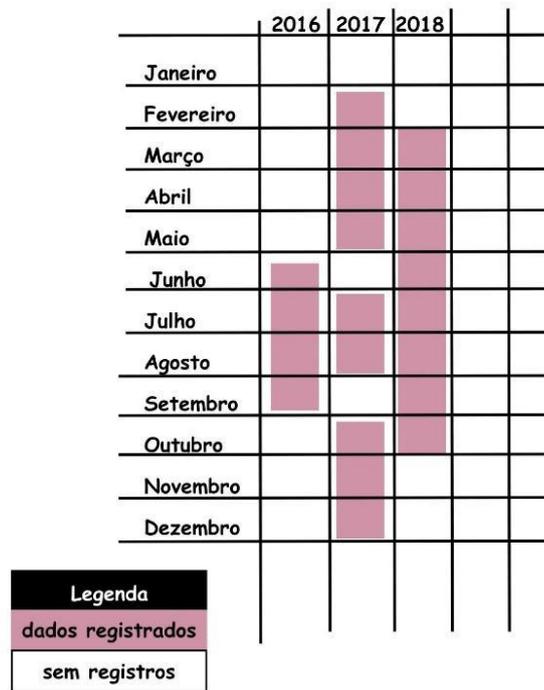
Heberton Raimundo de Sousa (Beto)

Anjo Coordenador e Fundador



A EBA Serra, uma das últimas EBAs do Estado de Espírito Santo a ser criada, durante os seus 3 anos de atividade teve um total de 290 registros de participantes, realizando assim, o sonho de muitas pessoas de aprender ou perder o medo de pedalar.

Oficinas (não)registradas e dados (in)disponíveis por ano/mês.



O público do **sexo feminino** foi o que mais frequentou as oficinas.

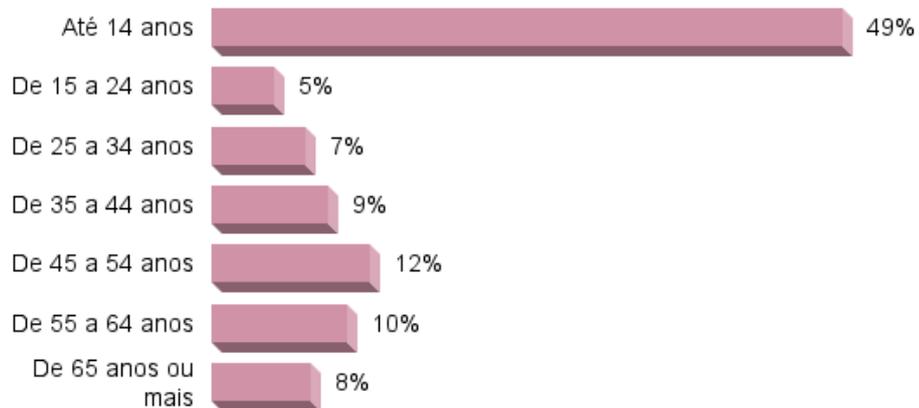


76%



24%

Participantes até 14 anos, foram os mais presentes nas oficinas da EBA Serra.



A EBA recebeu, em sua maioria, participantes da própria cidade (74%), e semelhante às outras EBAs do estado, contemplou participantes de municípios vizinhos como Vitória, Cariacica e Vila Velha, com 22%, 3% e 1%, respectivamente.

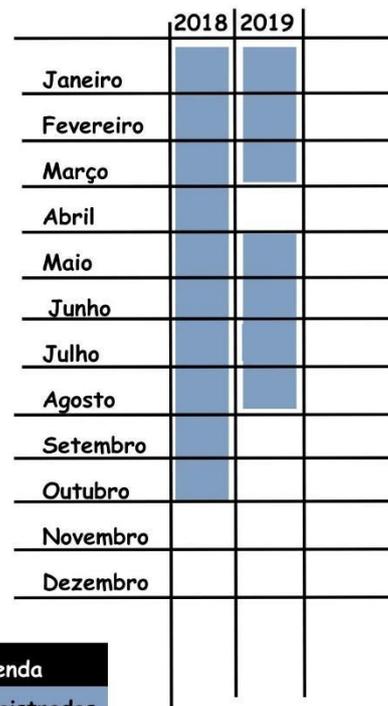


Viana

Cidade em que a rede de solidariedade para promoção ao uso da bicicleta conecta pessoas, transforma vidas e cria um ambiente mais saudável e feliz para todos inspirando uma nova geração de ciclistas. Viana abriu as portas para um mundo de novas possibilidades

Caçula entre as irmãs capixabas, a EBA Viana, durante os dois anos de realização das oficinas, registrou **67 participantes** e dados sobre ano e mês em que as oficinas foram realizadas, cidade e bairro de residência, nome, sexo, idade, e qual a motivação para participar da EBA.

Oficinas (não)registradas e dados (in)disponíveis por ano/mês.



O **sexo feminino** foi o predominante nas oficinas da EBA Viana.



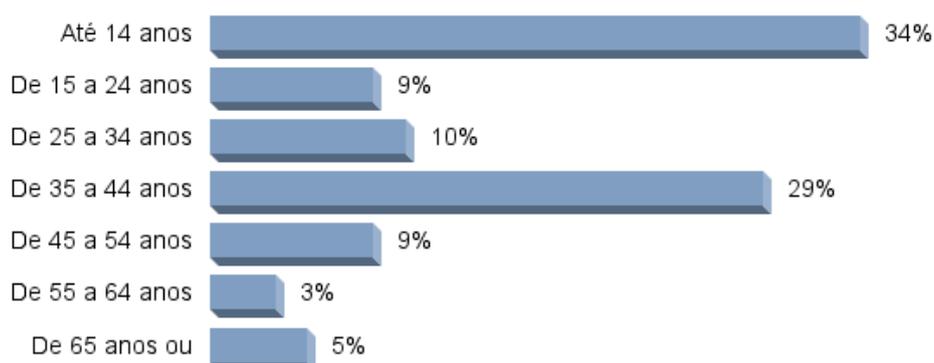
76%



24%

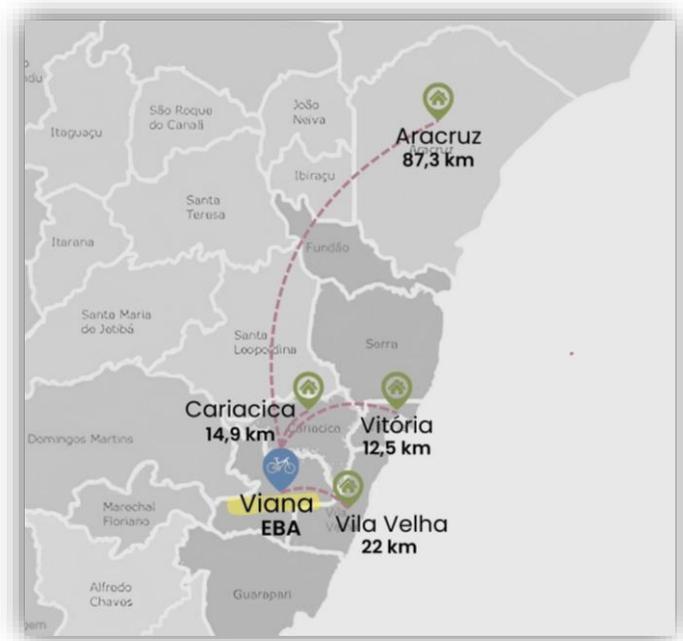


Nos 2 anos em que a EBA realizou suas atividades, a faixa etária mais comum foi a de crianças de até 14 anos.



Em 2018, nos meses de julho e agosto, a EBA Viana recebeu suas participantes mais jovens, que com apenas 5 anos já iniciaram sua trajetória no mundo da bike.

A maior parte dos participantes da EBA Viana residiam na própria cidade (41%), mas uma quantidade significativa de moradores da cidade de Cariacica frequentou as oficinas (39%). A EBA também atende os municípios de Vitória e Vila Velha, com 12% e 6%, respectivamente,



Qual a principal motivação para ir à EBA?
Aprender a pedalar!



Porto Alegre

Nos pampas gaúchos, a Escola Bike Anjo sopra novos ares na paisagem. Em Porto Alegre, o projeto encontra terreno fértil para florescer, promovendo a bicicleta como ferramenta de inclusão social e transformação urbana. Através de oficinas e palestras, a Escola Bike Anjo habilita a comunidade na construção de um futuro mais acessível para todos.

A Escola Bike Anjo (EBA) começou em Porto Alegre, praticamente, no mesmo período em que estava sendo organizado o 1º Fórum Mundial da Bicicleta, em 2012. Foi uma reportagem que inspirou um grupo de amigos a criarem um e-mail para que as pessoas pudessem entrar em contato e solicitar uma aula. O controle era feito por uma planilha. Assim, quem estava disponível conseguia entrar em contato com a pessoa solicitante. O atendimento mais procurado era para acompanhamento no trânsito.

Na mesma época, o Bike Anjo, através de um financiamento, começou a sua expansão de São Paulo para todo o Brasil. Nesse período, em Porto Alegre, coexistiam Bici Anjos e Bike Anjos. Em 2013, o Bike Anjo começou um movimento de unificar projetos e criou a rede Bike Anjo nacional.

A grande diferença entre os projetos era que para a Bike Anjo a maior solicitação era para ensinar as pessoas a pedalar. Os atendimentos seguiam individuais, via contato on-line. Até que foi solicitado que se fizesse de uma forma coletiva para o aniversário da cidade. Foi a partir deste evento que passamos a nos reconhecer. Haviam pessoas que eram amigas e não sabiam que faziam parte do mesmo projeto. E, assim, a EBA começou a ser replicada mensalmente.

As oficinas eram realizadas no corredor de ônibus da Av. Érico Veríssimo, no trecho em frente ao Ginásio Tesourinha. A via é exclusiva para as pessoas aos domingos e feriados e até julho de 2022 foi o ponto de encontro do projeto, realizado todo último domingo do mês.



Com a inauguração da Casa Bike Anjo, em junho de 2022, um espaço de trocas e para armazenagem de materiais, a EBA passa a ser desenvolvida na Rua Prof. Freitas e Castro, localizada junto à comunidade Cabo Rocha.

Além das edições oficiais da EBA, também são desenvolvidas edições extras, seja em eventos promovidos por empresas ou entidades da sociedade civil. Como, por exemplo, a EBA exclusiva para pessoas com autismo, realizada em parceria com o Instituto Autismo & Vida.

Atualmente, a EBA em Porto Alegre segue em todo último domingo do mês, das 9h às 12h, na Rua Prof. Freitas e Castro (bairro Azenha). As inscrições são feitas na hora e por ordem de chegada. Há bicicletas para uso gratuito disponíveis no local, algumas próprias do coletivo e outras emprestadas pela TemBici. Qualquer pessoa a partir dos 7 anos de idade pode participar das aulas ministradas pelas pessoas voluntárias da Bike Anjo Porto Alegre. Para mais informações, acesse o perfil da @bikeanjopoa no Instagram.

Paula Moizes

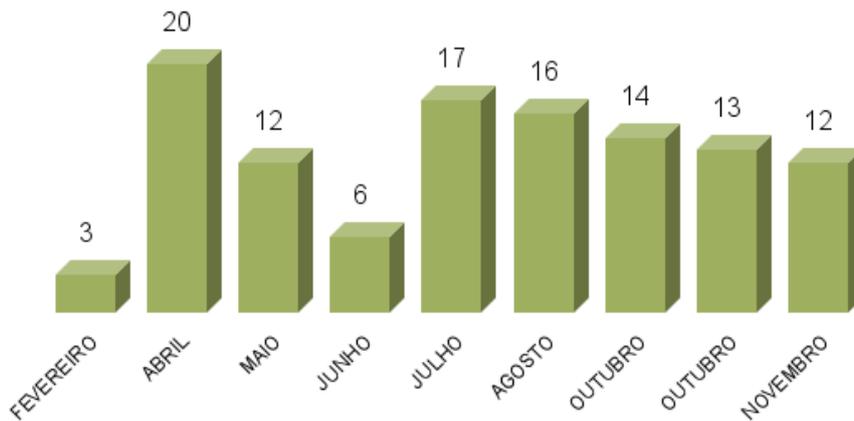
Voluntária na Bike Anjo Porto Alegre





Embora a EBA Porto Alegre possua trajetória com mais de dez anos de pedaladas, os dados contemplam somente o ano de 2023, quando passaram a contabilizar as participações.

O ano de 2023 totalizou 113 participantes.



A primeira EBA do ano de 2023 ocorreu na Rua Conselheiro Camargo, 300 / Agulha Bar, e todas as seguintes na Rua Prof. Freitas e Castro 179 - Azenha, POA, todas elas aos domingos.

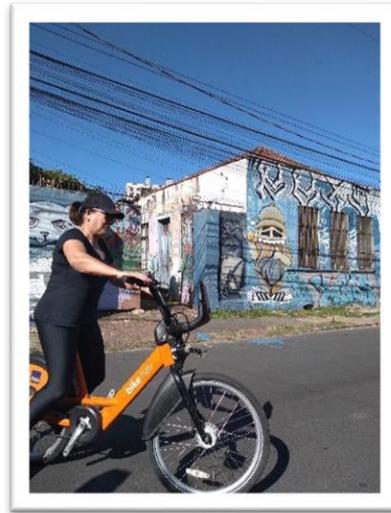


Relato do Pedro:

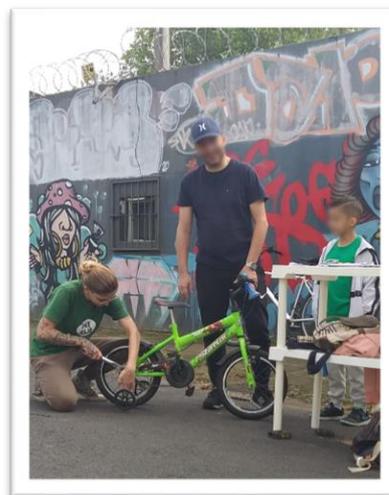
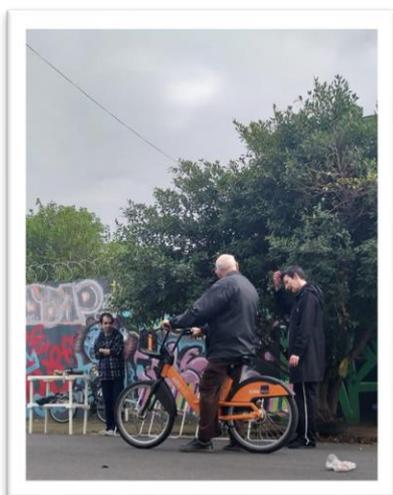
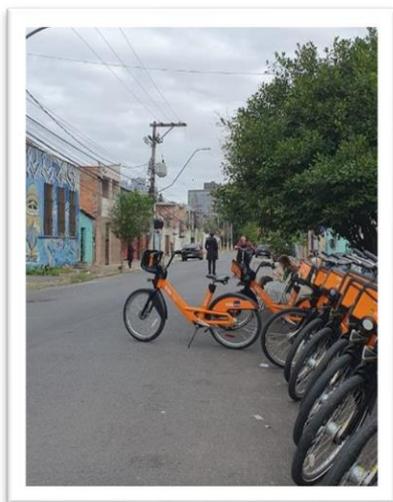
“Me chamo Pedro, tenho 28 anos e atuo na EBA em Porto Alegre como instrutor há quase 2 anos. Conheci o projeto como aluno e, como instrutor, aprendo muito entendendo as dificuldades que cada pessoa tem ao subir na bike pela primeira vez. Ajudar no processo de redescoberta do equilíbrio e superar o medo de cair de cada aluno tem sido muito gratificante. ”



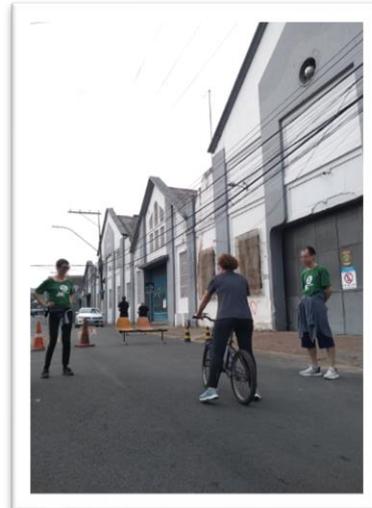
Registros de abril



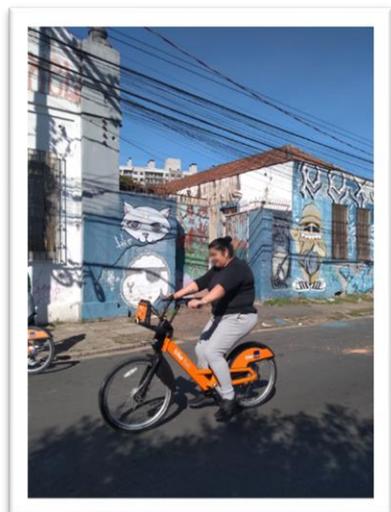
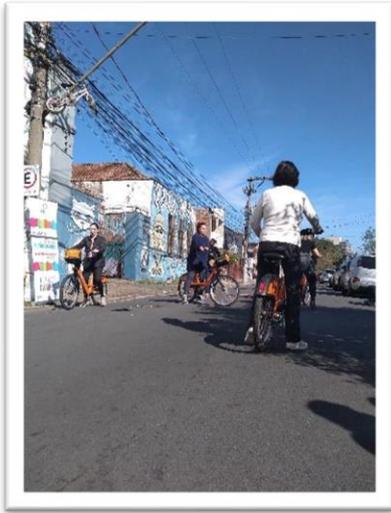
Registros de maio



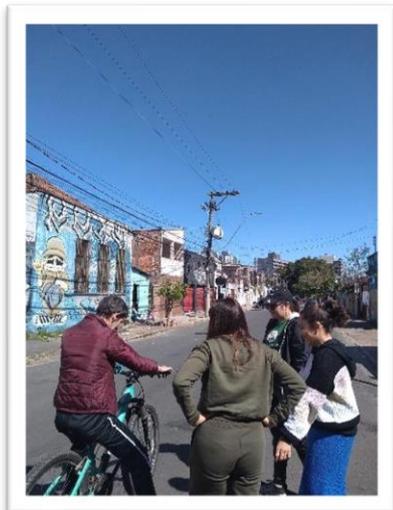
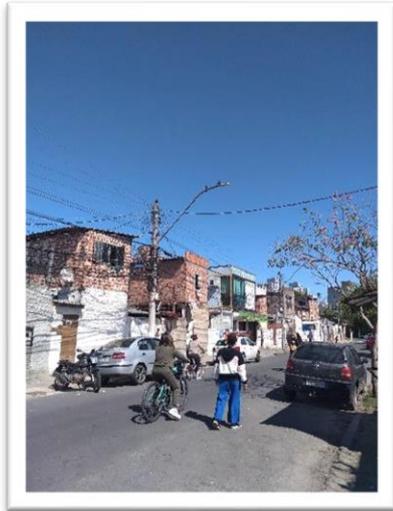
Registros de junho



Registros de julho



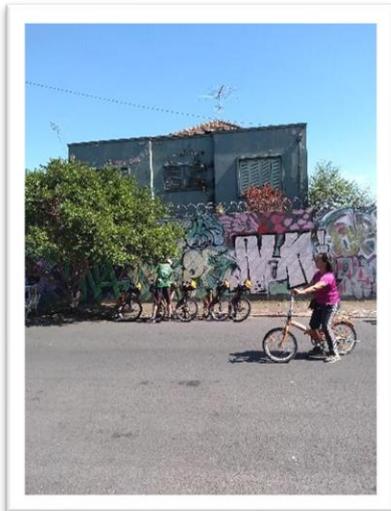
Registros de agosto



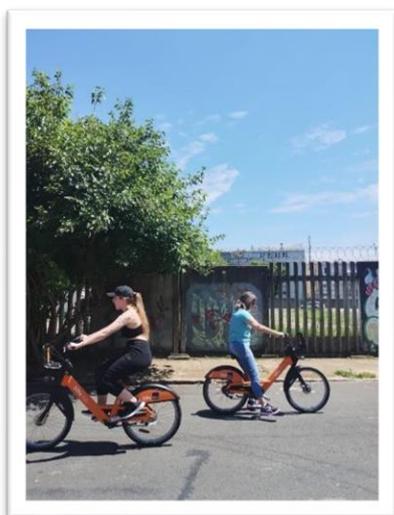
Registros da primeira oficina realizada em outubro



Registros da segunda oficina realizada em outubro



Registros de novembro



Parte II



Foto premiada pela União de Ciclistas do Brasil no Concurso Imagens Cíclicas 2023 na categoria Mulheres no pedal e pela Universidade Federal Fluminense no Prêmio de Arte e Ciência UFF 2023 na modalidade Fotografia Científica.

Fonte: Acervo ET1A
Fotógrafa: Raquel Marins

O conteúdo desta segunda parte do álbum é resultado de pesquisa que se desenvolveu a partir de duas perspectivas:

- 1 - Convite aos ex-participantes de EBAs por meio de mensagem eletrônica e
- 2 - Divulgação da pesquisa on-line em diferentes páginas da Rede Bike Anjo e Escolas Bike Anjo.

Assim, se tornou possível ter dados que contemplam não somente ex-participantes das EBAs das cidades apresentadas na parte I, mas também de qualquer outra EBA do território brasileiro.

A pesquisa ficou on-line pelo período de **2 meses** (18/03/2024 à 19/05/2024) e teve o total de **192 respondentes**. Sobre o perfil dos respondentes (pessoas que participaram de alguma EBA pelo menos uma vez), algumas informações:

Como os participantes souberam das oficinas?



Bike Anjo

27%



Amigos/familiares

22%



Instagram

19%



Facebook

12%



Internet

10%



TV

4%



Jornal

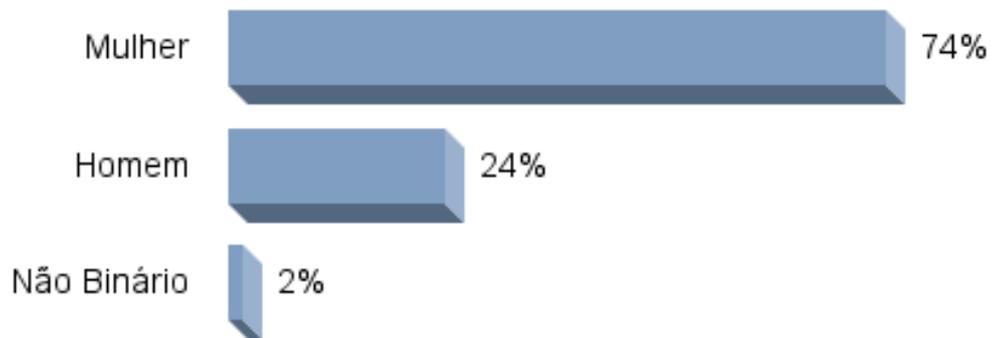
3%



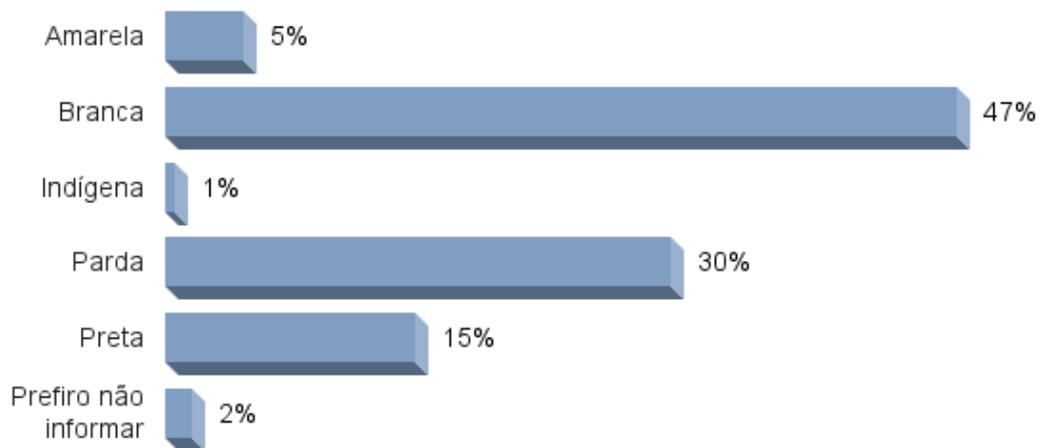
Outros

8%

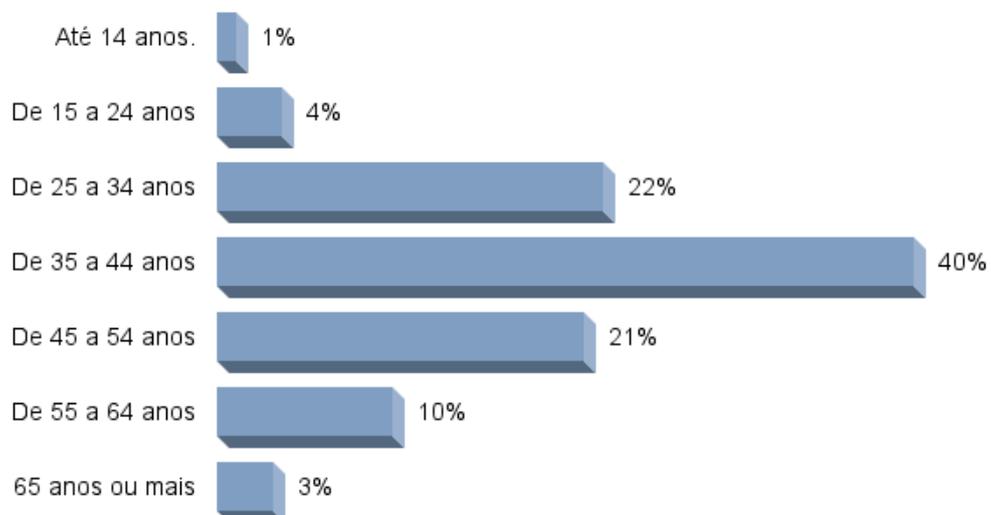
Gênero



Autodeclaração racial



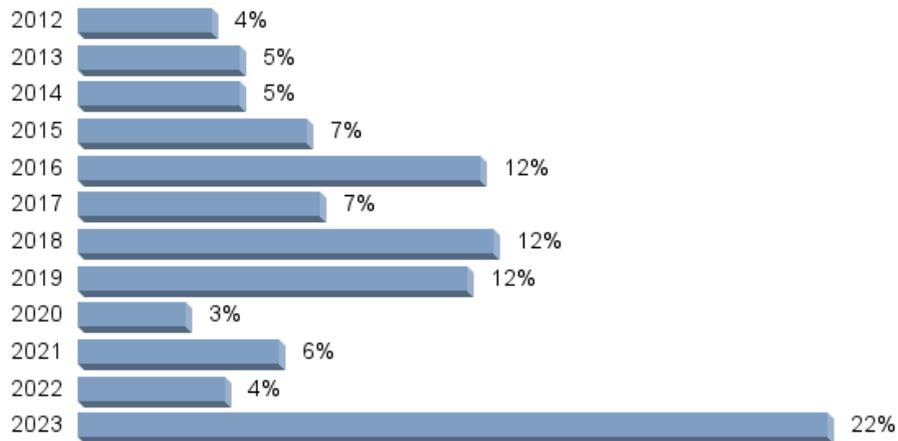
Faixa etária



Os respondentes da pesquisa participaram em EBAs de diferentes cidades.



Os respondentes da pesquisa participaram de EBAs em diferentes anos.



Qual a motivação dos participantes para ir a EBA?



Aprender a pedalar
72%



Buscar segurança para pedalar
 em áreas urbanas
10%



Praticar e aperfeiçoar pedaladas
9%



Acompanhar amigos
9%

Depois da EBA o que os participantes fizeram?



Praticou pedalada(s) fazendo
circuito(s)

32%



Aprendeu a fazer manutenção
básica de bicicletas

27%



Passou a pedalar acompanhado
de bike anjos

23%



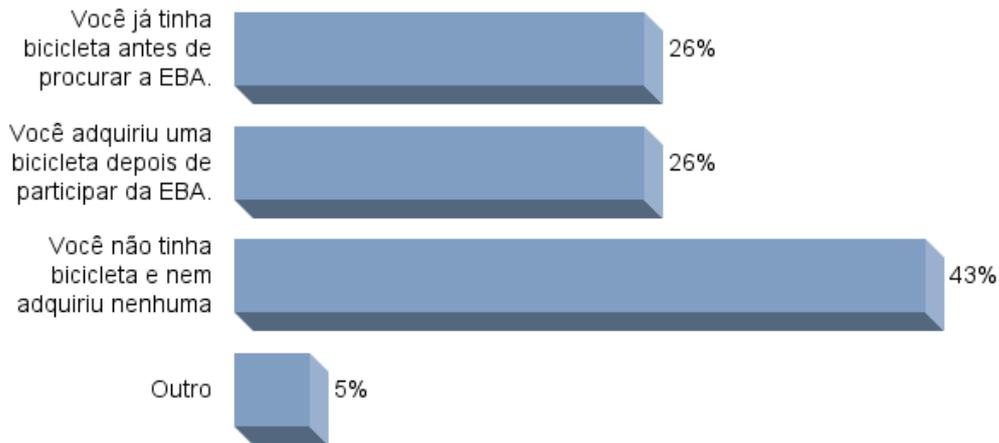
Participou de pedais noturnos

18%

A experiência da EBA ensinou os
participantes a pedalar?

Sim!
73%

Sobre a relação dos participantes da EBA com a bicicleta:



A partir da experiência com a EBA, a maioria dos participantes afirmam que **não** passaram a utilizar a bicicleta como meio de transporte no dia a dia.



Será que faltou apoio social?

Mas e quem aprendeu a pedalar, está "ciclando" pelas cidades?

Viajando?

Vamos descobrir nas próximas páginas!

Ambiente de Bairro

Ambiente de Bairro

O bairro carrega significados que vão além do simples conceito de um limite físico dentro da cidade. Ele pode possuir características diferentes dependendo de sua localidade e uso. Pode ser predominantemente residencial, com ruas tranquilas, um centro urbano cheio de comércio e movimento, até mesmo rural. Independente, o bairro é local de vivências, memórias e identidade. É nas ruas e praças que histórias são tecidas e compartilhadas, construindo a essência daquele local.

Milton Santos³ afirma que os bairros não podem ser vistos apenas como unidades físicas ou administrativas, mas que são resultado de processos históricos, econômicos e culturais, cuja a identidade está intrinsecamente ligada à experiência cotidiana e às trajetórias de vida de quem ali vive e frequenta.

³ SANTOS, Milton. A Natureza do Espaço: Técnica e Tempo, Razão e Emoção. 4. ed. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 2006.

Essas experiências e vivências, entretanto, vão depender de cada bairro e sua ambiência, com sua própria diversidade de usos, espaços e edificações. Bairros com locais próprios para convívio, lazer, esportes e cultura, como praça, cinemas, centros culturais, favorecem as relações interpessoais, promovem bem estar físico e mental, fortalecendo a criação de boas memórias.

A relação do corpo com aquele espaço também influencia diretamente na geração de memórias, afinal, elas podem ser tanto positivas, quanto negativas. Juhani Pallasmaa⁴ diz que “a memória resgata a cidade com todos os seus sons e cheiros e variações de luz e sombra”. Como você se sente andando no seu bairro? Ele é agradável? Quais sons, cheiros e outras sensações aguçam seu sentido? Você sente segurança e conforto andando por suas calçadas ou pedalando por suas vias? Cada sensação é parte da construção da relação pessoal com aquele local.

⁴ PALLASMAA, Juhani. Os olhos da pele: a arquitetura e os sentidos. Artmed Editora, 2009.



Esse conjunto de sensações, ambientes, edificações, usos e relações que dá identidade a esse local de palavra simples e popular – o bairro, mas que traz consigo uma infinidade de conceitos. Mais que um simples espaço geográfico, mais de uma delimitação: local de afeto, de vivências, de memórias, constituído de diversos espaços e edifícios que fazem parte da história e da memória de quem por ali passa e vive, fazendo com que elas também façam parte da história e da memória daquele local, daquele bairro.

“E é este espaço envolvente que se torna parte da vida (...) É um lugar onde crianças podem crescer. Talvez estas, inconscientemente, se lembrem daqui a 25 anos de algum edifício, de uma esquina, uma rua, uma praça (...) Faz-me feliz imaginar que este edifício será talvez recordado por alguém daqui a 25, 30 anos. Talvez porque aí beijou o seu primeiro amor.”

Peter Zumthor, 2008⁵

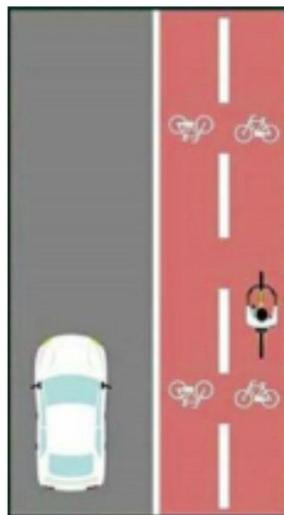
Natasha Melo

Arquiteta e Urbanista

⁵ ZUMTHOR, Peter. Atmospheres. Birkhäuser, 2008.

A maior parte dos respondentes indicaram que no seu bairro de residência, a **ciclofaixa** é o tipo de malha ciclovitária mais presente

Ciclofaixa



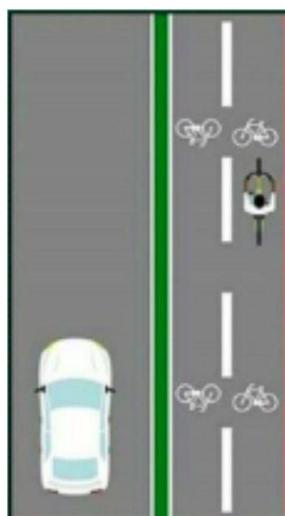
51%

Ciclorrota



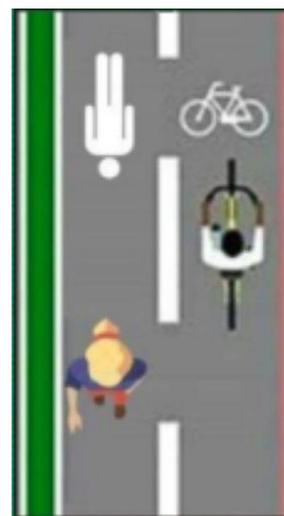
26%

Ciclovia



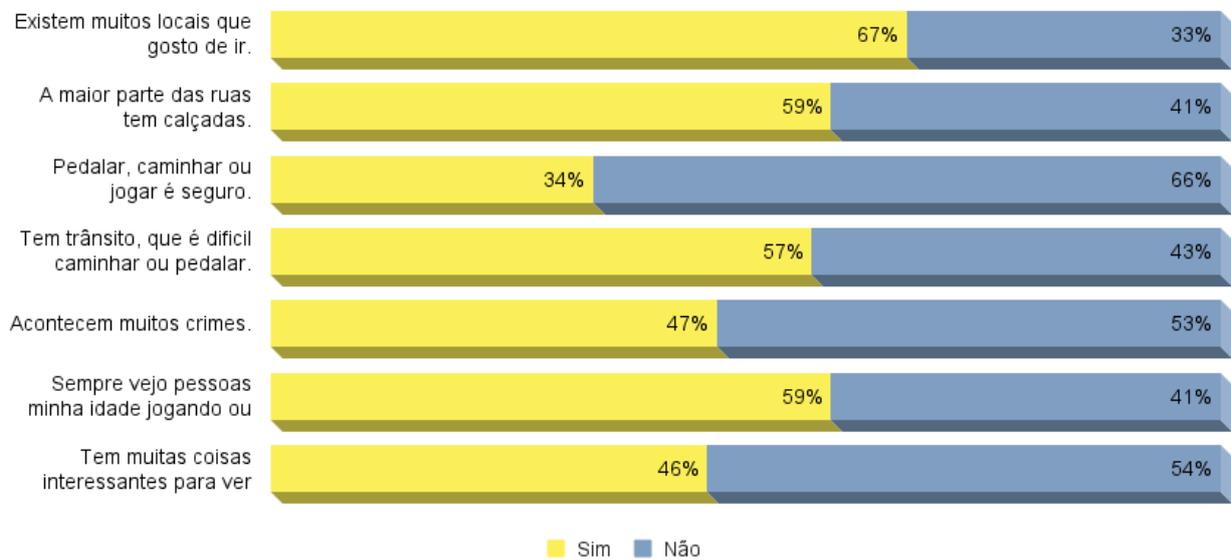
15%

Calçada Compartilhada



8%

Ainda sobre o bairro de residência, os respondentes indicaram que:



Apoio social

Pedalar com apoio social é outro patamar

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), pedalar 300 minutos por semana é recomendado para o indivíduo conseguir reduzir risco de mortalidade por doença cardiovascular, hipertensão, diabetes tipo 2, além de trazer benefícios para a saúde mental, saúde cognitiva, sono e memória. No entanto, muitas pessoas não conseguem iniciar ou dar continuidade à atividade física e precisam de apoio/ajuda para progredir com o exercício de pedalar (WHO, 2020)⁶.

Dada a necessidade de contribuir com as pessoas que precisam de estímulos para pedalar, tem-se verificado que o apoio social de pais, cônjuge, irmãos, amigos, professores e técnicos constitui fator importante para que o indivíduo seja ativo (Beets et al., 2006)⁷. De fato, o fortalecimento de amizades feitas com pessoas que pedalam ou estimulam você a pedalar ajuda a superar barreiras que impedem de

⁶ WHO. Guidelines on physical activity and sedentary behaviour: Web Annex. Evidence profiles ISBN 978-92-4-001511-1. World Health Organization. 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015111>.

⁷ Beets MW, Vogel R, Forlaw L, Pitetti KH, Cardinal BJ. Social support and youth physical activity: The role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 2006;30(3):278-289.



ser ativo (Vasconcellos & Veiga, 2022)⁸, além de efetivamente promover um estilo de vida saudável (Huang et al., 2022)⁹.

O apoio social é relatado como uma das estratégias possíveis para influenciar o indivíduo a aumentar adesão em programas de atividade física (McDavid et al., 2012)¹⁰ e vem sendo definido como qualquer tipo de comportamento ou ação que ajude uma pessoa a iniciar ou manter uma determinada prática de atividade física, por meio das redes de apoio social formadas pelo indivíduo (Beets et al., 2006).

Existem duas categorias relevantes de apoio social. Aquela ligada a aspectos tangíveis (concretos e observados) e associada aos aspectos intangíveis (sentimentos, valores ou percepções). A primeira inclui aquisição ou aluguel de equipamento (bicicleta), vestuário, pagamento de transportes até o local onde seja possível pedalar, participação ativa com pessoas próximas (pais, namorado(a), amigos, etc.) e, por fim, a participação assistida nas atividades. A

⁸ Vasconcellos MB, Veiga GV. Practice of physical activity of adolescent schoolchildren and the support of parents, friends and physical education teachers. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v.8, n.5, p. 36647-36660, 2022.

⁹ Huang WY, Huang H, Wu CE. Physical Activity and Social Support to Promote a Health-Promoting Lifestyle in Older Adults: An Intervention Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Nov 3;19(21):14382.

¹⁰ McDavid L, Cox AE, Amorose AJ. The relative roles of physical education teachers and parents in adolescents leisure-time physical activity motivation and behavior. *Psychol Sport Exerc* 2012;13(2):99-107.



segunda envolve encorajamento, elogio, reforço positivo, informações, ou incentivo para a realização de atividade física (Beets et al., 2006).

Nesse contexto, pedalar para muitos depende da companhia, suporte ou estímulo para manter-se ativo e preservar a saúde. Receber o apoio social está associado ao maior nível de atividade física, pois aqueles que receberam mais apoio social, em geral, apresentaram níveis mais elevados de atividade física (Mendonça et al., 2014)¹¹.

Programas de intervenção governamentais que visem aumentar os níveis de atividade física em adeptos a pedalar devem investir em apoio social para essa prática (Mendonça et al., 2014).

Que tal conviver com pessoas que te emprestem uma bicicleta ou elogiem você quando pedala, ou até mesmo pedale com você? Com certeza, isso fará com que você seja ativo e se junte aos que pedalam em outro patamar. Vamos pedalar?

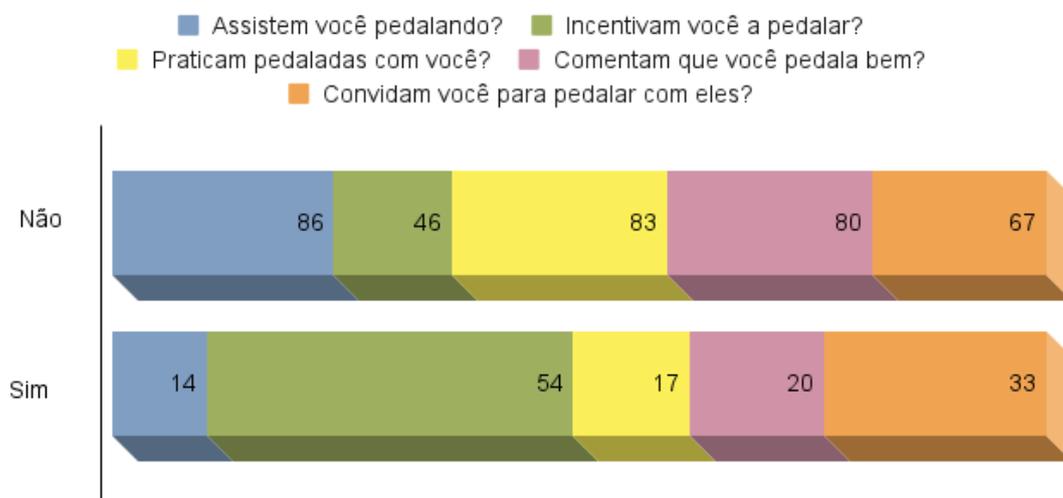
Marcelo Barros de Vasconcellos

Professor Adjunto da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, co-líder do grupo de pesquisa: Experiências em Turismo e Transporte Ativos (ETA), linha de pesquisa Turismo e Transporte Ativos.

¹¹ Mendonça G, Cheng LA, Mélo EN, de Farias Júnior JC. Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. Health Educ Res. 2014 ,Oct;29(5):822-39.



Ao ouvir histórias de pessoas contando como foram suas primeiras pedaladas, na maioria das vezes há um fator presente: uma ou várias pessoas em volta vendo, ajudando e apoiando. Viver em sociedade nos permite compartilhar momentos marcantes como a vez que não caímos da bicicleta ou o primeiro trajeto de *bike* pela rua. Pode ter sido um incentivo dado por aqueles que moram na mesma casa ou de um desconhecido que viu o esforço e encorajou com palavras.



Ciclismo Urbano

Pedalar é um ato de liberdade, autonomia e prazer. Na cidade, é vencer as distâncias da vida diária através do próprio esforço muscular, valendo-se da mecânica simples de um modesto punhado de metal ou carbono. É fato que as cidades que mais pedalam são mais felizes, equitativas, sustentáveis e seguras. É sobre o sonho inabalável de transformar a urbe que nos cerca que a militância cicloativista se construiu nas últimas décadas.

A transformação que o ciclismo urbano traz às cidades é amplamente documentada: estudos mostram que as cidades que priorizam a bicicleta, com infraestrutura e segurança adequadas, desfrutam de menor poluição do ar, menos congestionamento e, principalmente, uma maior qualidade de vida para seus habitantes. A bicicleta, com seu e seu convite a um ritmo mais humano, reduz a dependência dos veículos motorizados e diminui a pressão sobre o sistema de saúde, ao promover a prática de uma atividade física regular. Além disso, cidades que adotam a bicicleta como protagonista em suas políticas urbanas tendem a ser mais equitativas e acessíveis, oferecendo a todos os seus cidadãos a oportunidade de se deslocarem de forma digna e econômica.

As mobilizações ao redor do mundo mostram que, longe de ser uma utopia, o uso amplo e seguro da bicicleta é uma meta possível, como comprovam cidades-modelo como Copenhague e Amsterdã. No Brasil, esse sonho tem ganhado força com as conquistas recentes, incluindo a expansão das ciclovias, campanhas de conscientização e esforço legislativo.



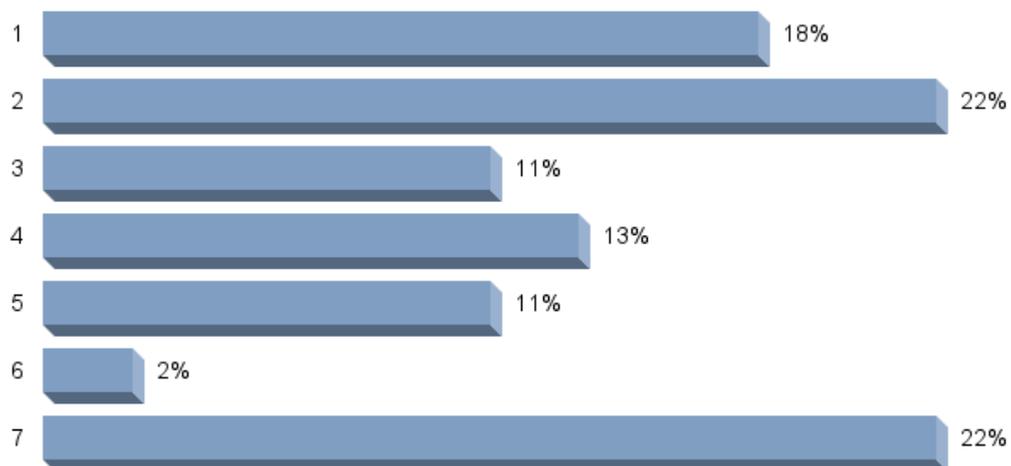
Um exemplo nacional de sucesso, o município de Niterói, construiu ao longo da última década, uma das redes cicloviárias mais utilizadas do Brasil. Projetos como o Bicicletário Arariboia e as Nitbikes aproximam Niterói do modelo de mobilidade urbana sustentável, e da vivência de cidade que se defende através da bicicleta. Exemplos como este demonstram ser possível, através de um ativismo comprometido, da ação política, de um processo inclusivo e da boa gestão, aproximar mais o pedal de nossas cidades.

Filipe Simões

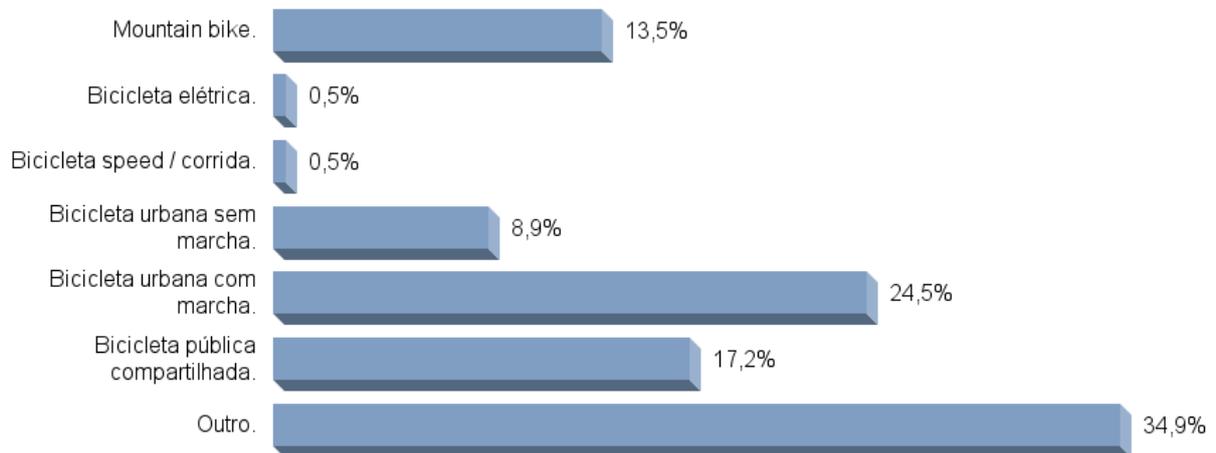
Arquiteto e Urbanista, Coordenador do Niterói de Bicicleta.



Quantos dias da semana os respondentes utilizam a bicicleta?



Qual o modelo de bicicleta mais utilizado no dia a dia?



Para que os respondentes da EBA utilizam a bicicleta?



Lazer [praias, parques, shopping etc.].
46%



Estabelecimentos comerciais [supermercados, drogarias, padarias etc.].
19%



Turismo [viagens e/ou passeios em destinos turísticos]
16%



Laborais [trabalho/local de serviço].
12%



Pedagógicos [escola, faculdade, cursos etc.].
7%

Qual o modo de transporte que os respondentes da EBA passaram a utilizar menos devido ao uso da bicicleta?



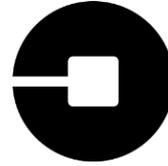
Ônibus

26%



A pé

23%



Serviços de

app

18%



Carro próprio

13%



Táxi

7%



Metrô

6%



Trem

2%



Moto Táxi

1,5%



BRT

1%



VLT

1%



Moto própria

0,5%



Avião

0,5%



Barcas

0,5%

O que impede o uso da bicicleta como meio de transporte?



Falta de segurança no trânsito
da cidade
42%



Falta de infraestrutura cicloviária
[bicicletários, ciclovias e
ciclofaixas]
23%



Falta de sinalização.
21%



Falta de segurança pública
[violência urbana, assaltos,
conflitos sociais etc.]
14%

Por que utilizar a bicicleta como meio de transporte?



É mais saudável.

57%



É mais rápido e prático.

19%



É mais barato.

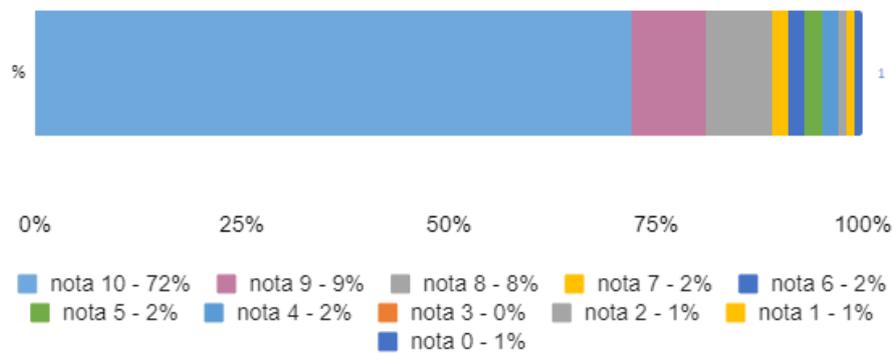
13%



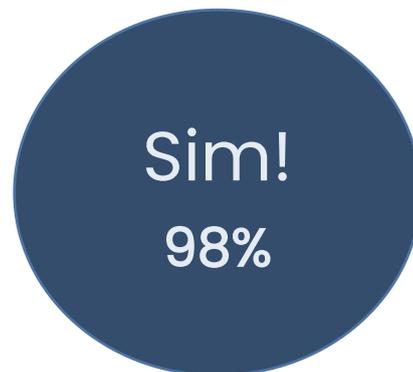
É menos poluente.

11%

Qual a percepção da EBA e/ou Bike Anjo como instrumento(s) positivo(s) para maior circulação de ciclistas nas cidades?



Os respondentes recomendariam a Escola Bike Anjo para alguém?



Turismo de Bicicleta

A bicicleta facilita a mobilidade das pessoas, principalmente nas cidades populosas que costumam ter trânsito. Nesse contexto, as atividades ciclovárias ganham espaço na sociedade e não seria diferente com o turismo. O cicloturismo, atividade feita com a bicicleta para realizar passeios em destinos turísticos, cresce nas cidades por diversos motivos, entre eles: proporcionar uma experiência mais leve e divertida para o turista, devido à ausência de estresse com trânsito ou transporte público; ser um modal urbano não poluente; e oferecer os benefícios do exercício físico quando se pedala.

Por ser uma atividade relativamente nova, o cicloturismo ainda está ganhando espaço nos principais destinos do mundo, como na Europa. Lá, existe o EuroVelo, um circuito de bicicleta com mais de 60.000 quilômetros para pedalar, que interliga vários países e destinos muito procurados pelos viajantes. O sucesso da bicicleta entre os europeus e a visão de que ela pode ajudar a resolver problemas urbanos atuais nas grandes cidades fazem com que esse espaço seja visto como uma grande possibilidade não apenas para visitar um lugar ou outro, mas também para viajar.

No Brasil, também existem vários circuitos para explorar, além de incentivos para que essa atividade seja mais desenvolvida. Muitos destinos oferecem o aluguel de bicicletas para que o turista conheça a cidade. Em outros, há sistemas de bicicletas compartilhadas, como na cidade do Rio de Janeiro, além de pessoas e comerciantes que alugam por conta própria.



Outra alternativa para os cicloturistas aproveitarem sua viagem de uma maneira diferente é realizar as ciclovias, quando a bicicleta é o meio de transporte usado para viajar entre os destinos. A pesquisa com os participantes das EBAs permite observar que não é preciso ser um exímio ciclista para realizar o turismo de bicicleta. Pelo contrário, o turismo (e o lazer) pode se tornar um incentivador para a adoção da bicicleta no dia a dia.

Raphael Rodrigues Machado Brandão

Graduando em Turismo pela Universidade Federal Fluminense

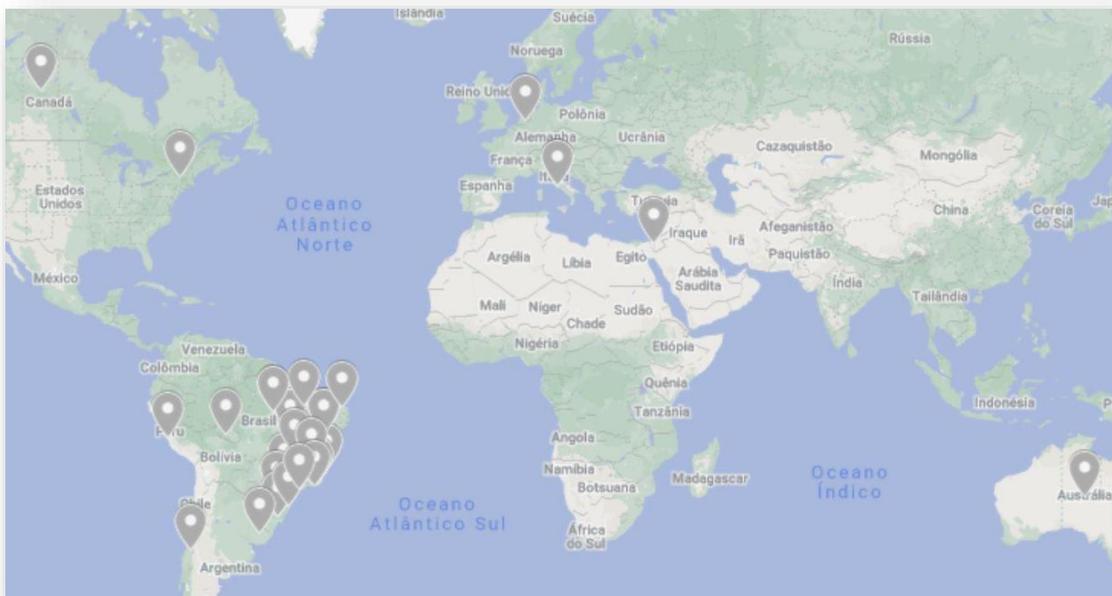


13% dos participantes da EBA indicaram utilizar a bicicleta para viajar entre cidades, Estados ou países.



- 📍 São Paulo – 38,5%
- 📍 Rio de Janeiro – 25%
- 📍 Rio Grande do Sul – 9,6%
- 📍 Bahia – 5,9%
- 📍 Pará – 5,8%
- 📍 Espírito Santo – 1,9%
- 📍 Santa Catarina – 1,9%
- 📍 Tocantins – 1,9%

34% dos participantes da EBA indicaram utilizar a bicicleta para conhecer destinos e realizar passeios em destinos turísticos.



Qual o serviço mais utilizado pelos participantes em suas viagens?



Aluguel de bicicleta para passeio
autoguiado

31%

Bicicleta compartilhada

18%



Compra de passeio em grupo
guiado

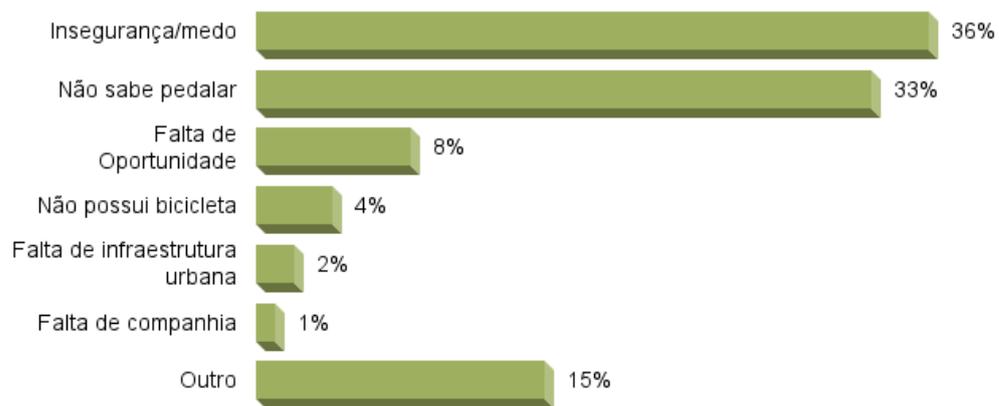
12%



Outros

39%

Por quais motivos os respondentes não utilizaram a bicicleta durante viagens ou passeios?



Pedalar é

Ciclismo e saúde

A bicicleta pode ser vista em muitos conjuntos históricos pelo seu grau de versatilidade: é usada em passeios, atividades de lazer, saúde, esporte e até mesmo em guerras. Para aqueles que querem, pode ser usada como terapia ou passatempo. Seu uso mais excepcional em obras cinematográficas foi no filme vencedor do Prêmio Revelação do 20º Festival de Curtas-Metragens de São Paulo, de 2014, O Plantador de Quiabos, onde uma curiosa nova interpretação de como variam as necessidades humanas é vista em um exemplar deste meio de transporte – um curta de 14 minutos que mostra que os afetos e a intensidade do sentimento é o que caracteriza as razões das ações conscientes.

E é justamente o ponto da ação consciente que trago o leitor para pensar: a noção daquilo que está ligado a nossa saúde e como, para que cada um possa refletir sobre uma decisão específica que tenha tomado ou ainda queira tomar: ser um ciclista. Ciclismo e a saúde do corpo estão intimamente ligados.

Como na academia, a atividade em cada aparelho está ligada a um conjunto que colabora para a saúde no total, mas é necessário “estar presente” no momento do exercício para usufruir do máximo de benefício na ação, ou seja, nada mais, nada menos importante, que conseguir achar algo que se goste de fazer para então se dedicar, ou



saber quais os benefícios para que se possa fazer alguma atividade menos apetitosa, até então, com o proveito de seu conceito.

Um exercício aeróbico, por exemplo, demanda oxigenação para o trabalho muscular, então temos o ciclismo como uma excelente prática para esta finalidade. O fortalecimento do sistema cardiopulmonar, a diminuição dos riscos para doenças coronárias, o controle do peso, fortalecimento muscular e flexibilidade articular podem ser alcançadas com pedaladas regulares. Uma rotina bem elaborada, pode inclusive melhorar a qualidade do seu sono, caso deixe para pedalar em horários mais diurnos, aproveitando os efeitos desestressantes de hormônios como serotonina e endorfina nestes horários enquanto torna o período menos ativo do corpo mais calmo e sereno para uma boa noite de sono. Se formos falar do quesito de saúde mental, pode aliviar a ansiedade e promover relações interpessoais ao partilhar esta atividade com outras pessoas.

É uma atividade que colabora para um grande conjunto da musculatura humana, melhora a saúde e o bem estar, auxilia a coordenação motora e com o acréscimo de diminuição de impactos ambientais.

Então, não finalizando o assunto, mas sim iniciando a ideia, já pensou em qual o seu objetivo com o ciclismo? Ainda que seja o mais modesto de todos – como simplesmente aprender a pedalar – você ainda encontrará todos os benefícios desta atividade e melhorará sua autoestima, começando apenas por algum destes valores saudáveis



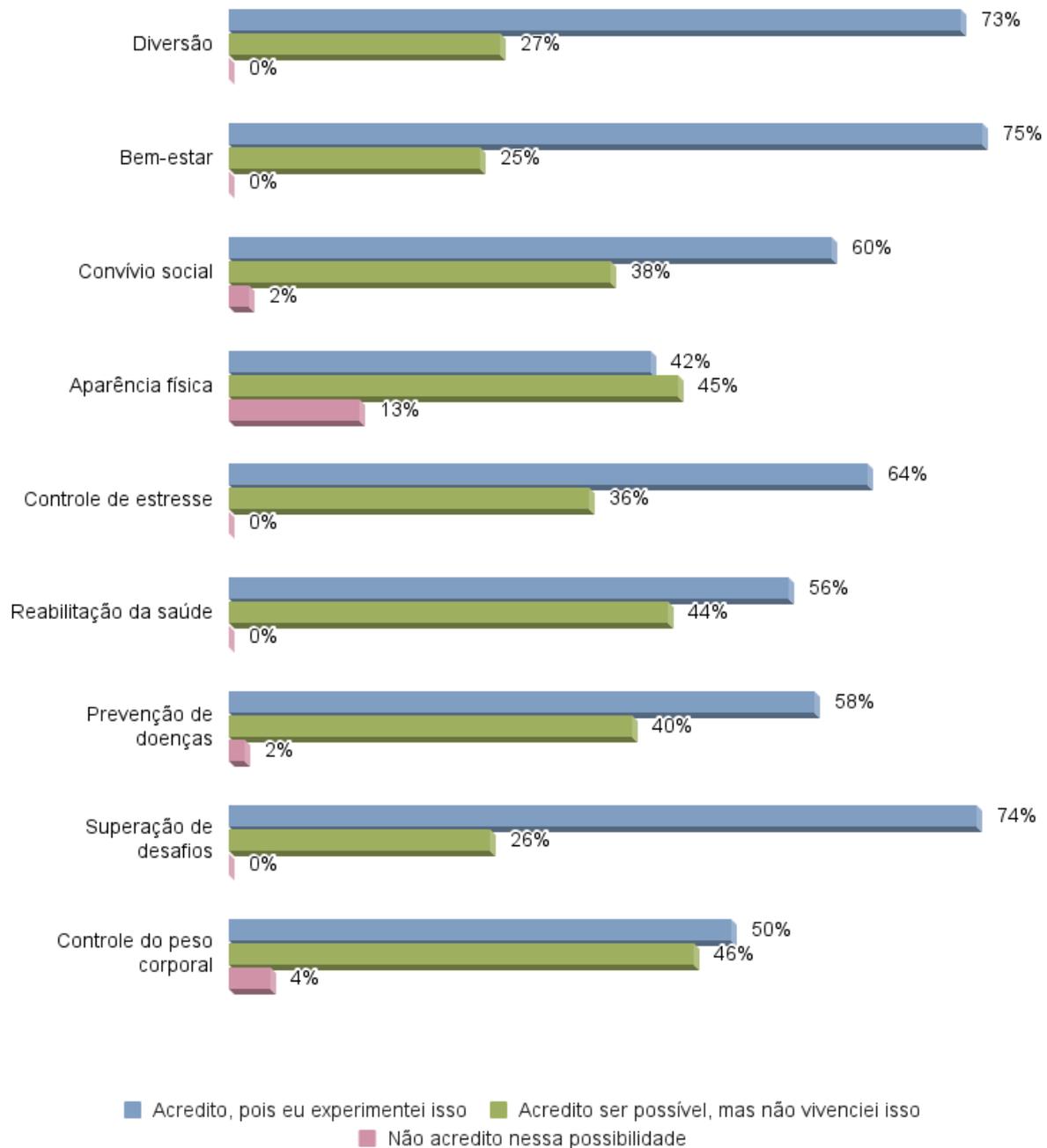
que primeiro lhe interessar. De sobra, uma bicicleta também é um bom presente para se dar a alguém, por estas razões ou por alguma a mais pela qual irá se afeiçoar.

Yuri Lisboa

Graduando em Educação Física pela Universidade Federal Fluminense



Para os participantes da EBA, pedalar é:



Histórias e Vivências



“Quando conheci o Bike Anjo tinha mais de 30 anos e não sabia andar de bicicleta...”

São Paulo, 2016.

“Sempre quis aprender a andar de bicicleta, mas não tinha bicicleta quando jovem...”

São Paulo, 2014.



“Participei do Bike Anjo em 2017, nunca tinha experiência disso...”

São Paulo, 2017.

“Vinda de uma cidade bem menor, comecei a gostar de São Paulo depois de fazer a oficina do Bike Anjo e começar a explorar a cidade de bike...”
São Paulo, 2015 e 2016,,

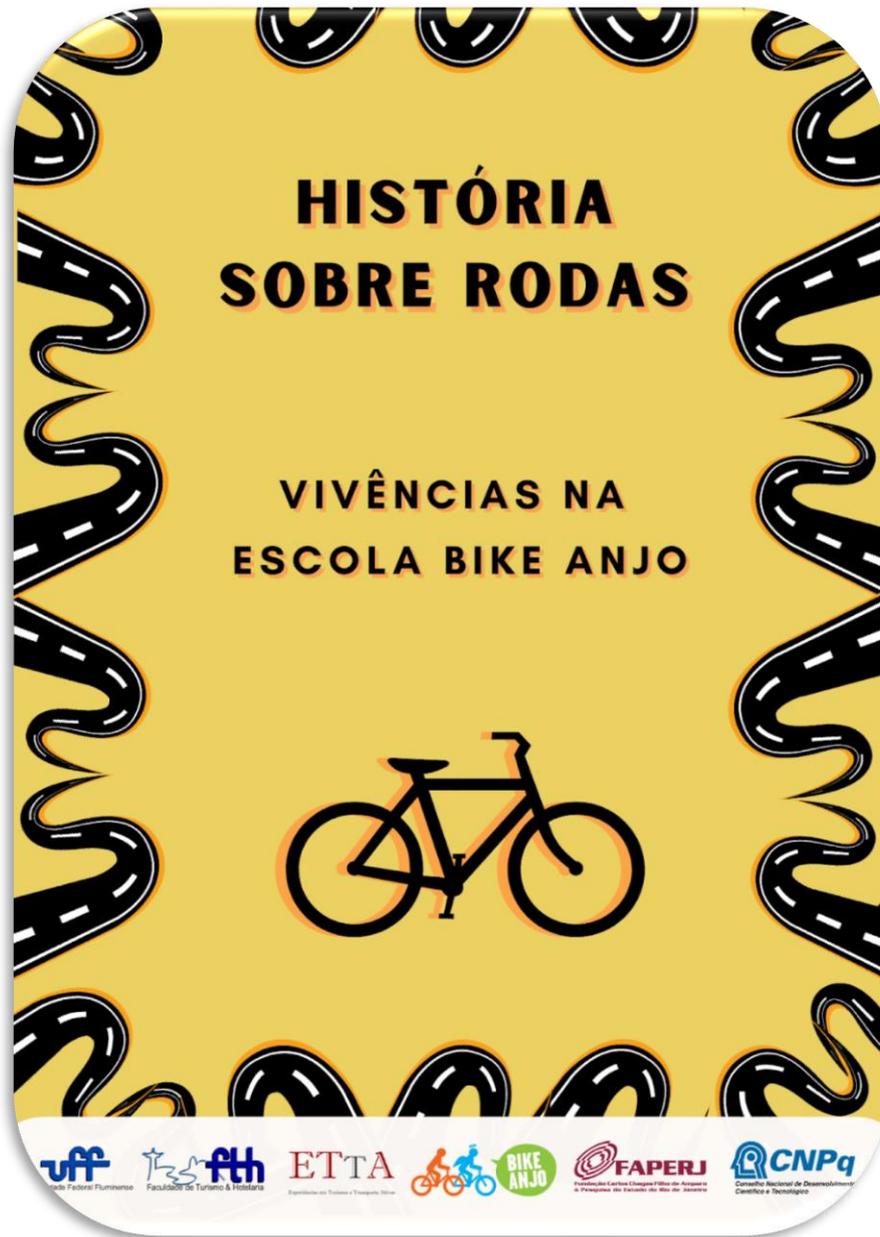


“Meu filho autista quer pedalar, estou levando-o nas aulas...
Porto Alegre, 2022.

“Sou o Francis marido de Josenilda, minha esposa, ela não sabia andar de bicicleta...”
São Paulo, 2018 e 2019



Ficou curioso? Para acompanhar essas e outras histórias completas acesse o E-book História sobre rodas: Vivências na Escola Bike Anjo.



<https://tinyurl.com/4bw45pvz>

Agradecimentos

Gostaríamos de agradecer a todos os voluntários e coordenadores das escolas Bike Anjo de todo o Brasil que contribuíram para a realização deste material. Este projeto, que é fruto de muito trabalho e dedicação e não seria possível sem o apoio de cada um de vocês. A paciência, disponibilidade em compartilhar informações e tomar decisões foram fundamentais durante esse processo. O empenho de todos em colaborar, mesmo em meio à rotina tão cheia de compromissos, é um reflexo da paixão e compromisso com a causa da mobilidade urbana e do ciclismo seguro.

Também registramos aqui nossa gratidão por todos aqueles que pelo menos uma vez participaram de uma das oficinas EBA e responderam a pesquisa nos possibilitando onde a bicicleta tem os levado e proporcionado em suas vidas. A publicação do e-book não estava em nossos planos, mas suas respostas nos proporcionaram ir além.

E por fim, mas não menos importante, aos órgãos de fomento CNPq e Faperj, que disponibilizaram as bolsas de pesquisa científica para nós.

Letícia e Raquel

