

# BICICLETA

COMO POLÍTICA DE SAÚDE PÚBLICA

Pedalar pelo bem estar das pessoas, comunidades e planeta

**Pedalar** é, sem dúvida, a atividade física perfeita para promover a saúde das pessoas, das comunidades e do planeta. Quanto mais pessoas deixam de comprar e usar carros nas cidades e passam a usar a bike em seus deslocamentos diários, melhor é a qualidade do ar local, além de contribuírem para mitigar a mudança do clima. Ao pedalar, as pessoas se beneficiam física e mentalmente, diminuindo o risco de sofrer e morrer de doenças cardiovasculares, diabetes, vários tipos de câncer, depressão, entre outras doenças.

## POR QUE INTEGRAR AS POLÍTICAS DE SAÚDE PÚBLICA COM POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DE MOBILIDADE POR BICICLETA: aspectos positivos, externalidades, justificativa

- ✓ **Bike como meio de transporte não deixa de ser exercício físico**, trazendo benefícios para a saúde física e mental das pessoas e aumento da expectativa de vida
- ✓ **Mesmo em cidades poluídas**, os benefícios de pedalar são maiores que os danos causados pela eventual exposição à poluição durante o exercício
- ✓ **Melhoria na saúde mental**
  - Menos congestionamentos, menos estresse e mais tempo para outras atividades
  - Ruas mais agradáveis à circulação de pessoas e maior interação social
- ✓ **Redução da poluição** atmosférica e sonora
- ✓ **Redução de acidentes e mortes de trânsito** (melhoria da segurança viária)
- ✓ **Combate ao sedentarismo infantil**
- ✓ **Redução de faltas no trabalho** por motivos de saúde
- ✓ **Redução de pessoas trabalhando doentes**, gerando perda de produtividade, saúde debilitada, exaustão e surtos de epidemias no ambiente de trabalho

### BENEFÍCIOS DA BICICLETA NA UNIÃO EUROPEIA - RESUMO (Bilhões de Euros)



Meio ambiente + Clima: 15,43 Euros  
Energia e Recursos: 2,80 Euros  
Saúde: 191,27 Euros  
Economia: 63,09 Euros  
Tecnologia + Design: 20,00 Euros  
Tempo + Espaço: 131,00 Euros

### BENEFÍCIOS DA BICICLETA PARA A SAÚDE (Bilhões de Euros)



Maior expectativa de vida: 97,00 Euros  
Vidas mais saudáveis: 39,00 Euros  
Melhoria da saúde mental: 30,00 Euros  
Melhoria da saúde das crianças versus estilos de vida sedentários: 20,00 Euros  
Redução de fatalidades: 0,38 Euros  
Redução de ferimentos graves: 0,33 Euros  
Redução de ferimentos leves: 0,06 Euros  
Redução do absenteísmo: 4,50 Euros

## A BICICLETA COMO FATOR DE MELHORIA DA SAÚDE: saúde preventiva, impactos sobre a saúde física e saúde mental



- ✓ **Melhora equilíbrio**, força muscular, flexibilidade e coordenação motora
- ✓ **Controle de peso** e combate à obesidade, inclusive infantil
- ✓ **Transporte ativo** por bicicleta pode ser praticado por pessoas de todas as idades por ser um exercício de baixo impacto
- ✓ **Saúde mental**: como qualquer exercício físico, pedalar ajuda a combater a depressão, estresse e ansiedade

Sir Liam Donaldson, ex-diretor médico da Inglaterra, disse uma vez: "Os benefícios potenciais da atividade física para a saúde são enormes. Se existisse um medicamento que tivesse um efeito semelhante, seria considerado uma droga maravilhosa ou uma cura milagrosa."

Incentivar o maior número possível de trabalhadores a pegar a bicicleta precisa se transformar em uma prioridade máxima para os municípios e governos. Estudo publicado em abril de 2017 no British Medical Journal com 263.450 pessoas constatou que aquelas que iam para o trabalho pedalar tinham um risco 52% menor de morrer de doença cardíaca e um risco 40% menor de morrer de câncer. Além disso, o risco de desenvolver uma doença cardíaca foi 46% inferior, e o de desenvolver câncer, 45% menor. Caminhar para o trabalho não estava associado com um menor risco de morrer por nenhuma dessas causas. Ou seja, pedalar é mais benéfico que andar.

É dito que pessoas que pedalam por pelo menos 30 minutos por dia reduzem até 40% do risco de desenvolver diabetes e, no primeiro ano de transporte ativo, perdem 5 kg em média.

## COMO INSERIR A SAÚDE PÚBLICA NO PLANEJAMENTO GERAL PARA A BICICLETA (E VICE-VERSA):

integração administrativa, campanhas, legislação, incentivos etc

- ✓ **Aproximar comunidades de prática da área de saúde pública e da mobilidade** (academia, sociedade civil, governo, etc.) e seus respectivos formuladores de políticas públicas e tomadores de decisão
- ✓ **Incluir atores da área da saúde pública** no planejamento para a bicicleta
- ✓ **A saúde pública ganha com o planejamento urbano e sistema de transporte** que priorizem o transporte ativo e desestimulem o uso de carros particulares
- ✓ **Desenhar políticas públicas em conjunto** (e consequentemente promover campanhas) focando no conforto, conveniência e segurança do transporte ativo e não apenas que desestimulem o uso de carros são mais eficazes



Pesquisa norte-americana descobriu que as pessoas que vivem em bairros mais 'caminháveis' (caracterizados por uso misto, ruas conectadas, alta densidade residencial e comércio orientado para pedestres) caminham e pedalam mais para se deslocar, têm menor índice de massa corporal, dirigem menos e emitem menos poluição do ar do que as pessoas que vivem em bairros menos 'caminháveis'. Em média, as pessoas vivendo nesses bairros pesam 2,7 kg a menos que o resto da população.



O governo britânico desenvolveu a Ferramenta de Avaliação Econômica para a Saúde (HEAT), que é aplicada por autoridades locais para calcular os benefícios para a saúde pública quando realizam intervenções para a mobilidade ativa, estimando o valor de mortes prematuras evitadas decorrentes do estímulo à caminhada e bicicleta.



## COMO INSERIR A SAÚDE PÚBLICA NOS PLANMOBS:

indicação de instrumentos, forma de inserção no texto da lei, propostas de metas e monitoramento



- ✓ **A PNMU prioriza os modos de transporte ativo sobre os motorizados**, então, não tem segredo: a partir do momento que se pensa o urbano e viável para a mobilidade Urbana, a saúde pública já faz parte dele por causa dos benefícios que o transporte ativo traz para o bem estar da população
- ✓ **Exemplo de meta do PlanMob**: atingir X% de pessoas que substituam o carro por transporte ativo em distâncias curtas

As políticas, como os PlanMobs, destinadas a afetar a mudança de deslocamento modal da população para modos de deslocamento mais ativos, particularmente por bicicleta (por exemplo: ciclovias, aluguel de bicicletas na cidade, esquemas de compra de bicicletas subsidiadas e aumento da estrutura para bikes no transporte público) podem apresentar grandes oportunidades para a melhoria da saúde pública.

## BOAS PRÁTICAS



## CASOS EXITOSOS

### DE BIKE AO TRABALHO

Deslocamento ativo é uma maneira importante e viável para que uma parte significativa da população possa exercer e atingir os níveis recomendados de atividade física.

### SÃO PAULO

Investimento em infraestrutura cicloviária e redução da velocidade em vias da cidade resultaram em queda considerável das mortes no trânsito.

### VIA CALMA

Em Curitiba, a implantação de faixa preferencial para bicicletas resultou no aumento de ciclistas.



### PORTLAND, ESTADOS UNIDOS

Cidade é a que mais pedala no país e o investimento massivo na rede de ciclovias economiza cerca de USD 115 milhões por ano para o setor de saúde.

### NOVA IORQUE, ESTADOS UNIDOS

Cada USD 1.300 investido em ciclovias em 2015 proporcionou benefícios equivalentes a um ano de vida saudável adicional à vida de todos os moradores da cidade.

### HOLANDA

O aumento de 45% na utilização de bicicletas entre 1980 e 2005 veio atrelado a uma queda de 58% na morte de seus usuários.

## Referências

- Can air pollution negate the health benefits of cycling and walking? (Tainio e outros)
- The EU Cycling Economy - arguments for an integrated EU cycling policy (European Cyclists Federation)
- Pollution: The role of city ride, finding new study (Bikebiz)
- Toolbox: Drops the mass of active travel in improving health (Sustrans)
- Cycling - health benefits (Victoria State Government)
- Association between active commuting and incident cardiovascular disease, and mortality: prospective cohort study (Gill e outros)
- 10 Benefícios de Andar de Bicicleta Para Boa Forma e Saúde (Mundo Boa Forma)
- Urban design, transport, and health (The Lancet)

Esta publicação faz parte da Campanha Bicicleta nos Planos

Autoria

Realização

Apoio



Juliana Aziz Miriani Russar

