



# BICICLETA PARA UMA INFÂNCIA SAUDÁVEL



## A IMPORTÂNCIA DA BICICLETA PARA O DESENVOLVIMENTO INFANTIL

As cidades têm se tornado cada vez menos amigáveis às crianças: falta segurança nos espaços públicos, as ruas são planejadas para os carros e há poucas áreas verdes, o que leva a uma infância cada vez mais confinada e com poucas oportunidades de contato com a natureza. Nesse contexto, o uso da bicicleta pode ser uma potente estratégia de “desemparedamento” das crianças e de exploração dos espaços abertos e públicos.

Aprender a pedalar e dominar gradativamente o uso da bicicleta, em diferentes cenários e terrenos, promove o aprendizado de três competências fundamentais para o desenvolvimento sadio das crianças: a habilidade de usar o corpo para impulsionar um meio autônomo de locomoção; a consciência sobre as próprias limitações e a capacidade de avaliar os riscos inerentes a esse

exercício de domínio do corpo em conjunto com a bicicleta, no qual cair, levantar e começar de novo leva a uma profunda sensação de autoconfiança e liberdade.

Ao contrário do senso comum, uma criança segura não é uma criança totalmente protegida e sim uma criança competente, que acessa riscos e é capaz de conviver com incertezas e de reconhecer suas responsabilidades e habilidades físicas e emocionais. Usar a bicicleta para descobrir e percorrer o bairro e a cidade onde vivemos proporciona uma combinação adequada de risco e prazer, o que motiva as crianças a compreenderem o que podem ou não fazer e como reagir às incertezas das experiências.



## EXEMPLOS DE POLÍTICAS E DE LEIS VOLTADAS PARA O DESLOCAMENTO DE CRIANÇAS NA CIDADE COM SEGURANÇA

### Exemplos de projetos e práticas

As **Rotas Seguras para a Escola** tiveram início na década de 1970 na Dinamarca, a partir da preocupação com a segurança das crianças enquanto caminham ou andam de bicicleta em seus trajetos para a escola. Atualmente, é um programa adotado por vários países no mundo<sup>1</sup>.

Em Florianópolis, o projeto **Bicicleta na Escola**<sup>2</sup> auxilia crianças a pedarem com segurança, resultando em aumento da atividade e da saúde na fase infantil, na geração de senso crítico com relação à mobilidade urbana e num uso mais frequente da bicicleta por adultos. Desde 2013, a iniciativa tem sido desenvolvida com estudantes da rede municipal de educação.

### Gestão do espaço público

**Planos de Mobilidade**<sup>3</sup> em cidades brasileiras têm adotado áreas de velocidade reduzida, limitando a circulação dos veículos a 30 km/h. A redução de velocidade permite o uso da bicicleta por crianças acompanhadas de adultos.

Em São Paulo, o **Programa Ruas Abertas** permite o uso de ruas da cidade para atividades de lazer e cultura, de forma permanente ou em fins de semana e feriados. A Av. Paulista se tornou uma das principais áreas de lazer da cidade e tem incentivado gestores públicos a adotarem políticas semelhantes.

### Itens de segurança

O **Código de Trânsito Brasileiro** incentiva o uso de equipamentos de segurança para ciclistas, como campainha e sinalização noturna dianteira e traseira. Apesar de não ser obrigatório, o acompanhamento por adultos e o uso de capacete é recomendável se a criança for pedalar em vias urbanas. Quando o adulto for conduzir a criança na bicicleta, recomenda-se o uso de cadeirinha, bike trailer ou bicicletas tandem.

O projeto **Silvia e Nina**<sup>4</sup> contém dicas e recomendações de cadeiras, sinalizadores, capas de chuva e outros acessórios que podem ser usados por crianças de várias idades.

Legendas: cadeirinha para bicicleta / bike trailer / bicicleta tandem  
Fonte: ITDP Brasil<sup>5</sup>

## A IMPORTÂNCIA DO USO DA BICICLETA NA INFÂNCIA PARA A FORMAÇÃO DE CIDADANIA

### O incentivo ao uso da bicicleta por crianças como alternativa de transporte na cidade é importante, se quisermos mudar a matriz da mobilidade urbana atual. Crianças que crescem num ambiente onde pedalar é algo natural e seguro serão adultos que apoiarão alternativas de mobilidade mais sustentáveis.

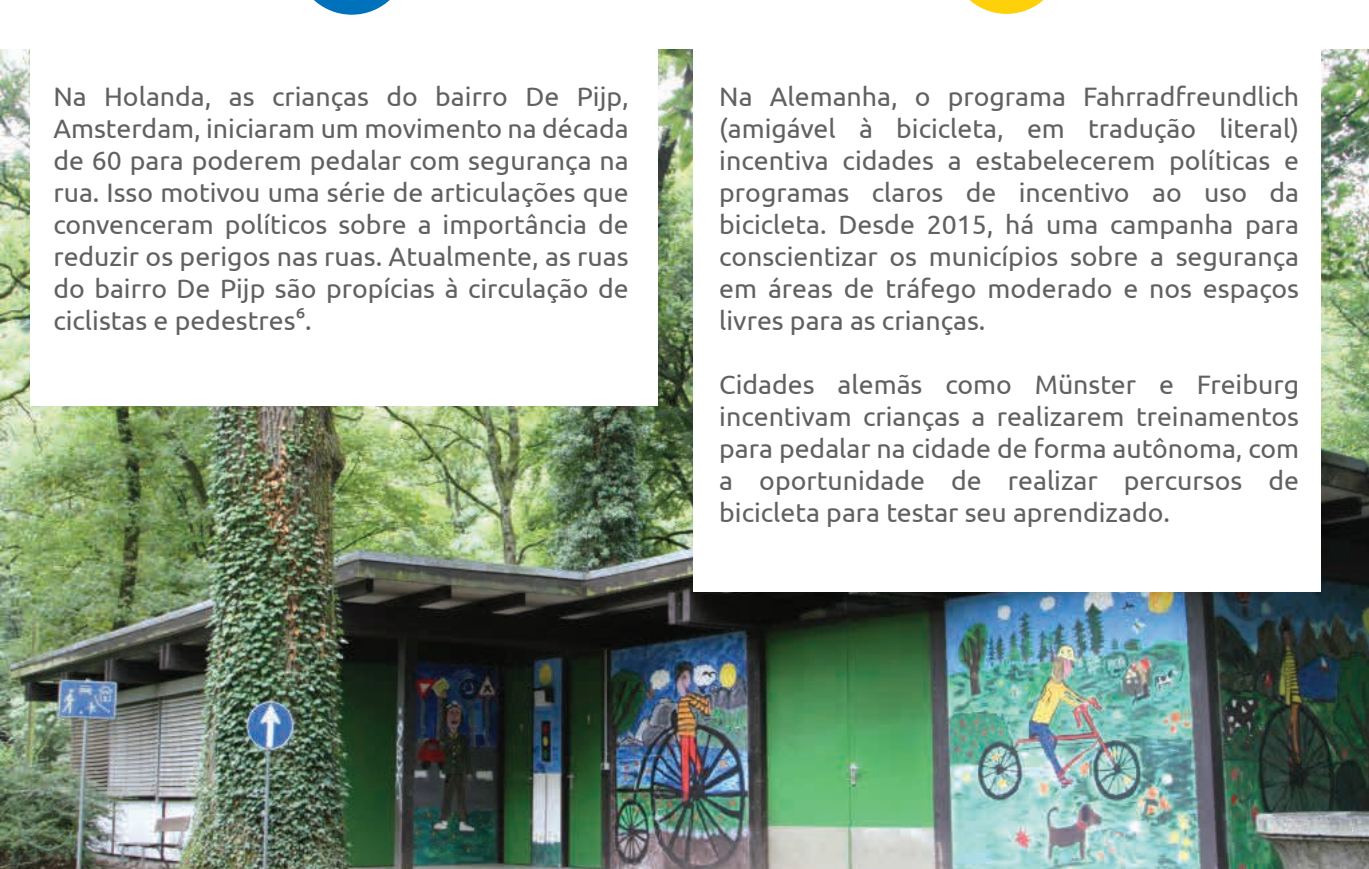


Na Holanda, as crianças do bairro De Pijp, Amsterdan, iniciaram um movimento na década de 60 para poderem pedalar com segurança na rua. Isso motivou uma série de articulações que convenceram políticos sobre a importância de reduzir os perigos nas ruas. Atualmente, as ruas do bairro De Pijp são propícias à circulação de ciclistas e pedestres<sup>6</sup>.



Na Alemanha, o programa Fahrradfreundlich (amigável à bicicleta, em tradução literal) incentiva cidades a estabelecerem políticas e programas claros de incentivo ao uso da bicicleta. Desde 2015, há uma campanha para conscientizar os municípios sobre a segurança em áreas de tráfego moderado e nos espaços livres para as crianças.

Cidades alemãs como Münster e Freiburg incentivam crianças a realizarem treinamentos para pedalar na cidade de forma autônoma, com a oportunidade de realizar percursos de bicicleta para testar seu aprendizado.



## REFERÊNCIAS

Para se aprofundar no assunto

1. SRTS Guide. Introduction to Safe Routes to School. Sem data.
2. Ana Destri. Bicicleta na Escola: para além do resgate cultural. 7º Fórum Mundial da Bicicleta. Lima, 2017.
3. MinhaSampa. Programas Ruas Abertas. Sem data.
4. Silvia e Nina. <https://silviaenina.org>.
5. ITDP Brasil. Guia de Planejamento Cicloinclusivo. 2017.
6. Pedro Nogueira. Crianças que querem brincar na rua transformaram Amsterdã na capital mundial da bicicleta.



Esta publicação faz parte da Campanha Bicicleta nos Planos



Autoria



Coordenação: Laís Fleury  
Texto: Mateus Humberto e Rafael Siqueira  
Assistente: Mariana Marques

Realização



Apoio

