

# HISTÓRIA SOBRE RODAS

## VIVÊNCIAS NA ESCOLA BIKE ANJO



HISTÓRIAS SOBRE RODAS:  
VIVÊNCIAS NA ESCOLA BIKE ANJO

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

## **FICHA TÉCNICA**

### **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

*Diretora Presidente*

Bia Viana

*Diretor Financeiro*

Lucas Guima

*Conselheiros Fiscais*  
Danny Beatriz Jhonny Ferrer  
Pedro Vasconcelos

*Captadora de Recursos*

Bárbara Barbosa

*Articuladora de Mobilização*

Júlia Guzmán

*Arquiteto de Software*

Jonathan Souza

*Articuladora de Comunicação*

Luciana Souza

*Social Media*

Sarah Naomi

*Desenvolvedor de Software*

Matheus Henrique

*Gestora de Projetos*

Fernanda Verdi

*Gestora Institucional e Financeira*

Vivian Garelli

*Coordenadora da Articulação Bike  
Anjo em Espírito Santo*

Juliano Son

*Coordenadora da Articulação Bike  
Anjo em Fortaleza*

Felipe Alves

*Coordenadora da Articulação Bike  
Anjo em Porto Alegre*

Paula Moizes

*Coordenadora da Articulação Bike  
Anjo em São Paulo*

Luciana Souza

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

História sobre rodas [livro eletrônico] :  
vivências na Escola Bike Anjo / coordenadora  
Fátima Priscila Morela Edra ; pesquisadores  
Letícia Moreira Muniz, Raquel Marins do  
Nascimento, Yuri Lisboa. -- Niterói, RJ :  
Universidade Federal Fluminense, 2024.  
PDF

ISBN 978-65-87875-52-1

1. Bicicletas 2. Ciclismo 3. Ciclistas - Viagens -  
Narrativas pessoais I. Edra, Fátima Priscila Morela.  
II. Muniz, Letícia Moreira. III. Nascimento, Raquel  
Marins do. IV. Lisboa, Yuri.

24-235403

CDD-796.7

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Ciclistas : Viagens : Narrativas pessoais 796.7

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

## APRESENTAÇÃO

Acredito que esse e-book pode ser considerado uma grande surpresa. Claro que, após a leitura, para o leitor também, mas principalmente para nossa equipe do grupo de pesquisa Experiências em Turismo e Transporte Ativos - ETTA - sediado na Faculdade de Turismo e Hotelaria da Universidade Federal Fluminense, FTH/UFF.

Em 2019, iniciamos a parceria com a Escola Bike Anjo (EBA) de Niterói. Naquele momento, tínhamos interesse em saber a influência do trabalho daquela EBA para o lazer e turismo na cidade, arredores, território nacional e o mundo, ao mesmo tempo em que a EBA queria saber por onde os ex-participantes estavam pedalando, para que, quantas vezes na semana... Então, iniciamos a parceria e, como resultado, tivemos a produção de quatro anuários.

Num segundo momento, a pesquisa se expandiu para o estado de Pernambuco com a realização da pesquisa contemplando quatro cidades (Caruaru, Paulista, Petrolina e Recife) ao longo de uma década de atuação com publicação em formato de coletânea.

Cinco anos depois da parceria e resultados, o desafio foi ampliado, fazer em outras cidades, distribuídas por diversas regiões do país, são elas: Fortaleza (CE), Porto Alegre (RS), Serra, (ES), São Paulo (SP), Viana (ES), Vila Velha (ES) e Vitória (ES). O resultado gerou o Álbum EBA BRASIL.

Desde seu início até o momento, não houve mudança de objetivos pelo ETTA e/ou EBAs, mas conforme as pesquisas foram se desenvolvendo e amadurecendo, foram-se agregando mais dados/curiosidades, inclusive por isso, o Anuário se tornou Coletânea e depois Álbum.

Na última edição da pesquisa on-line foi acrescentado espaço onde os respondentes (ex-participantes das EBAs) poderiam, se quisessem, escrever sobre suas experiências na EBA. Como a pesquisa foi divulgada nas páginas das redes sociais da Rede Bike Anjo, ex-participantes de qualquer EBA do Brasil poderiam responder. Mais de 60% dos respondentes compartilharam suas experiências, que riqueza de histórias, quanto mais se lia, mais queríamos ler, era uma sensação de emoção, alegria misturada às lágrimas nos olhos... E eu lembrei de mim...

Aos 38 anos me vi terminando um doutorado em Ciência Política após um mestrado em Engenharia de Transportes e uma graduação em Turismo de frente para uma turma de estudantes universitários os desafiando a ter uma ideia para o fomento ao turismo de bicicleta na cidade de Niterói que iniciava, no ano de 2014, uma política voltada para a mobilidade por bicicleta no território. O problema? Eu não pedalava!

Tive contato com dois coordenadores de EBAs: um do Rio de Janeiro e outro de Niterói... Descobri que saber pedalar eu sabia, só não sabia que deveria usar bicicletas compatíveis com meu tamanho (sou baixinha!).

Meses depois, fui até a EBA da cidade do Rio de Janeiro para fazer trabalho de campo com alunos. Meu marido e filho resolveram me acompanhar naquele trabalho, afinal era um domingo, e fomos de bicicleta.

Hoje meu filho tem 13 anos, mas naquela época tinha apenas três. Embora estivesse acostumado a ir e voltar da creche na cadeirinha da bicicleta dos pais e a passear nos fins de semana em sua bike, ainda usava rodinhas.

Quando o coordenador da EBA viu meu filho e sua bicicleta com rodinhas, perguntou: posso tirar as rodinhas e colocá-lo para pedalar?

Foi apenas o tempo de fazer a ida em uma reta, a volta, a ida e... tive a imagem mais bela: o sorriso de alegria do meu filho ao perceber que estava retornando sobre sua bicicleta pedalando sem rodinhas, sem cair, completamente adaptado. A alegria dele era tanta que fiquei extasiada, não tive nem a reação de pegar uma câmera para registrar aquele momento, mas ainda o guardo na memória.

Essa é a minha experiência e, talvez por isso, tenho tanto carinho por esse trabalho. Acho que fazer essa parceria, desenvolver e coordenar esse trabalho é a minha forma de dizer MUITO OBRIGADA!

Fátima Priscila Morela Edra

## Sumário

Aqueles que aprenderam a pedalar com a Escola Bike Anjo	8
Quem disse que para aprender a pedalar tem idade certa?	15
É tentando que se aprende!	23
Vários cenários, várias histórias	26

Todas as histórias relatadas nas próximas páginas foram transcritas do questionário on-line. Não havia intenção, naquele momento, de publicar esse e-book, os respondentes não estavam preocupados com gramática, ortografia... o mais importante era compartilhar suas histórias. E, para não perder a essência, escolhemos reproduzir do jeitinho que estava.



## **Aqueles que aprenderam a pedalar com a Escola Bike Anjo**

Desde seu início, em 2010, o projeto Escola Bike Anjo - EBA, da Rede Bike Anjo, tem influenciado o uso da bicicleta na vida individual e na sociedade como um todo. Aprender a pedalar se tornou uma realidade juntamente com ganhar confiança no uso da bicicleta como meio de transporte e fazer manutenções nas bikes. Após uma década e meia, a EBA está presente em todo o território nacional transformando vidas por meio do pedal e o que estas vidas têm a dizer? Neste capítulo, contemplam-se alegres relatos daqueles que conseguiram inserir a bicicleta em suas vidas com a ajuda dos Bike Anjos.



Eu queria muito que a minha filha aprendesse a andar de bicicleta. Mas, minha coordenação é zero! Fiquei sabendo que haveria uma oficina da Bike Anjos perto de casa e levei a minha filha (então com 7 anos). Para minha surpresa, a Bianca saiu de lá pedalando, e sem rodinhas!!!

São Paulo (2016).

Aprendi a pedalar com o bike anjo, quando ainda era na praça no final da avenida Paulista. Comecei a pedalar sozinho, quando passei uns meses em Sorocaba e não parei mais. Encontrei um grupo de pedalar que faz passeios pelas cidades próximas da capital Paulista e comecei a fazer alguns passeios. Hoje pedalo todo final de semana pela capital Paulista e tenho um sonho de fazer minha primeira cicloturagem. Agradeço grandemente aos bikes anjos que me ensinaram a pedalar. Gostaria de postar as fotos da minha experiência com os bike anjos, porém preciso procurar nos arquivos antigos.

São Paulo (2012).

Foi maravilhoso, mas ainda tenho um pouco de medo.

São Paulo (2019).

Particpei do Bike Anjo em 2017, nunca tinha experiência disso e foi libertador, me ajudou a vencer um período de separação na época.

São Paulo e ABC Paulista (2017).

Sempre tive vontade de pedalar, mas me sentia insegura. Na época, falei para o meu psicólogo e ele me indicou o Bike Anjo.

São Paulo (2012).

Eu iniciei utilizando a bicicleta em São Paulo com o auxílio de um bike anjo, que me acompanhou até o trabalho. Foi na época uma experiência desafiadora, sendo que não existiam tantas ciclofaixas e uma malha cicloviária como existe hoje. Sou muito grata pela bike anjo que me proporcionou esta experiência. Acredito que movimentos como estes do bike anjo, alavancou a utilização de bicicletas em áreas urbanas e temos hoje uma importante malha cicloviária por movimentos como este. Diminui a utilização da bicicleta para o trabalho, tendo em vista ao término de um importante estacionamento de Bikes do Itaú que existia próximo à praça do ciclista. Temos que apoiar e incentivar a construção de estacionamentos de bike.

São Paulo (2015).

Amo bike anjos já indiquei pra várias pessoas. Gostaria que na minha cidade atual tivesse pra eu continuar aprendendo. Moro em João Monlevade - Minas Gerais.

Vitória e Vila Velha (2018).

A experiência que os instrutores proporcionaram aumentou meu nível de segurança, e fez o desafio ser leve! Sou profundamente grata por essa iniciativa incrível e genuína!

São Paulo (2023).

Bike Anjo é um serviço que deveria ser expandido, realizou um sonho, de aprender a pedalar.

São Paulo em 2012.

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. Pedalando, a cidade ganhou cor, ficou muito mais acessível e fascinante, antes eu a achava careta e cinza. E pedalando e conhecendo outros anjos, comecei a pesquisar sobre

sustentabilidade nos transportes, urbanismo e como o ambiente construído influencia no nosso bem estar. Me conectei com o "ecossistema de ciclismo" em São Paulo, mudei minha tese de mestrado para mobilidade sustentável, e decidi que ia trabalhar na área de transportes. Hoje moro em Toronto, trabalho com transporte ferroviário e sou ativista por uma cidade menos "carrocrata".

São Paulo (2015-2016).

Aprendi a andar de bicicleta pela primeira vez com a Bike Anjo em 2019 - foi inesquecível! Mas logo precisei viajar para outra cidade e então nunca mais pratiquei após a única aula que tive. Somente no fim de 2021, é que comprei minha primeira bicicleta; isso foi na nova cidade onde passei a morar. Usei os métodos de ensino da Bike Anjo para reaprender a andar de bicicleta, e deu certo! Apesar da insegurança, passei a pedalar por lazer, cedo de manhã, quando quase não tinha trânsito. Depois precisei viajar de novo, deixando tanto aquela cidade como minha bicicleta para trás no fim de 2022. E desde então, nunca mais pedalei. Nunca tive coragem de encarar o trânsito por medo, mas não desisti, e tenho esperança de que voltarei a pedalar. Sou muito grata pelo trabalho de vocês, foi o ponta-pé inicial que eu precisava!

São Paulo (2019).

Meu filho autista quer pedalar. Estou levando nas aulas. Ainda não aprendeu. Mas sei que ele vai conseguir.

Porto Alegre (2022).

Tinha 17 anos e ainda não havia aprendido a andar de bike, até que a mãe da minha namorada comentou sobre a bike anjo e me inscreveu para participar, eu fiquei muito animado e pesquisei mais sobre, no dia da EBA eu me dei muito bem e aprendi rapidamente como pegar o equilíbrio e andar na bicicleta, foi muito divertido e uma coisa nova para mim, gostei tanto que me inscrevi como voluntário, e depois por meio de uma amiga da minha mãe eu ganhei uma bike urbana com marcha, que substituiu o transporte público e andar a pé, e se

tornou meu meio de exercitar e ficar mais saudável, ainda sou voluntário ativo da bike anjo e inclusive já ensinei pessoas a andar de bicicleta.

Volta Redonda (2023).

Sempre tive vontade de aprender a andar de bicicleta e fiquei muito feliz com a experiência. Já comprei minha “bici” e estou pronta pra usá-la muito.

Porto Alegre (2023).

Procurei o Bike Anjo e descobri eventos mensais no meu bairro, fui em alguns e depois me tornei Bike Anjo! Me realizo muito sendo Bike Anjo.

Rio de Janeiro (2016-2020).

Aprendi a pedalar na EBA especial para Mulheres em 2018 e desde então, fiquei encantada com o movimento da Bike Anjo, me tornei voluntária e hoje junto com outros voluntários faço parte da articulação local de Belém e ajudo a organizar as EBAs na nossa cidade.

Belém e Brasília (2018).

Aprendi a andar de bicicleta no projeto bike anjo em 2013, e depois segui usando a bicicleta como lazer e atividade física, frequentei pedais noturnos, e usei a bicicleta em muitas viagens. Alguns anos depois, em 2018, me aventurei no triathlon, e migrei da MTB para uma speed, e até aprendi a usar sapatilha. Em 2022 realizei uma competição como atleta amadora em uma prova de "meio iron man", na qual percorremos 1,9km de natação, 90km de bike e 21km de corrida. Foi uma superação muito grande, uma alegria maravilhosa. Tenho contato com o meu anjo voluntário que me ensinou até hoje, e ele sempre comemora mto cmg minhas conquistas!

São Paulo e ABC Paulista (2013).

Sou o Francis marido da Josenilda, minha esposa, ela não sabia andar de bicicleta. Até arrumei duas rodinhas pra colocar numa bike que eu tinha, ela tentou andar nessa bike, mas acho que a rodinha não encaixava então ela desanimou. Então com essa ideia dela aprender, ela se interessou por um post uma vez que ela viu, acho que no Instagram, que teria aula de bike no Largo da Batata em Pinheiros em São Paulo, então fomos no domingo de manhã, fomos nós e uma amiga dela pra aprender a andar de bike. Mas eu já sei andar. Elas então, pegaram a bike e foram praticar a aula, ficaram lá praticando, recebendo as instruções do professor e etc. Depois dessa oportunidade, fomos algumas vezes em alguns parques, tipo o do Carmo em Itaquera, aluguei bike e eu andei mais, ela sabendo pouco andar, mas andou pouco, mas ainda sem muita habilidade. Ela tentou andar em uma bike da amiga também no parque do Tietê um dia que fomos, mas sem muito sucesso. Só caía. Moramos em Santo André, ela viu também depois os post do Bike Anjo, não sei se são do mesmo grupo, enfim. Mas eles ficam também no 1º domingo no Paço de Santo André, do lado da Prefeitura de Santo André. Então, eu levava ela quando podíamos, todo 1º domingo do mes iam quando ela estava afim, pra ela ter as aulas, pra aprender andar de bike, via que ela pegava a bike, recebia as instruções do instrutor e ela ia praticar. Via que ela com toda paciência, ficava andando de bike, com os pés mesmo, ainda sem os pedais, ela foi pegando jeito durante as aulas, aprendendo a se equilibrar, principalmente. Em outras aulas, quando voltávamos ao Paço, ela já ia pedalando aos poucos, pedalava e caia, pedalava e caia, porque não tem as rodinhas que segura de pé. Aí, veio a pandemia, ficamos uns 3, 4 anos sem ir lá. Por fim, fomos agora dia 4 de maio/2024 no paço, ela viu que teria aula de bike e fomos. Ela pegou a bike e saiu andando com a bike primeiro, voltando a pegar as manha, foi andando sem pedalar, mas na próxima volta, já foi pedalando aos poucos, pedalava e caia, pedalava e caia, mas depois de tanto praticar e pegar o jeito, ela começou a pedalar e indo devagar, se equilibrando e não tombou mais. Vi que ela ia pedalando, se equilibrando, dando volta no espaço. Então fiquei super feliz por ela aprender a andar de bike. E obrigado

aos amigos da Escola Bike Anjo, obrigado mesmo, ela está super feliz de agora saber andar de bike, e inclusive até comentou de comprar uma bike pra andarmos junto com o nosso pequeno de 3 anos.

São Paulo e ABC Paulista (2018-2019).

Meu filho aprendeu a andar de bicicleta com a EBA.

Vila Velha (2013).

Sempre tive o sonho de aprender a pedalar, mas tinha muito medo porque morava em São Paulo, onde o trânsito é muito caótico. Em 2022 fui morar em Porto Alegre, e com o tempo vendo a quantidade de pessoas que se exercitam na Orla do Guaíba, reacendeu a vontade de aprender. Em 2023 finalmente encontrei um grupo Bike Anjo por lá e fui aprender! Ainda não tenho tanta intimidade com a bike, mas agora sei que posso continuar me exercitando e um dia poder participar de grupos de ciclismo! Só tenho a agradecer aos voluntários do Bike Anjo!

Porto Alegre (2023).



## **Quem disse que para aprender a pedalar tem idade certa?**

Quando pensamos no ato de pedalar, é comum vir à mente a imagem de crianças com suas bicicletas brincando na rua, nessa faixa etária o pedal é visto como a liberdade de ir e vir (nem que seja em apenas uma rua, ou um quarteirão!), a autonomia em fazer seu próprio caminho. Mas, ter o vento no rosto ao pedalar e se sentir “veloz como o vento” rompem as barreiras da idade. Neste capítulo, apresentam-se relatos de pessoas que aprenderam a pedalar na fase adulta, comprovando que independente da faixa etária, o pedal pode ser alcançado por todos!

Eu tinha 48 anos e uma vontade imensa de aprender a pedalar. Eu acreditava ser impossível conseguir, por conta da minha idade e por não ter tido sucesso anteriormente com os métodos que tentei. Conheci a Bike Anjos e já na primeira aula consegui me manter sobre a bicicleta. Com mais duas ou três aulas adquiri confiança e nunca mais larguei a bicicleta. Gostei tanto da experiência que indiquei para amigos e parentes. Hoje moro fora do país e me sinto totalmente integrada quando consigo fazer meu deslocamento totalmente de bike. Agradeço muito o empenho e a ajuda dos Bike Anjos.

São Paulo (2016).

Eu não sabia andar de bicicleta até os 33 anos quando fiz uma aula com o bike anjo e sai pedalando no mesmo dia! Agradeço por esse trabalho de vocês e hoje a bicicleta deixou de ser um trauma e passou a ser uma atividade boa em minha vida.

São Paulo (2016).

Aprendi a pedalar aos 43 anos, um sonho que jamais pensei realizar nesta idade, e jamais pensei que existisse anjos capazes de realizar este sonho.

São Paulo (2023).

Aprendi a pedalar com ajuda do bike anjo aos 36 anos. Ainda não domino, mas desejo ir a outros encontros e realizar meu sonho de passear pela cidade de bike.

São Paulo (2023).



Quando conheci o bike anjo tinha mais de 30 anos e não sabia andar de bicicleta. Fui até o Largo da Batata, em SP, e já no primeiro encontro aprendi a andar de bicicleta. Acredito que foi em 20 minutos. Após isso, fui em alguns encontros para aperfeiçoar. Ainda não comprei uma bicicleta, mas pretendo comprar. Devo muito ao Bike Anjo por hoje eu saber andar de bicicleta mesmo já sendo adulta. Muito obrigada por esse projeto existir.

São Paulo (2016).

Eu procurei o projeto, pois não sabia andar de bicicleta. Eu me sentia constrangido, porque já tinha meus 28 anos e morria de medo, só de imaginar. Até que... fiquei sabendo do projeto e fui, sem cara e sem coragem haha mas fui. E olha... foi uma das melhores decisões que tomei viu. Os monitores foram excelentes, tiveram muita calma comigo, empatia sabe. Depois de quase 2h tentando, consegui sozinha pedalar... aí pronto, não queria mais largar a bicicleta haha! Hoje já tenho a minha própria e aos finais de semana eu dou umas voltinha. Sentir o vento batendo na cara é uma das melhores sensações que a pedalada me deu... sou grata demais ao bike anjo.

Vila Velha (2019).

Sempre quis aprender a andar de bicicleta, mas tinha muita vergonha e muito medo. Aprendi aos 20 anos, graças à EBA, e sou muito muito grata a todos que me ajudaram nisso!

Fortaleza (2019).

Sempre quis aprender a andar de bicicleta, mas não tinha bicicleta quando jovem, e me lembro de ver meu irmão mais velho, cair de bicicleta e quebrar o nariz, aquela cena me impactou demais quando criança, que sempre imaginava eu caindo da bicicleta, aos 30 anos achei o grupo na internet e resolvi que tinha que virar aquela chave, em uma tarde gostosa, aprendi a dominar meu medo, e pedalar. A experiência foi incrível, confesso que não imaginei que com apenas 1 aula, conseguiria sair pedalando.

São Paulo (2014).

Tirando o Bike Anjo, nunca fui incentivado a aprender a andar de bicicleta. Morava só com minha mãe, irmãos e avós e nenhum deles me incentivou o suficiente para aprender. Hoje pago o preço. Sou obrigado a andar a pé até que consiga adquirir um carro. Há anos eu já poderia ter minha moto, mas como vou andar de moto sem saber andar de bicicleta? Não sei dizer se o pior é a vergonha e julgamento da sociedade ou a falta de mobilidade e sentimento de restrição de liberdade. Tenho 26 anos e a previsão é de que eu tire minha carteira AB esse ano. Admito que fico um pouco nervoso por causa da categoria A, que é a habilitação de moto. Porém eu precisava me forçar a sair da zona de conforto se quisesse mudar esse quadro algum dia, então me matriculei na Autoescola mesmo assim. Esse ano de 2024 aprendi a andar de bicicleta com o Bike Anjo. Já vou e volto do trabalho todo dia de bike. Ainda sou iniciante e tenho alguns fundamentos a aprender, porém sinto que estou evoluindo dia a dia com essa prática diária. Pela primeira vez me sinto em pé de igualdade com as outras pessoas que têm essa forma de locomoção ao seu dispor. A sensação do vento batendo no rosto quando se está conduzindo a bicicleta é maravilhosa! Acho que mais maravilhoso ainda é a sensação de que, pela primeira vez na vida, estou um passo mais próximo de não depender mais de ninguém para me transportar. Agradeço ao Bike Anjo por realizarem esse trabalho. Atitudes como a de vocês contribuem no longo prazo para um trânsito menos congestionado e mais qualidade de vida para a população em geral. Por favor continuem e desejo toda sorte do mundo a vocês.

Fortaleza (2024).

Achei que nunca aprenderia a pedalar, tinha 33 anos e já não tinha mais esperanças. Mas o Bike Anjo me ajudou muito, agradeço muito à turma de Vitória. Gostaria de aprender mais e ajudar outras pessoas a aprender.

Vitória e Vila Velha (2018).

Minha história com a bicicleta foi que eu sempre tive muito medo, e ele me travava. Depois de 18 anos, entrei na faculdade e percebi que lá todos andavam de bicicleta e quis tentar novamente, tanto para tornar mais tranquilo a locomoção, tanto para compartilhar momentos de bem estar com meus amigos, foi assim que participei de uma aula com a Bike Anjo e eles me ensinaram a pedalar. Hoje em dia ando de bike praticamente todos os dias da semana e nem me imagino sem.

Volta Redonda (2023).

Aprendi a pedalar depois de completar 30 anos, com a ajuda do Bike Anjo, e sinto uma gratidão imensa por essa experiência transformadora. Foi uma jornada de superação, enfrentando medos e desafios, mas cada pedalada foi uma vitória conquistada. Hoje, quando me vejo sobre duas rodas, é como se voasse livremente, deslizando pela vida com alegria e liberdade. Pedalar tornou-se mais do que um simples lazer, é uma paixão que pulsa em meu coração, uma fonte inesgotável de felicidade e bem-estar.

Aracaju (2023).

Cheguei ao Bike Anjo sem saber pedalar com quase 30 anos. Meu namorado sempre ia pedalar sozinho e comentava sobre como seria bom se eu pudesse acompanhá-lo. Participei da EBA na Quinta da Boa Vista e no mesmo dia, à tarde, fomos ao aterro do Flamengo pedalar. Desde então, pedalamos todos os fins de semana juntos, utilizamos a bicicleta como meio de transporte para ir à praia e também como substituição da academia quando não estamos a fim de ficar dentro de um lugar enclausurado. Eu digo mesmo pra todo mundo que a Bike Anjo mudou minha vida. Serei grato para sempre.

Rio de Janeiro (2023).

Sempre quis aprender a pedalar, mas tinha medo, comprei a bike e só via os colegas na minha bike eu não conseguia. Fui no bike anjo e eles me ensinaram

em 20 minutos o que não aprendi em 47 anos, sou muito grata e sempre indico!

Salvador (2023).

Aprendi na EBA a andar de bike aos 50 anos, foi um momento de muita superação. Ainda não utilizo por não me sentir segura, ainda. Hoje sou voluntária da EBA por entender a importância desse coletivo na nossa cidade.

Natal (2022).

Aprendi a andar de bike já com 37 anos. Era um sonho meu , e como um passe de mágica eu aprendi em 1 dia com o Bike Anjo. A felicidade não cabia em mim, fiquei dias sem acreditar e revivendo aquele momento. Sou eternamente grata ao projeto BikeAnjo. Foi um dos dias mais especiais da minha vida, gratidão a isso!!

São Paulo (2021).

Meu nome é Augusto Leandro, tenho 44 anos, aprendi a andar de bicicleta já adulto, com 32 anos de idade. Comecei a trabalhar no bairro do Rocha e precisava me deslocar do Jacaré até lá, a pé levava cerca de meia hora, foi quando conheci o Bike Anjo e fui numa das oficinas no Aterro do Flamengo, tomei coragem, comprei minha primeira bicicleta, mesmo sem saber andar. Comecei a treinar em casa, segurando nas paredes e fazendo os exercícios de equilíbrio, quando fui para um campo de futebol próximo de casa, consegui pedalar pela primeira vez. Tenho o sonho de conhecer vários lugares de bicicleta e de fazer passeios em minha cidade ou cidades próximas.

Rio de Janeiro (2013).

Aprendi a andar de bicicleta aos 43 anos.

Fortaleza (2023).

Não aprendi a andar de bicicleta quando criança e isso foi se tornando uma vergonha em mim e conseqüentemente um tabu que psicologicamente me prejudicou muito. Apenas com trinta e tantos anos tive coragem de enfrentar. Tive a oportunidade de aprender ao ver o Bike Anjo em funcionamento no Largo da Batata em São Paulo. Percebi que não estava "sozinho" e que ali era um ambiente seguro emocionalmente. Em um dia aprendi a me equilibrar e não parei mais de aprender a pedalar e conviver com a bicicleta.

São Paulo (2016-2017).

Eu já era adulta quando conheci o Bike Anjo. Eles ensinam de uma maneira muito didática. Sem dúvida o Bike Anjo mudou minha vida.

São Paulo (2013).

Aprendi a pedalar com o EBA de Fortaleza na Praça Luiza Távora aos 35 anos.

Fortaleza (2018).

Tenho 34 anos e em 2019 conheci a Bike Anjo e, com o incentivo de um amigo, fomos pesquisar onde estavam e lá eu aprendi a pedalar. Fiquei com medo no começo, mas foi muito libertador. De lá para cá eu pedalei umas 6 vezes apenas, mas só de saber que eu consigo me equilibrar em duas rodas, eu sou muito mais feliz! Obrigada Bike Anjos! ❤️

São Paulo (2019).

Eu aprendi a pedalar na primeira aula, perto de fazer 50 anos. O instrutor foi literalmente um anjo, todos vibraram muito com meu desempenho. Foi um dia extremamente feliz, não vou esquecer nunca.

Fortaleza (2023).

Tenho 45 anos e aprendi a andar no dia que fui no Bike Anjo porém não pratiquei, no ano seguinte veio a pandemia. Já tentei localizá-los novamente mas o que funcionava em Pinheiro SP não tenho mais contato, etc. E nunca pratiquei mais.

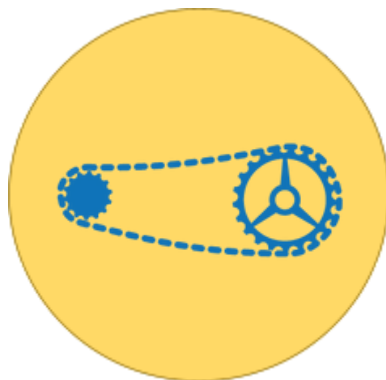
São Paulo (2018).

Aprendi a pedalar em 1 aula do bike anjo na praça Luiza Távora e pude participar de passeios em viagens e usar a bicicleta compartilhada na minha cidade Fortaleza. Aprendi a pedalar com 27 anos, achava que não seria capaz, a aula foi muito importante.

Fortaleza (2016).

Quando era criança nunca tive bicicleta em casa, eram muitos filhos e não tínhamos condições. Eu era uma criança tímida, não brincava tanto na rua, não me aventurava tanto assim como minhas irmãs e meu irmão que aprenderam a pedalar nas bicicletas dos amigos. Não sentia falta, só mais tarde já adulta me lembro de me sentir um pouco frustrada por não saber pedalar, talvez até pelo espanto das pessoas quando dizia que não sabia andar de bicicleta. Quando ia nos parques sentia vontade de pedalar mas só dava se fosse em triciclos. Acho que foi numa conversa com uma amiga da aula de ioga que eu soube do projeto, ela me falou que tinha nome e bairro na época, Pinheiros. Então fui procurar a BIKE ANJO e foi uma das melhores coisas que fiz na vida. Fui muito bem recebida, aprendi em um dia! Não acreditava naquilo, eu estava andando de bicicleta! Uau! Já tinha mais de 40 anos e então passei a pedalar com bicicletas de empréstimo. A sensação de andar de bicicleta na avenida Paulista pela primeira vez foi incrível. Em São Paulo só andava na Paulista ou no Ibirapuera, mas me mudei para o litoral e por aqui é bem mais tranquilo, mesmo não tendo vias para bicicleta exatamente. Agora tenho minha bicicleta e esse é meu principal meio de transporte. BIKE ANJO É UMA DAS COISAS MAIS BACANAS QUE NÓS TEMOS! SOU GRATA DEMAIS A VOCÊS.

São Paulo (2015-2016).



## É tentando que se aprende!

Ao longo da vida é comum nos sentirmos desafiados enquanto aprendemos algo, quer um exemplo simples? Quando estamos pedalando e a corrente da bicicleta sai do lugar; nas primeiras vezes não conseguimos ajustar, as mãos ficam sujas de graxa e a vontade de desistir aparece de forma sutil. Mas o cenário muda quando conseguimos consertar mesmo não entendendo bem o que fizemos ou quando aquele amigo chega na hora certa para nos ajudar. Depois disso, a pedalada se torna mais legal, o sentimento de superação vem e como é bom sentir isso! Neste capítulo, honramos aqueles que estão aprendendo a pedalar. Cada um no seu ritmo, no seu tempo com a ajuda da Rede Bike Anjo e pessoas queridas. Não desistam, vocês são capazes!

Tentei aprender a pedalar com os anjos da bike mas não tive tempo suficiente.

Fortaleza (2019).

Espero ter a oportunidade de fazer uma outra aula e aprender com o pessoal do Bike Anjo.

São Paulo (2012).

Sempre tive o "sonho" de pedalar, mesmo agora após os 60 anos de idade, ainda não deu certo...mas dará.

São Paulo (2017).

Fui 02 vezes em encontro na Faria Lima em SP, mas não sei pedalar ainda.

São Paulo (2023).

Encontrei o Bike Anjo de Porto Alegre - RS em uma busca na internet referente a ONGs que ensinavam adultos e crianças a pedalarem. Sou adulta e gostaria de aprender, então foi importante me conectar com pessoas dispostas a darem dicas para ensinar, apoio moral e chamar socorro se necessário, bem como com outros adultos que buscavam o mesmo, vencendo a vergonha e formando uma rede de apoio bem legal para conquistar a autonomia que não foi possível quando criança, de locomover através de uma bicicleta. Os voluntários foram extremamente receptivos, atenciosos, alegres e criaram uma atmosfera show de bola. Tinha toldo para fazer sombra, mesa com cafezinho, filtro solar... como pontos de melhoria: a sede do Bike em Porto Alegre poderia ter um painel de sinalização, quando eu cheguei ao local não tinha certeza se ali era a localização, pois não havia nenhuma identificação. A sede carece de um ambiente funcional e seguro, mas entendo que isso diz respeito a atuação da prefeitura que cedeu o local, e a rua, eu gostaria de uma segurança, porque estar em meio a uma comunidade é possível a abordagem para assaltos. O que eu senti falta também, foi de uma rua com uma descidinha, o que favorece



demais a aprendizagem de quem ainda não sabe. Espero ter contribuído! Muito obrigada por existirem!

Porto Alegre (2023).

Tenho 66 anos e há mais de 30 anos não pedalo. Estou em fase de reaprendizagem e obter confiança para retornar, pois admiro demais os grupos e quero me engajar.

Fortaleza (2023).

Fui uma vez, mas como não tinha bike não pude praticar. Gostaria muito de aprender a pedalar de vez.

Vila Velha (2012).

Se eu já tinha muita vontade de aprender a pedalar, imagine agora que moro numa cidade (Santos) em que a maioria das pessoas usam bike para se locomover. A vontade só aumentou.

São Paulo (2019).

A primeira vez que andei de bike, foi há mais de 15 anos atrás, eu era adolescente e não tinha medo, hoje em dia morro de vontade de pedalar, de aprender para participar de treinos e provas de triatlo e não sei, pois tenho medo e insegurança de tentar.

João Pessoa (2012).



## Vários cenários, várias histórias

Se engana quem pensa que a bicicleta consiste em apenas duas rodas unidas a uma manivela e um assento, na verdade vai muito além disso. Ela propicia caminhos que rompem o espaço físico, possibilita conexões e é um instrumento de transformação na sociedade. Neste capítulo, reunimos diferentes experiências de vidas sobre o pedal. Pessoas que cresceram no mundo ciclístico, amigos que ajudaram outros a pedalar, viagens e cidades que motivaram o uso da bicicleta como meio de transporte. Logo, quando na equação temos vidas + bicicletas os resultados são diferentes possibilidades.

Fiz aulas com a EBA mas infelizmente não aprendi e não perdi o medo de pedalar, alguns anos depois um amigo me ensinou e me emprestou a bicicleta dele e aprendi a pedalar e perdi o medo.

São Paulo (2014).

A bike é um meio de transporte saudável, um bem imensurável que traz uma qualidade de vida incrível. Faltam políticas públicas para incentivar o uso da bike por todos! Um meio social educativo que proporciona visitar muitos lugares e que estimula o conhecimento.

Porto Alegre (2023).

Sou ciclista desde a infância, aprendi a ser um ciclista e atualmente atuo como vendedor em um bike shop apesar de ter formação na área de tecnologia.



São Paulo (2019).

Em 2013 decidi abrir mão de um carro particular, mas não pedalei como transporte urbano até 2015, quando decidi ir ao Ushuaia de bicicleta. Voltei acreditando muito na bicicleta como forma de transformação no modo de estar no mundo e nas relações.

Rio de Janeiro, Niterói, Porto Alegre, Salvador e São Paulo (2016-2023).

Minha história no mundo do ciclismo começou quando eu tinha 10 anos, quando ganhei minha primeira bicicleta da minha família, desde então me apeguei a esse mundo. Sempre tive amigos que me acompanhavam nos passeios de bike nessa época, mas vendi a bike e perdi um pouco o contato nos meus 16 anos. Retornei quando tinha 22 anos no ano de 2019 quando comprei uma MTB aro 29. A partir daí não parei mais de andar, fazia trilhas, passeios e viagens com a bike.

Tempo depois comprei uma Caloi 10 antiga e transformei em uma bike fixa urbana que tenho um apego muito grande. A bike fixa me trouxe muitas amizades que duram até hoje, com o tempo fui conhecendo muitas pessoas que compartilhavam da mesma vivência e com isso acabou que nos unimos para sair pedalando pela cidade em grupo sempre que dava. Tempos depois acabei criando um grupo de bike fixa (110 LBS) com um amigo, o objetivo era postar as vivências e tentar encontrar mais pessoas que compartilhavam da mesma experiência. O grupo acabou se tornando um coletivo/grupo e realizamos passeio pelas cidades e outras regiões do norte, além de fazer eventos para diversão dos participantes (foi para acompanhar amigos).

Belém (2023).

Sou de Piracicaba, tenho 50 anos e vivi de 2001 a 2018 na cidade de São Paulo. A bicicleta sempre esteve presente na minha vida, desde criança, a partir dos 7 anos ganhei uma berlinetinha e andava com os amigos do bairro alto, na pracinha e nos quarteirões vizinhos pelas calçadas, éramos crianças. Depois, na adolescência, aos 12 anos ganhei uma caloicross e comecei a pedalar para bairros mais distantes da cidade, ir ao aeroporto. Mas, sempre foi na diversão com os amigos, nunca pensando em saúde. Aos 21 comprei uma caloi aluminum mountain bike (que está até hoje comigo, porém reformada). Nessa época comecei a fazer trilhas pelos bairros rurais da cidade, também usava como transporte para ir ao clube, depois aos 25 anos para ir na capoeira. Mudei-me para SP em 2001 e fiquei sem pedalar até 2008. Não pedalava em SP, porque tinha medo do trânsito e porque estava numa correria profissional, em 2008 quando tive uma crise de labirintite muito forte, tive que fazer tratamentos, me cuidar e passados uns 2 meses o médico me pediu para voltar a fazer as coisas que me davam prazer, e andar de bicicleta era uma delas, busquei a minha caloi aluminum e trouxe para SP, a reformei e comecei a me embrenhar nos movimentos ciclísticos urbanos, junto com a renascimento desses movimentos, creio que foi em 2007. O meu primeiro passeio em grupo foi no evento de 2009 World Bike Tour na cidade de São Paulo onde adquiri uma bike, que dei para a minha companheira da época. Daí participei de Bicletadas, de grupos como o Olavo Bikers, Pedal Paulista,

comecei a frequentar alguns encontros, palestras e cursos da Ciclocidade, por isso conheci a EBA, participei de curso no largo da batata, e a bicicleta estava presente nos dias da minha vida, em média ia para o trabalho de bicicleta 3 dias da semana. Depois a vida mudou, com o advento da pandemia e demanda familiares voltei a Piracicaba, mas como a malha viária da cidade não tem muitas ciclovias ou ciclofaixas, a prefeitura não incentiva o uso de fato, apenas tem ações para o lado turístico, que é alguma coisa, mas no dia-a-dia não ajuda, e pelo fato da educação no trânsito de forma geral da população ser precária, uso bem menos a bicicleta aqui do que em São Paulo. Mas, vamos em frente.

São Paulo (2014).

Apreendi a pedalar com 38 anos com a ajuda de uma amiga numa cidade do interior do RJ, foi uma grande conquista e realização. Com o tempo passei a fazer pequenas viagens e passeios em grupo e aprendi a pedalar na cidade junto ao trânsito. Levei a minha irmã no Bike anjo e ela aprendeu a pedalar aos 42 anos. Por um tempo ela usou a bicicleta como meio de transporte para o trabalho, mas aí sofreu um assalto que a traumatizou em 2019, desde lá nem ela e nem eu pedalamos mais pois não é mais seguro na região onde moramos em SP.

São Paulo (2018).

## **AGRADECIMENTOS**

Na jornada acadêmica é comum se deparar com materiais inesperados que causam impacto. Nestes momentos, a gente para, lê, analisa, se emociona e compartilha na certeza de que devemos aproveitar o conteúdo da melhor forma. Bem, a trajetória deste e-book foi assim.

Em nome do grupo de pesquisa Experiências em Turismo e Transporte Ativos (ETTA), agradecemos a cada pessoa que separou um tempo para compartilhar conosco sua jornada com a bicicleta. Entre tombos e pedaladas, a vida vai acontecendo. As diferentes realidades se convergem no mesmo caminho: o ciclístico. Espero que ao ter lido cada narrativa, você também tenha percebido que nunca é tarde para pedalar. Tal como a bicicleta se mantém em equilíbrio quando está em movimento, assim somos nós. :)

Raquel Marins do Nascimento,  
Letícia Moreira Muniz.