

ETTA



# VIDAS E PEDALADAS INSPIRADORAS

EM NITERÓI



Universidade Federal Fluminense



Faculdade de Turismo & Hotelaria



Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico



Fundação Carlos Chagas Filho de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro



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

Vidas e pedaladas inspiradoras em Niterói [livro eletrônico] / coordenação Fátima Priscila Morela Edra ; roteiro e diagramação Raquel Marins do Nascimento, Leticia Moreira Muniz. -- Niterói, RJ : Ed. dos Autores, 2023.  
PDF

ISBN 978-65-00-83544-1

1. Bicicletas - Aspectos sociais 2. Ciclistas - Viagens - Narrativas pessoais 3. Niterói (RJ) - descrição e viagens I. Edra, Fátima Priscila Morela. II. Nascimento, Raquel Marins do. III. Muniz, Leticia Moreira.

23-177073

CDD-796.7

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Ciclistas : Narrativas pessoais 796.7

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

DOI 10.5284/zenodo.10022937



## COORDENAÇÃO

FÁTIMA PRISCILA MORELA EDRA, que depois de ter desistido das pedaladas redescobriu o prazer dessa vida na cidade de Niterói.

## ROTEIRO E DIAGRAMAÇÃO

RAQUEL MARINS DO NASCIMENTO, que aprendeu a pedalar sem rodinhas ao fazer o trajeto de casa até a portaria do condomínio para jogar o lixo fora.

LETÍCIA MOREIRA MUNIZ, que aprendeu a pedalar sem rodinhas contornando uma árvore que tinha no quintal de sua casa.

**FOTOGRAFIAS** pertencentes ao acervo pessoal de cada entrevistado.

**REALIZAÇÃO:**   
Escola de Transportes e Turismo Aluno

**APOIO:**      
Universidade Federal Fluminense    Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado do Rio de Janeiro    Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico



## **APRESENTAÇÃO**

Às vezes, olhamos ciclistas pelas ruas e imaginamos: isso não é para mim, tenho medo... esquecemos que aqueles ciclistas, um dia, tiveram que aprender a pedalar, que já levaram tombos... A leitura deste material nos possibilita perceber que não é só isso. Pedalar também representa superação de desafios, levantar todos os dias e perceber que somos frágeis, mas que, ao pedalar, nos tornamos fortes. Aprendemos que a bicicleta une pessoas, casais e famílias. Que “nossas” histórias possam motivá-los a experienciar vidas e pedaladas inspiradoras!

Fátima Priscila Morela Edra



## SUMÁRIO

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Pedalando de terno.....         | 5  |
| Ciclista e ativista.....        | 7  |
| Bigodes e pedal.....            | 10 |
| 105 km e \$\$\$.....            | 13 |
| Crescendo no pedal.....         | 16 |
| Sempre acompanhado.....         | 20 |
| Família no pedal.....           | 23 |
| O legado.....                   | 29 |
| Meia hora de 120 minutos.....   | 31 |
| 3 pessoas, + bikes.....         | 33 |
| O aventureiro.....              | 36 |
| Dentinolândia.....              | 38 |
| Alegria alegria.....            | 41 |
| Ovo frito e cozido.....         | 44 |
| Montando a bike.....            | 46 |
| Dias em Niterói.....            | 49 |
| Um sorteio e uma bicicleta..... | 51 |
| Uma birita.....                 | 53 |
| Enfrentando medos.....          | 55 |
| Em movimento.....               | 57 |
| Bmx paramentada? para quê?..... | 60 |
| Meu trajeto de bicicleta.....   | 63 |
| O ciclista.....                 | 66 |
| 3962556.....                    | 69 |
| Ph radical.....                 | 71 |
| Até aparecida.....              | 73 |
| Biketerapia.....                | 75 |
| Sem destino.....                | 80 |
| Construindo amizades.....       | 83 |
| Colecionando momentos.....      | 85 |
| 1 dia no pedal.....             | 87 |
| Curtindo a brisa.....           | 89 |
| Minha magrela.....              | 91 |
| Patos, bom dia!.....            | 93 |
| Agradecimentos.....             | 98 |



## **PEDALANDO DE TERNO**

Sérgio Franco aprendeu a pedalar quando era criança, e por volta do início dos anos 2000, quando morava no bairro de Icaraí, passou a utilizar a bicicleta como meio de transporte após ouvir o relato de uma amiga alemã que ia de bicicleta até o trabalho.

Inspirado nela, passou a fazer o mesmo, Enquanto pedalava para o trabalho de terno, se deparava com olhares de julgamento durante o trajeto, pois não era comum ver muitas pessoas pedalando pela cidade de Niterói, muito menos de terno.

A partir daí a sua proximidade com a bicicleta foi aumentando e ele passou a fazer parte de grupos de cicloturismo que se encontravam em Laranjeiras, bairro na Zona Sul do Rio de Janeiro, pois o movimento da bike não era muito forte na cidade de Niterói.

Sérgio se envolveu com o ativismo, e na busca por encontrar argumentos para essas lutas que fazia parte, criou o coletivo cicloativista Mobilidade Niterói.

Em suas palavras, “tinha um cheirinho de que tinha alguma coisa acontecendo” e começou a se perguntar onde estavam as pessoas que queriam pedalar, mas não faziam por diversos motivos.

Através da pesquisa da “Demanda Reprimida” o coletivo foi capaz de provar que 94% dos entrevistados usariam a bicicleta como meio de transporte se determinadas demandas fossem atendidas.

A equipe também pode trazer dados e argumentos suficientes para que o projeto do Bicicletário Araribóia pudesse sair do papel, identificando o tamanho necessário do bicicletário, além de diversos outros dados disponíveis no blog “<http://mobilidadeniteroi.blogspot.com/?m=1>”.



Ele reconhece que foi um trabalho em conjunto pois enquanto o coletivo trazia dados e argumentos, o Pedal Sonoro (outro grupo de bicicleta na cidade), fez com que as pessoas voltassem a pedalar, além de chamar atenção para o movimento.

Sérgio sente muito orgulho de ver que todo o trabalho que tiveram foi apenas o início das mudanças que ainda ocorrem na cidade. Atualmente ele utiliza sua bicicleta, apelidada de Berenice, para ir ao trabalho e como forma de lazer nos fins de semana pela cidade de Niterói.



## CICLISTA E ATIVISTA

Ana Carboni ganhou sua primeira bicicleta aos 13 anos. Ela e sua família moravam na Rua João Pessoa, no bairro de Icaraí, e lá criou muitas memórias com a bike durante a sua adolescência. A partir daquele momento, a magrela foi uma ferramenta de liberdade em sua vida, já que usava a bike para ir até São Francisco encontrar com seus amigos ou ir até o Praia Clube.

A bicicleta passou a estar presente em sua vida, “pedalar pra mim é uma coisa fundamental, eu pedalo mais do que eu caminho” disse ela.



Ana usou sua Ceci prata até sair do país em 1998 e a primeira providência ao voltar para Niterói em 2014, foi conseguir uma bike.

Numa de suas saídas, recebeu o convite de um amigo para ir até um dos encontros do Pedal Sonoro, que consiste em ‘bicicletadas’ temáticas musicais periódicas, e ocorrem, no mínimo, duas vezes ao mês pela cidade de Niterói.

Ela foi chamada para ser voluntária no coletivo Pedal Sonoro e logo após para fazer parte da rede Bike Anjo na cidade do Rio de Janeiro, sendo instrutora da Escola Bike Anjo - projeto para ensinar pessoas de todas as idades a pedalarem - e lá foi uma das responsáveis por trazer o projeto para a cidade de Niterói.





No retorno a sua cidade natal, foi estudar o Código de Trânsito, que em 1998 incluiu a bicicleta como veículo, e a partir dessa leitura percebeu que o que as pessoas vivenciavam nas ruas não era o que estava escrito no código e passou a lutar pelos direitos dos ciclistas.

Para isso, Ana passou a participar da massa crítica, de plenárias nas ruas, de audiências públicas, todas em prol da bicicleta e principalmente do ciclista, e até hoje busca fazer a diferença, mas agora em âmbito federal - ela hoje mora em Brasília e trabalha para melhorar a segurança viária, fazendo advocacy pela readequação de velocidade nas vias urbanas.





Celestina, Penelope, Pippi, Cecília e Angelita são alguns dos nomes que Ana deu às suas bicicletas, mostrando o carinho que ela sempre teve por elas.

Ao percorrer as ruas da cidade de Niterói, Ana se emociona ao ver a quantidade de ciclistas pedalando com mais segurança, mas reconhece que ainda há muito trabalho para ser feito. Ela também busca incentivar pessoas próximas a utilizarem a bicicleta no seu dia a dia, e um desses exemplos é seu filho e seu marido, que usam a bike para se locomover e para o lazer.





## **BIGODES E PEDAL**

Vivian, nascida e criada em Niterói, começou a pedalar quando criança e teve sua adolescência marcada por uma brincadeira em que ao criar sua cidade imaginária, utilizava a bicicleta como veículo de transporte, que acabou se tornando realidade na vida adulta a partir de um contexto inusitado.

Tudo começou quando sua mãe participou de um bingo e acabou ganhando uma bicicleta novinha. Ao utilizá-la para fazer trajetos rápidos de um bairro para o outro, dona (mãe da Vivian) parou em uma ótica e soube de um passeio ciclístico que seria realizado pelo Pedal Sonoro.

Animada, a chuva não foi capaz de detê-la. Avisou a filha que iria no passeio e foi. Porém, com o passar das horas, Vivian começou a ficar apreensiva tendo em vista a chuva intensa e as chamadas não atendidas.

De repente, sua mãe chega em casa encharcada e com um bigode colado no rosto, explicou que era uma edição do Pedal Sonoro com o tema da banda britânica Queen, todos estavam de bigodes colados. A situação gerou risos em ambas e motivou Vivian a pensar “não sei o que está acontecendo, mas eu quero isso”.

Na mesma semana, foi em um cicle, comprou uma bike vermelha e pensou “pronto, próxima edição que tiver eu vou” e foi mesmo. Durante a Copa do Mundo de 2014, aconteceu outro passeio onde seu “mapa mental” de rotas pela cidade mudou completamente por estar sobre duas rodas.

Em suas próprias palavras: “fui na cara e na coragem” até o cicloponto. Chegando antes do previsto, viu pessoas chegando de patins, skates e bicicletas e até hoje lembra da sensação do “coração aquecido”.

Sentindo-se em casa, Vivian sugeriu ideias para as edições seguintes e conheceu Ana Carboni, que pouco tempo depois a chamou para fazer parte da organização do Pedal Sonoro junto a sua mãe e se tornaram grandes amigas.



A amizade continuou firme no pedal ao ponto de juntar uma galera que daria início a Bike Anjo Niterói. Motivadas pelo poder de transformação nas vidas urbanas e a sede já existente no Rio, a fundação agregou valor na cidade e iniciou uma nova jornada em suas vidas.

Vivian recorda a época em que fizeram um abaixo assinado para um futuro bicicletário na cidade, lembra das pessoas assinando um pouco incrédulas no resultado que posteriormente foi alcançado.

Durante a graduação em Ciências Sociais, a bicicleta engajou diversas áreas que a marcam até hoje. O relacionamento entre mãe e filha, sempre marcado pela falta de tempo, mudou ao se aproximarem no pedal, com a relação mais unida chegaram ao nível de compartilharem amizades devido ao Pedal Sonoro.

As vivências ciclísticas foram aumentando e Vivian, “a garota da bike em todos lugares”, inspirou diversas amigas e namoros a utilizarem a bicicleta como modal. Aos risos, afirma: “a gente vai inspirando as pessoas a entrarem na igreja nossa senhora da bicicletinha”.

Sempre acompanhada, seja pela Mafalda - sua bicicleta dobrável “bike anja” pois está presente em todos os eventos da rede -, pela Comunista ou pela Clementine, Vivian gosta de pedalar na orla da Boa Viagem até a praia das Flechas num final de tarde ou de vez em quando no canal de Itaipu, que em sua visão é um



dos lugares mais bonitos da cidade proporcionados pela bicicleta, chega lá e pensa em como a vida é boa.



## 105 KM E \$\$\$

Hoje com 28 anos e morador de Niterói, André Brandão relembra sua trajetória no pedal. Nasceu em Goiânia, porém aos 4 anos se mudou para Tocantins, que considera sua terra natal.

Entre tantas memórias, recorda com carinho a primeira vez que aprendeu a pedalar sem segurar no guidão, segundo ele, “foi um dos marcos mais legais da bicicleta na infância”. Com batidas em postes e tombos em pistas, nunca desanimou. Devido a facilidade em chegar aos lugares, logo na adolescência passou a utilizar a bicicleta com bastante frequência como meio de transporte.



Em 2011, uma nova aventura se iniciou. Se mudou para o Rio de Janeiro com o propósito de estudar na Escola Sesc de Ensino Médio. André, fez parte da monitoria relacionada à oficina de bicicleta durante três anos, organizou e monitorou os passeios ciclísticos realizados na Barra e aprendeu conhecimentos práticos e teóricos carregados para a vida.

Aquele menino do Norte que pedalava até 10 km para ir à escola viu o mar pela primeira vez enquanto pedalava e percebeu tamanha grandeza da cidade metropolitana.



Devido ao tamanho menor de Niterói e a possibilidade real de estudar arquitetura e urbanismo na Universidade Federal Fluminense, mudou-se em 2014 para a cidade. Apesar de não conhecer tanto Niterói, saiu da zona de conforto e começou a explorá-la. A empolgação era tanta que comprou uma bike praiana que infelizmente foi furtada com apenas um mês de uso.

A partir daí se indignou e em sua intensidade juvenil afirmou que não queria uma bicicleta nem tão cedo. A vida, porém, não deixou que ele seguisse um caminho diferente daquele trilhado desde a infância, e em poucas semanas lá estava André sobre uma bicicleta montada com um quadro e garfo encontrados no lixo.

Por conta das demandas de morar sozinho, André começou a vender bolos de pote e guaraná natural nos restaurantes universitários. Por diversos momentos viveu na correria para conciliar estudos e trabalho informal.

Com a popularização de aplicativos de entrega, foi natural para ele entrar neste mercado tendo em vista a experiência ciclística em vias urbanas. No primeiro dia ele estava muito animado. Apesar da chuva, suas três entregas realizadas o deixaram bastante feliz pela conquista monetária. A partir daí se empenhou cada vez mais. No começo, fazia entregas das 18h às 00h.

Porém, com estratégias de desafios a serem cumpridos das próprias plataformas, chegou a realizar entregas das 7 da manhã até a madrugada. Não há romantismo aqui. Apesar de adorar pedalar esse tipo de rotina o fazia, por muitas vezes, nem querer olhar para a bicicleta. Não era raro pedalar mais que 105 km por dia e 2500 km por mês.

As contas eram mantidas em dia em troca de desgaste físico, mental, queda no desempenho dos estudos e submissão a um trânsito por vezes caótico e perigoso. Mesmo com muito pedal nas entregas, ainda assim era necessário complementar a renda com outras fontes, como pesquisa e, ainda, a venda de bolos de pote.

O André ciclista, porém, estava sempre vivo e acima do André entregador. Para conhecer a cidade que passou a amar, pedalava em lugares diferentes, em



situações diferentes, passando por ruas desconhecidas e criando diferentes trajetos com o mesmo destino.

Sua vivência como entregador e como morador agregaram valor quando fez sua entrevista para o estágio na Coordenadoria Niterói de Bicicleta (CONB), segundo ele “(pedalando) há percepções diferentes daqueles que caminham ou usam transporte público e particular, dá um olhar da cidade muito rico, muito proveitoso”.

Seu amor por bicicleta e o fato de ser instigado positivamente pela ideia de ser empregado em uma área de conhecimento urbanístico o motivaram a seguir adiante.

Atualmente, afirma estar sentindo a felicidade com frequência ao ver pessoas que não pedalavam ou há muito tempo não pedalavam se permitindo pedalar um pouquinho como é o caso do Zezé, sobrinho da sua namorada, que está sendo incentivado a tirar as rodinhas da bicicletinha dele.

Com bom humor e sinceridade, afirma: “não quero ser o melhor, só quero fazer algo positivo na vida daqueles que estão ao meu redor”. Seja pedalando no trajeto preferido do Centro até Jurujuba com sua bike speed dos sonhos, nomeada Spider, ou na equipe presente da CONB, André inspira a muitos no pedal.







## **CRESCENDO NO PEDAL**

A história do Cláudio Santos com a bicicleta em Niterói começou na época da alfabetização, aos 6 anos. Até hoje lembra de sua mãe o avisando que havia uma surpresa no quintal de casa. Todo animado, quando chegou ao local, se deparou com uma caloi vermelha aro 20, presente dado por seu pai que possuía um cicle. Em suas próprias palavras, “foi uma relação de paixão à primeira vista”.

Não importava o lugar, praia, escola, casa dos amigos, queria usar a bicicleta constantemente e percorrer distâncias cada vez mais longas. “Fui crescendo sempre com a minha bike ao lado”.

Aos 11 anos começou a trabalhar no cicle, aos 14 ganhou uma caloi cross extralight e iniciou suas participações em provas de BMX na cidade. Na época, pistas de bicicross eram as tendências do momento devido a influência do filme ET, mas enquanto todos queriam uma bicicleta de cross, Cláudio era feliz com a dele.

Aos 18 anos passou para administração de empresas na UFF e direito na Cândido Mendes. Na época, o negócio do pai já tinha se desenvolvido para uma loja maior conhecida como Central das Bicycletas e, tendo em mente esse crescimento, seguiu adiante na Federal.

Neste período, abriu um negócio no mesmo ramo junto com o primo, Bicycletas Amazonas - atualmente Amazonas Bike. Apesar de lojas diferentes, até hoje é grato pela inserção que teve desde novo, afinal, foi seu pai que o ensinou a consertar bike, atender cliente, realizar vendas...

Com o passar do tempo percebeu a bicicleta mudando conforme as necessidades e vontades, De ferramenta lúdica quando criança, tornou-se ferramenta esportiva quando jovem adulto, sendo atualmente sua ferramenta de trabalho.

Cláudio, com muito carinho, afirma: “minha vida toda foi linkada com a bicicleta”. Montou uma equipe de mountain bike conhecida como Amazonas Bike Team na qual ganhou vários títulos, foi presidente da Federação de ciclismo em



2009 e em 2017 saiu do cargo e se tornou presidente do conselho fiscal da Confederação de Ciclismo. Hoje em dia está como presidente da Associação Cronistas Esportivos Rio Janeiro. Neste meio tempo avançou com a loja Amazonas Bike abrindo uma filial e o e-commerce, além de escrever dois livros.



Sua trajetória no ramo é longa. No auge de sua juventude, organizou o que seria seu primeiro evento em parceria com a Monark, marcado por nervosismo, curiosidade e risos de simpatia, se engajou na tentativa de dar o seu melhor.

O resultado foi bom ao ponto de ser convidado pelo Sesc para realizar a segunda versão do evento. Com isso Niterói se tornou o primeiro cenário para uma nova fase que iniciava em sua vida.

Com anos de experiência, os passeios e competições realizadas romperam a fronteira fluminense atingindo todo o Estado carioca. Cláudio já organizou mais de 160 eventos ciclísticos num único ano, contando com a presença de 20 mil ciclistas de diferentes faixas etárias.

Crescido em Niterói, vivenciou a ampliação da malha cicloviária da cidade, lembrando com bom humor um de seus eventos relacionado a ciclovias presente em Icaraí. Tudo começou quando Mário Dias, jornalista da prefeitura de Niterói, o



chamou para a elaboração de um passeio ciclístico em prol a São Jorge - tendo em vista que o feriado ao santo estava se aproximando.

O comunicador de forma esperta perguntou a Cláudio o que ele queria em troca pelo passeio organizado. O jovem, em seus plenos 18 anos, revelou o desejo por uma ciclovia na cidade e isso bastou para fechar o acordo.

O passeio ciclístico pela cidade aconteceu e a “ciclovía no calçadão de Icaraí” também saiu do papel após alguns meses, porém foi considerada a menor ciclovia do mundo, o que rendeu comentários sobre a cidade.

Tal acontecimento ficou gravado na memória de Cláudio ao ponto de ser revelado plenamente em dias recentes quando ouviu a história da ciclovia em uma audiência pública. Segundo um dos trabalhadores da época, “Mário Dias não foi o autor por trás daquele projeto, mas sim o pessoal do NitTrans que na tentativa de evitar o congestionamento no trânsito, fez um recuo na calçada de Icaraí para bicicletas como solução para os carros, ou seja, “o jornalista prometeu algo já sabendo que iria acontecer”.

Considerando seus longos pedais e histórias para contar, a bicicleta também faz parte de cada membro da família sendo cada um à sua maneira.

Enquanto Cláudio pratica mountain bike, sua esposa faz spinning, o filho mais velho, além de pedalar no cotidiano, gosta de usar a bike estática enquanto assiste um filme; e o caçula usa a bicicleta elétrica pelas ruas da cidade.

Desde 2001, a família reunida pedala até Aparecida do Norte e coleciona histórias que um dia serão contadas com muita felicidade.

# ETTA





## **SEMPRE ACOMPANHADO**

Morando em um apartamento ao lado do Horto do Fonseca, Marcelo começou a pedalar com frequência nos meados dos anos 80.

Sua jornada de trabalho iniciou na rádio Fluminense quando tinha apenas 14 anos de idade. Durante a ascensão da rádio rock, Marcelo pedalava nos finais de semana em direção ao calçadão de Icaraí, aproveitando a tranquilidade em andar juntamente aos carros até o fim dos anos 90.

Recentemente, encontrou a nota fiscal da Monark 10 comprada na Amazonas Bike no momento de ascensão publicitária contra a Caloi 10, sua concorrente direta.

Relembrando os pedais, já sofreu tombos e até mesmo um acidente que não foram capazes de abatê-lo. Em um dia de passeio ciclístico com uma amiga por Niterói, acabou se acidentando quando a bicicleta ficou presa no meio do caminho, ocasionando uma queda e uma ferida no queixo.

Marcelo levantou com calma e foi ao Hospital Universitário Antônio Pedro. Lembra até hoje do ótimo atendimento recebido por uma estudante de medicina que possuía olhos verdes.

Após este dia, venceu o medo de pedalar pelas ruas e iniciou uma nova jornada ao ver as intervenções urbanísticas da cidade ao longo do tempo.

Considerando seus trabalhos em emissoras de rádio como a CBN e o Globo FM, chegou o momento em que surgiu um programa de rádio voltado para sua paixão sobre duas rodas.



Trabalhando no Instituto de Arte e Comunicação Social da UFF, em 2017 os estudantes introduzidos na mídia sonora se animaram para construir algo novo, ao pedir ajuda de Marcelo surgiu o questionamento “Vocês já pensaram no que seria uma cidade para pessoas onde o pedalar e o caminhar seria mais incentivado?”.

Por conhecer Niterói, seja como pedestre, dos pedais e até mesmo por passeios ciclísticos realizados pelo Pedal Sonoro, a responsabilidade da cidade ser cada vez mais para pessoas e não para carros ganhou espaço em sua mente.

Envolvendo mobilidade ativa e a humanização do espaço urbano surgiu o programa Bicicleta e Companhia que atualmente é transmitido por quatro rádios, sendo três no Brasil e uma em Portugal.

De lá para cá tem sido uma trajetória extensa, mas compensadora, ao ver seus parceiros na locução progredindo na carreira profissional e na utilização da bike como modal. Além disso, Marcelo sempre tem uma companhia de longa data ao seu lado: a bicicleta.

# ETTA





## **FAMÍLIA NO PEDAL**

A história a seguir não se trata apenas de uma pessoa, mas de uma família unida no pedal.

Vamos começar com Priscila, que a uns anos atrás se considerava uma péssima ciclista e atualmente afirma, com bom humor: “acho que sou a melhor ciclista da casa”. Seu casamento com Marcelo, que tinha a bicicleta como modo de transporte ao trabalho quando ainda residia no Rio de Janeiro, mudou sua vida. Com o casamento e a mudança para Niterói, os dois se viram em um contexto sem carro.

Quatro anos depois, Priscila, que é professora, passou trabalho para alunos na faculdade onde eles precisavam apresentar proposta de turismo relacionada à mobilidade por bicicleta com base no projeto “Niterói que Queremos” desenvolvido pela prefeitura da cidade.

Sabendo pouco do assunto ciclístico, Priscila convidou pessoas do segmento para realizar palestras aos alunos e com isso também foi aprendendo e conhecendo um novo mundo.

Ao final de uma palestra, após relatar sua “desarmonia” com bicicletas, foi questionada sobre qual bicicleta utilizava e percebeu que ali estava seu engano, o modelo de bicicleta devia corresponder ao seu tamanho. Assim, foi motivada a comprar uma bike dobrável. Segundo ela, “a hora era agora”.

Neste meio tempo, Marcelo e Priscila já haviam tido um herdeiro e Marcelo tinha o sonho de pedalar com o filho, Miguel, na cadeirinha da bike.

Procurando na internet, encontrou o que ele chamou de “ideal” do outro lado da baía de Guanabara, o que, em seu ponto de vista, tornou a compra mais interessante devido à possibilidade de transporte da bike pelas barcas.

Momentos entre pai e filho se tornaram comuns na rotina. Ao levar e buscar o filho na creche, realizava exercício enquanto aproveitava a companhia do pequeno. O ventinho no rosto, a animação ao colocar o capacete e ter um parceiro na garupa, são memórias guardadas com carinho.





Um dia marcante foi quando Miguel comprou seu capacete com o próprio dinheiro. Marcelo estava viajando a trabalho e na cidade de Niterói aconteceria o evento “um dia sem carro”. Priscila e Miguel foram até a loja Amazonas Bike.

Juntos, levaram um pote vermelho de complemento vitamínico, que era o cofrinho de Miguel, a fim de comprar um novo capacete. Entre diversos atendimentos simultâneos na loja, o produto foi escolhido e chegou o momento do pagamento. Mãe e filho despejaram o cofrinho no balcão e começaram a contar as moedinhas, o valor é lembrado por Miguel até hoje com carinho, R\$45. No dia seguinte, mãe e filho fizeram seu primeiro passeio juntos, ficou marcado na memória.



No momento da ladeira entre a entrada do Campi da UFF próximo ao Solar do Jambeiro e a praia da Boa Viagem, Priscila sentiu o peso exigido na subida e Miguel começou a motivar a mãe gritando “vai mãe, você consegue” e de fato ela conseguiu.

A situação chamou a atenção das pessoas ao redor e rendeu um registro efetuado pela Ana Carboni que é guardada até hoje. No final do passeio, quando todos se dispersaram, tiveram que voltar sozinhos “na cara e na coragem”. A respeito desse dia, Priscila afirma: “passamos no teste e nunca mais paramos de pedalar juntos”.

# ETTA



O tempo passou, Miguel cresceu e as histórias da família no pedal aumentaram. Para Miguel, a bicicleta sempre esteve ligada ao seu dia a dia.

Recorda a sua trajetória indo de bicicleta para a escola na companhia paterna também sobre a bike, todo dia perguntava “pai, quando vou poder ir a escola sozinho de bike?” e a resposta todo dia era a mesma “no quarto ano começo a pensar”. Finalmente, a situação foi pensada pelos pais e no quinto ano o pedal sozinho de Miguel até a escola se tornou realidade; sendo o único da turma a fazer o trajeto.

Relembrar situações inusitadas de bicicleta pela cidade sempre traz muitos risos à família. Em finais de semana, aproveitam para pedalar a caminho do clube em Charitas onde velejam.



Um dia, durante o trajeto em São Francisco, o pneu da bicicleta de Marcelo furou e a pergunta de todos foi: e agora?

Marcelo decidiu atravessar a rua e prender a bike em um paraciclo e depois continuar o trajeto de ônibus enquanto Priscila e Miguel prosseguiram até o destino de bike. Mas Priscila resolveu olhar para o percurso e, embora no primeiro momento pensou ser uma miragem, pois a família sempre fazia aquele trajeto e nunca tinham visto aquilo antes, viu que era real: um moço pedalando em uma bike cargueira com uma caixa escrita S.O.S BIKE. O pneu furado foi resolvido e o passeio da família continuou.

# ETTA



Outro percurso que agrada muito a família é ir até Itaipu. De acordo com a boa memória de Miguel, já fizeram 22 km!

Até a rua onde moram atualmente é lembrada com carinho. Anos atrás, enquanto pedalavam por ela, seguiam enfileirados o pai na frente, o filho no meio e a mãe no final, foram surpreendidos por casal de amigos que passou buzinando encantados ao ver Miguel tão pequeno pedalando tão bem.

Marcelo, Miguel e Priscila, juntos, pedalam por Icarai, São Francisco e “onde der na telha”, dependendo da disposição. Com chavinhas de cadeados esquecidas, viagens marcadas pela busca por bicicletas para conhecer os locais e finais de semanas recheados por momentos em família, vão criando memórias no pedal.





## O LEGADO

Caio Castanheira é morador de Santa Rosa - Niterói, e a história dele com a bicicleta começou muito cedo, com apenas 4 anos aprendeu a pedalar sem rodinha na vila onde ele cresceu, recebendo desde sempre apoio da sua família. A partir daí, Caio passou a utilizar a bicicleta para ir até a creche, depois para escola e atualmente a bike faz parte da sua rotina.

Ele e o pai costumavam pedalar lado a lado e quando ficou mais velho passou a pedalar junto com os amigos, indo até Itacoatiara, Icaraí e fazendo percursos cotidianos, como ir para o Estágio e até a faculdade.

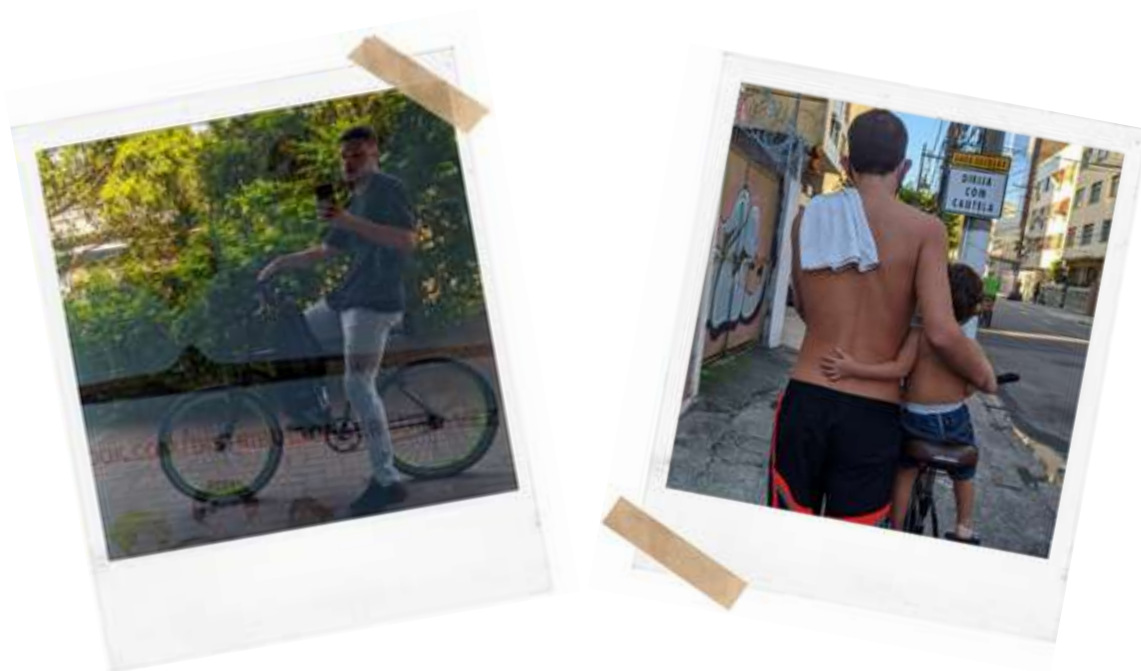
Dessa forma ele pode conhecer a cidade em que ele cresceu de uma maneira diferente do habitual. A bicicleta está tão presente em sua vida que, como foi dito pelo próprio Caio, “parece que eu e a bicicleta somos a mesma pessoa”.



Atualmente, o seu sobrinho, que possui 4 anos de idade, também está recebendo esse apoio da família, já aprendeu a pedalar, inclusive sem as mãos. “Parece que o ciclo tá se repetindo”, disse Caio.

A bicicleta esteve presente em todas as fases da vida do Caio, criando assim, diversas memórias para ele, tudo isso graças ao apoio e influência de sua família,

algo que é tão inserido na cultura familiar dele que mesmo após anos do começo da história da bicicleta do Caio, o mesmo está acontecendo com seu sobrinho.





## MEIA HORA DE 120 MINUTOS

Helena Porto é ciclista, formada em arquitetura e urbanismo, trabalha na coordenadoria Niterói de Bicicleta, e sempre viu a bike como um instrumento potente de desenvolvimento de habilidades motoras, além de melhorar a confiança e a autoestima durante a infância.

Helena é mãe do Paco, que com apenas 3 anos já está inserido no mundo da bicicleta.

Ela conta que o filho já fazia percursos na cadeirinha infantil dianteira desde bem novo e era algo muito especial para os dois “ele fica olhando e comentando tudo e você fica com aquela nuca cheirosa na sua frente”.

Hoje em dia, já na cadeirinha traseira, os dois fazem o percurso do trabalho da Helena que vai do Tibau até o centro de Niterói e que dura em torno de 1 hora com a bicicleta elétrica. Segundo Helena, Paco adora passar pelo túnel Cafubá e está completamente adaptado a mudança de cadeira dianteira para a traseira.

Por estar em contato com a bicicleta desde muito novo, Paco está em busca de novos desafios e começou a demonstrar interesse no Skatepark São Francisco, onde Helena o leva para pedalar.

Ele costumava pedalar em sua bicicleta de equilíbrio em volta da pista, até que um dia, quando Helena estava voltando do trabalho de carro por volta das 21h, Paco notou que iriam passar em frente ao Skatepark e pediu a Helena para pedalar um pouco.

Assim que chegaram Paco pediu que sua mãe ficasse ao lado dele, mas após algumas voltas ele começou a percorrer toda a pista sozinho. Helena pensou que a brincadeira fosse durar apenas 30 minutos, mas durou 2 horas.

“É uma coisa que nós dois gostamos muito, que nos une”, disse Helena com um sorriso no rosto, pois é um momento em que os dois podem aproveitar juntos. E, desde novo Paco pode enxergar a cidade com o olhar do ciclista, graças ao incentivo de sua mãe.



# ETTA





### **3 PESSOAS, + BIKES**

Carlos Eduardo, conhecido como Cadu, sempre gostou de pedalar e, quando era adolescente, utilizava a magrela para ir até a praia de Itaipu e Itacoatiara.

Quando tirou sua habilitação esse hábito foi se perdendo, até que em 2018 conheceu sua esposa, Luiza, que era ativa fisicamente e incentivou Cadu a voltar com a prática das pedaladas.

Quando ela engravidou, os dois, que moravam na cidade do Rio de Janeiro, se mudaram para o bairro do Engenho do Mato em Niterói em busca de um lugar mais tranquilo para que a filha deles pudesse crescer.

Por ser um local mais afastado usavam muito o carro para se locomover, mas aos poucos migraram para bike, até que em 2021 venderam o carro ficando apenas com a bicicleta.

Laura, filha do Cadu, teve o seu primeiro contato com a bicicleta muito nova, quando seu pai a levou para fazer um pequeno trajeto após ganhar a cadeirinha de bicicleta dianteira de presente de dia dos pais.

Com 2 anos de idade Laura ganhou sua bicicleta de equilíbrio, e apesar de ter um pouco de dificuldade no início, com o tempo e incentivo de seus pais foi pegando o jeito e aprendendo a se equilibrar.

Aos 3 anos ganhou sua primeira bicicleta de pedal e não conseguiu pedalar de primeira, mas após ir a uma festa que tinha uma bicicleta de rodinha e dar algumas voltas, conquistou a confiança e alguns dias depois ela tentou pedalar novamente na bicicleta que tinha sido presenteada.

Cadu ajudou, mas não demorou muito para ela aprender a pedalar sozinha e muito animada queria ensinar aos amigos da escola como pedalar.



Cadu conta que atualmente, com 4 anos, Laura vai de bicicleta todos os dias para a escola, e apesar de ainda não saber ler, já reconhece as placas e cumpre as regras ensinadas pelos seus pais, como por exemplo sempre andar na direita e sempre respeitar as placas. “Parece que a gente tá andando com uma criança famosa”, diz ele, pois por onde passa a habilidade e esperteza de Laura impressiona devido a sua pouca idade.

Inspirando-se em sua amiga Helena Porto, do Niterói de Bicicleta, eles compraram uma bicicleta elétrica para percorrer trajetos mais longos com Laura na cadeirinha de bicicleta traseira.





Ao todo, a família possui 6 bicicletas, quando recebem amigos em casa e decidem sair para algum lugar, só saem se for de bicicleta, como Cadu diz: “faz parte do nosso estilo de vida, o valor do passeio é muito grande”.

Os passeios no final de semana também envolvem a bicicleta e seus lugares favoritos para pedalar são o Túnel de Charitas, Campo de São Bento, Praias de Icarai, Piratininga, Itaipu e Itacoatiara.





## O AVENTUREIRO

Erineu Muniz é morador de São Gonçalo, mas desde de novo utiliza as ruas da cidade de Niterói para construir memórias inesquecíveis.

Sua história com a bicicleta começou quando uma de suas irmãs ganhou uma bicicleta, porém ela quase não usava, então ele, sendo um adolescente muito curioso, começou a modificá-la, e o apelido que ela recebia era “incrível hulk”, por causa de sua cor verde. Mas, após todas as modificações, passou a se chamar Frankenstein.

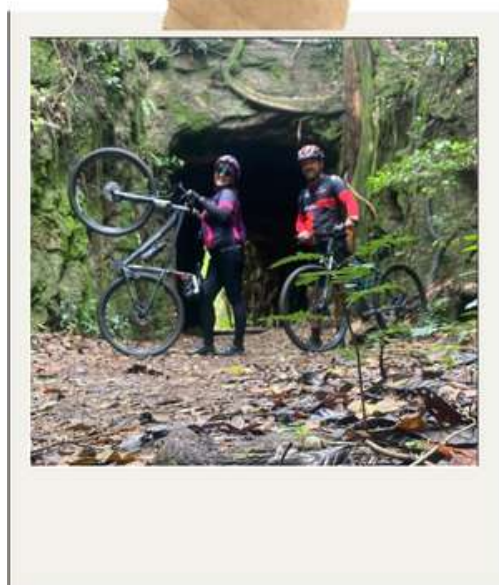
Ele conta que quando era adolescente ia muito com os amigos para a praia de Itaipu e enquanto alguns pegavam o ônibus, que saía do terminal do Alcântara e ia até a praia de Itaipu, ele e outros amigos iam de bicicleta, fazendo o mesmo trajeto do ônibus e muitas vezes chegando antes dos amigos que iam de ônibus.

Apesar das quedas que sofreu quando era mais novo devido ao seu espírito aventureiro, ele não parou de pedalar e o objeto que para ele servia apenas como um meio de chegar aos lugares, hoje é uma forma de desestressar e contemplar a natureza.

“Eu pedalo muito sem rumo”, disse ele, e foi em uma dessas pedaladas, ao observar um grupo de ciclistas entrando em uma rua, que posteriormente descobriu que é chamada de Rua Itália, e questionar para onde estavam indo, foi apresentado ao Caminho de Darwin, um trecho que conecta as paisagens dos municípios de Niterói e Maricá e muito utilizado pelos ciclistas.

Ele conta que foi uma experiência muito divertida pois gosta de estar em contato com a natureza e ali descobriu que as trilhas são os lugares que ele mais gosta.

# ETTA



A bicicleta é algo que ele aprecia tanto que influencia amigos a praticarem a atividade, e no ano de 2020 foi a forma que ele e sua esposa, Munique, encontraram de fazer uma atividade física no período de isolamento, além de passarem mais tempo juntos.

Dessa forma, ele, que antes criava memórias sozinho, passou a colecionar momentos ao lado dela. Os dois gostam de pedalar na orla, fazer o trajeto do forte do Gragoatá até a fortaleza de Santa Cruz, passar pelo túnel Charitas Cafubá, além de percorrer trilhas juntos.



## DENTINOLÂNDIA

Dentinho, apelido recebido nas competições que participou no início de sua carreira, na verdade se chama Luiz Cláudio que, assim como todo menino, quando era criança tinha o sonho de ter uma bicicleta.

Esse desejo foi despertado pelo fato de estar inserido desde muito novo no cenário do esporte, já que a cidade de Niterói era muito ativa.

Ele costumava ir até uma antiga pista de bicicross, que ficava onde hoje está localizado o Caminho Niemeyer, e se interessava muito pela modalidade.



Certo dia, ele estava assistindo um canal de esportes e ouviu falar, pela primeira vez, no ciclismo de montanha. Modalidade que consiste em fazer percursos com irregularidades e obstáculos, normalmente realizados em trilhas.

Para começar a praticar trocou a sua bicicleta e começou a fazer adaptações para percorrer as trilhas em Niterói, pois naquele momento a modalidade era muito restrita a um pequeno grupo de pessoas.

Atualmente Dentinho possui mais de 30 anos praticando mountain bike e não imaginava que a prática tomaria a proporção que tem hoje, “a gente começou com meia dúzia e agora tem milhares de pessoas assistindo no local ou pela TV”.



Para ele, é muito gratificante ter visto os primórdios e hoje em dia existir atletas disputando uma vaga olímpica.



Ele é professor de mountain bike de segunda a sexta e passa todos os seus conhecimentos e técnicas que adquiriu ao longo do tempo para seus alunos.

Suas aulas são nas trilhas na região de Várzea das Moças, que é chamada por seus amigos de "Dentinolândia" de tanta importância que ele possui nesse meio e por também possuir um projeto chamado "Nossas Trilhas, Nossa casa", que consiste no manejo das trilhas da região onde mora.

Dentinho é atleta e já competiu em mais de 500 torneios e já chegou a competir por 16 finais de semanas seguidos.



ETTA





## **ALEGRIA ALEGRIA**

Luís Carlos conheceu a bike em um ambiente diferente do comum, descendente de escravos devido ao seu avô, cresceu em um quilombo no interior do Maranhão, na década de 50.

Ao contar suas histórias relembra: “aquele papo de não esqueça a minha caloi, não era para mim”, pois nem sabia o que era. A primeira vez que viu uma bicicleta tinha por volta de 7 anos, ficou encantado com aquele mecanismo que podia conduzir pessoas de modo diferente ao lombo de um cavalo ou de burro, ou pelas próprias pernas ao caminhar ou até por veículos a motores vistos raramente ao longe.

Sua vontade era de utilizar a bicicleta como brincadeira, porém o momento só o permitia utilizar no viés do transporte.

Veio para o Estado do Rio em 1973, época em que surgiu a caloi 10. Enquanto as bicicletas de corrida ganhavam o mercado e o Brasil entrava no mundo ciclístico, Luís chegou para trabalhar como técnico químico.

Permaneceu no ramo por 23 anos até que iniciou graduação em Direito. Se formou e ficou 23 anos na advocacia. Durante seus 46 anos de trabalho a bicicleta o acompanhou, ora como transporte, ora como lazer.

Há 6 anos atrás entrou no mundo das competições de mountain bike, porém sua história é curiosa. Em uma agência carioca de cicloturismo de um amigo, começou a fazer trilhas nos finais de semana em diferentes cidades e, quando se mudou para Niterói, deu sequência ao hábito e descobriu percursos.

Em suas palavras, “as trilhas em Niterói tem a vocação para o esporte e incentivam a melhorar a performance e a utilizar técnicas”. Se sentindo desafiado, Luís iniciou uma nova jornada.

Durante uma visita na loja de bicicletas de um amigo, ouvia pela milésima vez as críticas de seu amigo em relação a bike utilizada como meio de transporte e, diante de incentivos para experimentar modelos novos, não cedia. “Eu já tinha

resistência à mudança devido a idade, então, para mim, bicicletas eram iguais, e a melhor continuava sendo a caloi 10 de 1970”.



Tudo mudou quando se dispôs a andar em um modelo novo próprio, para as trilhas, ficou encantado, se repaginou e viu o retorno imediato na performance.

Em sua primeira competição, alcançou o pódio. Tendo incentivos de amigos, continuou realizando provas e já foi campeão diversas vezes a nível estadual e nacional.

Vale ressaltar que lamenta o fato de haver poucos atletas na categoria entre os 65-70 anos tendo em vista os benefícios do ciclismo e a ausência de sobrecarga nas articulações; gostaria de ver maior apoio social para esta turma.

Atualmente, com 68 anos e aposentado, Luís finalmente vive o pedal do jeitinho que sempre quis: como esporte e brincadeira.

Sua paixão é revelada de forma nítida ao compartilhar experiências marcantes nas competições. Segundo ele, são verdadeiros palcos de vida onde conhece pessoas dos mais variados perfis. Porém, não é preciso sair de casa para compartilhar este amor por bicicletas. Casado com uma ciclista, assuntos como correntes, guidão e pneus são comuns. Além disso, consideram as praias de



Piratininga e Cambinhas a extensão de sua casa, mais especificamente o escritório.

Luís gosta de pedalar em grupo pelo Parque da Cidade e por trilhas com nomes diferenciados como a do ovo frito, carrapato e ovo cozido. Sempre acompanhado pela Anastácia, sua bicicleta, criou a tradição de sempre manter o nome independente do modelo em homenagem à escrava negra que o inspirava.

De forma alegre, fala sobre o amor por duas rodas capaz de o emocionar, afinal, “ela enriquece a interpretação que posso fazer da vida”. E que grande vida é esta!





## **OVO FRITO E COZIDO**

Acordar às 3h30 da manhã, sair de casa às 4h, retornar às 6h e ir para o consultório onde começa a trabalhar às 7h, é a rotina de David, dentista e ciclista. Nascido e criado em Niterói, ele aprendeu a pedalar quando era bem pequeno na região onde cresceu, perto do Forte do Gragoatá, junto com seu irmão e amigos.

Em sua adolescência as opções de bicicletas eram muito limitadas e, para ele, o uso dela era restrito apenas para ir até a praia ou fazer atividades do dia a dia.

Quando cresceu, deixou a atividade de lado devido a correria do dia a dia, mas depois de passar por uma cirurgia bariátrica, e em busca de uma atividade física, ele voltou a pedalar.

Esse retorno foi há 4 anos atrás, quando encontrou um velho amigo, o Luís Carlos, um grande amante da prática e que incentivou David a ir junto com ele fazer trilhas em Várzea das Moças na cidade de Niterói.

Ele lembra que quando era adolescente ia para a região de trilhas na qual treina junto com seu amigo Dentinho, que é uma inspiração para David, porém não tinha conhecimento dos nomes como são conhecidas, como por exemplo as trilhas do Ovo frito e do Ovo cozido.

“É uma terapia, chego em casa cansado fisicamente, mas mentalmente melhor do que nunca”, disse David, que viu na prática da atividade uma oportunidade em explorar lugares da cidade em que cresceu, além de desafiar ele mesmo a superar seus objetivos.

David possui duas bicicletas, a primeira de estrada é apelidada de Shamu, por ser de uma marca chamada Orbea, modelo Orca. A segunda, da mesma marca, chamada de Titanium Power, sua bicicleta para praticar mountain bike. As duas acompanham ele nessa nova fase em busca de melhorar sua condição física e a procura de novos desafios.

# ETTA





## **MONTANDO A BIKE**

Nascido em Belo Horizonte, criado no sul de Minas, mais especificamente em Itajubá, José Paulo aprendeu a pedalar quando era criança. Nessa época, gostava de ir para as cachoeiras e ter momentos de diversão no pedal.

Há quase 15 anos é morador de Niterói tendo em vista que se mudou em 2009 juntamente com a esposa. A partir de 2018, começou a pedalar com mais constância e frequência. Quando o seu caçula, Pedro, tinha 2 anos, sua companheira decidiu praticar atividade física como forma de beneficiar a saúde e o bem-estar.

Motivado, José começou a pensar: “quero fazer algo que gosto, vou pedalar”. Logo, começou a frequentar a Região Oceânica como Camboinhas e Piratininga sobre duas rodas.

Sua aventura na bicicleta ganhou novos rumos ao ver um vídeo do Edu Capivara, conhecido em plataformas digitais por dar dicas para a manutenção de bicicletas.

Com uma leve paixão em mecânica, gostou da ideia de montar uma bike do zero e “aceitou o desafio”; comprou cada peça e montou sua primeira bike. Porém, vendo que a primeira estava ultrapassada, montou mais duas bicicletas em um ano, buscando evoluir sempre.

Enquanto montava sua segunda bicicleta, conheceu um grupo que fazia trilhas por Niterói. Tendo em vista que só andava em asfalto e percebendo as bicicleta ao redor sujas, pensava consigo mesmo: “por onde será que esse povo anda? Preciso descobrir alguém que me dê umas dicas.”

A dúvida foi solucionada quando um colega de trabalho o chamou para uma trilha com seu grupo de ciclismo; a partir daí conheceu uma galera boa e trilhas diferenciadas como a do Ovo Frito, Rottweiler (na qual desceu e subiu toda empurrando pela dificuldade) e a Estrada da Rua Itália.



Empenhado, começou a treinar na área mountain bike; conheceu outros grupos mas o grupo da sua primeira experiência continuou firme nos pedais; com o passar do tempo, o nome do grupo evoluiu e atualmente se chama: “velhos da quitanda” pois é composto por ciclistas na faixa dos 40-60 anos.

Em períodos de pandemia, José descobriu o Parque da Cidade em Niterói, para ele um paraíso. Vendo os outros se arriscando na Trilha do Boneco, começou a descer e em suas próprias palavras: “desci arrastando o pneu traseiro todo de lado e consegui descer, depois que consegui fazer esta trilha, abriu um portal, comecei a fazer tudo a encarar todas as trilhas.”

Aquela primeira trilha do Rottweiler, em que subiu e desceu empurrando, atualmente é uma das melhores percorridas por José na questão de tempo.





Além disso, no cenário de isolamento, na garagem de seu prédio, ensinou a filha Alice, na época com 7 anos, a pedalar sem rodinhas, usando a técnica de equilíbrio utilizada nas oficinas bike anjo já frequentadas.

Atualmente, mantém a frequência no pedal semanalmente com grupos de ciclismo em trajetos e trilhas que ampliam sua percepção da cidade, além de ter sempre “em mãos” uma caixinha de ferramentas essenciais quando vai pedalar.

Para ele, a bicicleta tem suas alegrias e tristezas que não são capazes de desmotivá-los. E, com a família toda inserida em exercícios, o segredo é manter a disposição e não deixar a chama apagar.



## DIAS EM NITERÓI

José Borda possui 63 anos, mora no Recreio dos Bandeirantes, bairro localizado na Zona Oeste do Rio de Janeiro e possui um espírito aventureiro desde jovem que permanece até hoje.

Ele gosta de velejar, fazer stand up e, principalmente, pedalar. De acordo com suas próprias palavras: “o que eu mais faço na vida é pedalar”.

Para ele, a bicicleta sempre esteve ligada ao lazer e acumula diversas histórias em vários lugares. Recorda quando residia no bairro da Ilha do Governador e que, junto com uma amiga, colocou as bicicletas dentro de uma Van.



Foram até a estação das barcas na Praça XV onde tiraram as bicicletas do veículo e atravessaram a baía de Guanabara de barcas e com as bicicletas rumo à Niterói. Iria acontecer uma pedalada na cidade.

Após saírem das barcas e chegarem ao local do evento, outro ciclista bateu na bicicleta de José, que ficou bem, mas a roda da bicicleta ficou amassada. Porém,



isso não o fez desistir de aproveitar o passeio, e após receber a ajuda de um amigo que passava pelo local, continuou.

Ele também conta de outra experiência que teve em Niterói em que passou o final de semana na cidade. No sábado foi até um Clube para velejar e ficou na casa do amigo Gabriel em Itaipu.

No domingo, os dois aproveitaram para fazer o Caminho de Darwin junto com vários outros amigos, inclusive que trabalhavam na loja Amazonas Bike.

Ele se recorda que haviam muitas pessoas fazendo o mesmo percurso e, devido a esse grande fluxo, tinha até a presença de fotógrafos no local. Foi uma experiência super divertida. Quando voltou dessa aventura foi até a praia de Itaipu para encontrar outro amigo e conhecer um pouco mais da cidade.

José busca influenciar as pessoas a fazerem atividades físicas em todos os lugares que vai. Na igreja onde congrega é referência quando se trata de marcar encontros com as pessoas para fazer atividades físicas e se divertirem.

E, quanto a bicicleta, agora tem até uma acarreta, que mandou fazer, para transportá-las.

Graças a ele, um amigo que sempre o via pedalando comprou uma bicicleta, gostou tanto que também comprou para a esposa e a filha, e hoje em dia mostra, com muito orgulho, toda a família pedalando.



## UM SORTEIO E UMA BICICLETA

Em um sorteio de programa televisivo, Jeremias ganhou sua primeira bicicleta. Descendo a ladeira entre tombos e esbarros, aprendeu a pedalar aos 9 anos com a ajuda de sua mãe e de seu tio que possuía habilidades e se tornou referência no pedal para o pequeno sobrinho.

Morador do Fonseca, aderiu à bicicleta como meio de locomoção pela liberdade e praticidade, aproveitando a paisagem com mais liberdade sem o estresse do trânsito. Na adolescência, acessava os pontos turísticos da cidade mais afastados de seu bairro, em especial a orla em Charitas.



Atualmente, utiliza a bicicleta nos momentos de lazer, considerando mais prazeroso a percepção da bike como um hobby quando comparada ao meio de transporte em que suja e exige mais ajustes mecânicos pelo uso diário.

Jeremias gosta de fazer passeios ciclísticos por Niterói juntamente com amigos, porém foi um passeio realizado no Rio de Janeiro, há quinze anos, que o marcou para sempre devido a presença da banda cyclophonica, além de várias bicicletas diferenciadas.



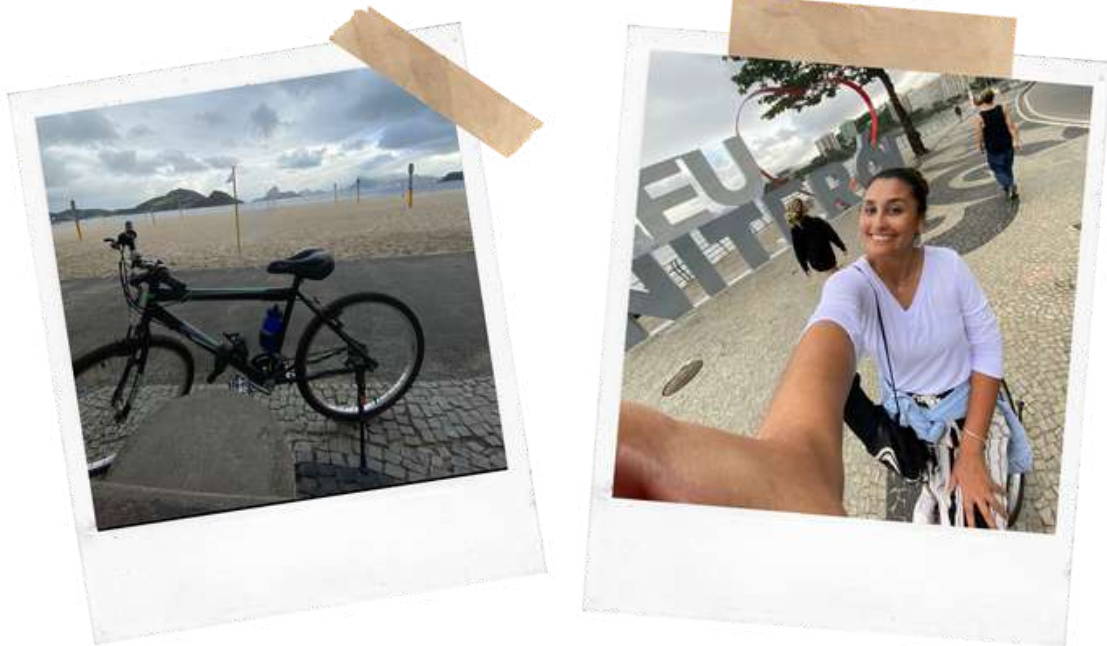
Com várias histórias para contar, tombos em trilhas e passeios com o filho de 5 anos na cadeirinha, Jeremias tem ensinado e incentivado o filho a pedalar pela rua onde mora; os trajetos realizados no Gragoatá e na Boa viagem pela manhã tornam seus dias melhores.



## UMA BIRITA

Gabrielle Ramos é estudante de Turismo na Universidade Federal Fluminense, morava na Zona Oeste do Rio de Janeiro e por causa da distância precisou se mudar para a moradia estudantil da faculdade.

Devido ao longo percurso da moradia, os blocos da faculdade e até os outros campus, para se locomover de forma mais fácil, pediu ao pai uma bicicleta, que é conhecida como “Birita”. A Birita faz um grande sucesso entre os amigos da faculdade e quando chega para a aula as pessoas sempre perguntam “Veio com a Birita?”, “é quase uma pessoa”, como foi dito pela Gabi.



Ela conta que um dia estava na aula da faculdade e recebeu uma mensagem do trabalho que a deixou estressada, e para relaxar foi de bicicleta até a Praia de Icaraí, fez o trajeto passando em frente ao Museu de Arte Contemporânea - MAC e ficou sentada em um banco na orla da praia.

Essa proximidade com a bicicleta não surgiu recentemente, pois durante a infância e adolescência ela usava a bike junto com seu pai, irmã e amigos, que eram apelidados de “Turma da Bike”.



Para ela, sentir o ar batendo no rosto e admirar a vista é uma forma de fugir da rotina e esquecer dos problemas.



## **ENFRENTANDO MEDOS**

A história de Maria Clara, mais conhecida como Rubi, com a bicicleta começa com uma atividade da matéria de “Gerenciamento de Carreira Profissional” do curso de Turismo da Universidade Federal Fluminense - UFF. Os alunos precisavam fazer uma atividade inusitada, a partir daí ela teve a ideia de enfrentar o seu medo de pedalar.

Rubi diz que sempre teve medo de falhar, não era nada físico, então precisava de suporte de amigos e da família para enfrentá-lo.

Ela é moradora de Maricá e sua primeira tentativa foi na orla da praia com as “vermelhinhas”, bicicletas públicas disponibilizadas pela prefeitura da cidade de Maricá, porém naquele momento ela não teve muito apoio de sua família, então não conseguiu concluir a atividade.

Após uma de suas aulas na UFF, sua amiga Gabrielle estava com sua bicicleta apelidada de “Birita”, foram até o Instituto de Arte e Comunicação Social - IACS, no campus Gragoatá, e com o apoio da Gabrielle e da Louise, outra amiga da Rubi, ela conseguiu enfrentar esse medo e pedalar sozinha.

Foi um momento muito importante para a Rubi e ao contar essa história em sala de aula influenciou outras pessoas a também enfrentarem os seus medos, além de ter sido um momento que ela considerou muito divertido por estar com suas amigas.



# ETTA





## EM MOVIMENTO

Pentacampeão estadual e vice-campeão brasileiro em mountain bike, para Gustavo foi emblemático aprender a pedalar. Recorda que na época tinha 6 anos e estava na cidade de Santo Antônio de Pádua, mais precisamente em uma quadra poliesportiva com seu pai começando a andar sem rodinhas.

Pedalando muito rápido para não perder o equilíbrio, quase atropelou algumas pessoas, além de ter passado por cima do skate de um garoto, mas tudo deu certo no final.

Filho de um colombiano com uma brasileira, sua mãe sempre o estimulou à prática de atividade física desde muito jovem.

Aos 9 anos de idade, uma experiência ficou marcada em sua memória. Ganhou da mãe uma Caloi Cross de presente que acabou sendo roubada por ficar no hall de serviço do prédio em que morava no bairro Icaraí.

Seu avô, por parte de mãe, vendo o neto choroso, falou que iria visitá-lo e prometeu dar uma bicicleta nova a ele, mas não seria uma bike qualquer, seria uma BMX tão sonhada.

Gustavo começou a torcer para que não achassem a bicicleta perdida enquanto sua mãe procurava constantemente. Um dia, antes do seu avô viajar para Niterói, acharam a bicicleta perdida pelos arredores do prédio. Sua mãe, cheia de felicidade, mostrou ao filho, que tentou disfarçar com um sorriso a decepção por não ganhar a tão sonhada BMX.

Por fim, a promessa do avô foi contada à sua mãe e ambos se resolveram com a caloi cross sendo levada para Pádua e Gustavo todo contente com a BMX novinha em folha.

Gustavo começou a competir em 1992; fez parte de equipes, teve uma loja de ciclismo em Icaraí, fez faculdade de educação física... quando o assunto é bike, ele conhece bem.



No contexto da pandemia, Gustavo teve que fechar o seu estúdio por quatro meses e começou a ser procurado por amigos, alunos e amigos de alunos para dar consultoria e informações de bicicleta, tendo em vista a experiência no ramo.

Sua percepção da bicicleta ampliou em cada etapa da vida, nos campeonatos em especial. O primeiro pódio alcançado foi tão marcante que o fez pensar em seguir carreira profissional no ciclismo.

Apesar disso não ter ocorrido, possui amigos de competições, pois se veem durante as provas em faixas de tempo consideráveis.





O tempo passa, a categoria avança e a vida vai junto. Para Gustavo, ver essas mudanças é algo que o mountain bike proporciona por ser um ambiente amistoso.

Entre treinos rotineiros pedala por Piratininga, São Francisco e, em dias de mountain bike, cruza Engenho do Mato e Itaocaia.

Destaca-se o fato que a sua família está ligada em atividades físicas, enquanto Gustavo foca no pedal, sua esposa tem a corrida e o casal de gêmeos, a filha ama a dança e o filho respira futebol.





## **BMX PARAMENTADA? PARA QUÊ?**

Natural de Niterói, Fernando tem uma relação com a bicicleta desde muito cedo influenciado pelo pai, que pedalava constantemente e realizava manobras até mesmo de costas.

Aos 7 anos, Fernando ganhou uma BMX que na época vinha toda paramentada de acessórios e paralamas. Ficou louco de amor quando ganhou, porém arrancou todos os adereços e teve que ouvir bronca do pai: “a bicicleta novinha e você já arrancou tudo?!”

Começou a pular e fazer manobras, as ruas de chão pertencentes ao bairro de Piratininga foram os cenários iniciais de Fernando no pedal.

Seu pai foi uma das primeiras pessoas a ir de Niterói para Maricá de bicicleta na década de 50, o fato era considerado tão original que rendeu uma foto no jornal Fluminense.

Porém, o romantismo só ficou na trama da reportagem pois na realidade foi um trajeto árduo e que rendeu muitas histórias contadas de geração para geração nas quais impulsionam Fernando a seguir caminhos semelhantes.

Para Fernando, as distâncias mais difíceis eram as curtas tendo em vista que na época de adolescente era um desafio sair de Piratininga com uma bicicleta de ferro, pesada, subir trilhas, ou até mesmo fazer o trajeto da escola. Desafiador, porém compensatório após um banho bem tomado.

Durante a adolescência, saía de seu bairro e ia para o Tibau pela beira da lagoa com os amigos, o longo trajeto aguçava um dia cheio de aventuras tendo em vista que só para ir marcava sete quilômetros. Ele e os amigos passavam o dia mergulhando e na volta subiam um morro que os levavam para Piratininga; todos os perrengues resultaram em risadas.

Fernando recorda quando ele e seus amigos estavam voltando de um dia na praia em Itacoatiara, montados em suas bicicletas segurando na traseira do carro de um colega. Quando passaram pelo quebra molas, um deles levou um tombo e foi

deixado para trás, a sorte é que as mãos foram poupadas de tamanhos estragos, pois estava com luvas.



Realizar corridas e empinar a bike fizeram parte do cotidiano de Fernando que em suas próprias palavras alega: “a adolescência aqui em Niterói, principalmente na Região Oceânica, foi muito animada com a bicicleta.

Considerando a família muito ligada à cultura da bicicleta desde sempre. Fernando já pedalou com a sua companheira tanto em Niterói quanto em outras cidades.

Durante suas viagens, o pedal em família é essencial, Por isso, ele e sua companheira estão em um processo de estimular o pré adolescente da casa a gerar confiança no pedal através de oficinas da Rede Bike Anjo, experiência que tem sido marcante para todos.

Ademais, sempre recorda o entusiasmo do pai e aplica no dia a dia, independente se é no âmbito pessoal, profissional ou acadêmico. A bicicleta é tão presente que foi assunto em sua tese de doutorado com o tema Cicloativismo e o direito à cidade.

Com um radiante otimismo, Fernando coleciona perrengues e histórias que geram risadas como no dia em que estava voltando de um passeio em Itacoatiara, a



alegria era tamanha que o fez levantar seus braços e curtir o momento sentindo o vento no rosto até que o canote da bicicleta quebrou, como afirmou: “Sem canote, sem banco. Voltei para casa pedalando em pé na bike”.

Com leveza, alega uma característica de sua trajetória com a bicicleta: “de vez em quando a gente empurra alguém ou alguém empurra a gente”.





## **MEU TRAJETO DE BICICLETA**

Na ausência de áreas verdes na baixada fluminense, Filipe aprendeu a andar de bicicleta no estacionamento pertencente a uma loja de material de construção. Um novo mundo foi descoberto ao pedalar ainda criança e não parou por aí.

Em sua adolescência, saiu de casa de bicicleta para fazer, pela primeira vez, o trajeto que, disfarçadamente, seria para a escola. Mas, na realidade, foi em direção à casa do melhor amigo. Foi a primeira vez que tive um novo olhar para a cidade devido à bicicleta.

Sua escala de percepção urbana mudou a partir daquele dia, em suas próprias palavras: “o caminho passado por anos de carro foi notado de forma diferente. Você vê lugares entre os lugares que vai, como se a cidade deixasse de ser uma grande colcha de retalhos onde só conhece início e fim e passasse a ter uma conexão ali no meio. Essa é minha percepção proporcionada pela bicicleta desde cedo”.

No fim do dia, seu plano rebelde foi por água abaixo, seu pai o buscou na casa do amigo. Porém, sua vida nunca mais foi a mesma.

Na época de estudos universitários, quando começou a estudar na Universidade Federal Fluminense, mais uma vez a bicicleta provou ser a sua melhor ferramenta para conhecer uma cidade.

Morando no Rio, Filipe atravessava a baía de Guanabara de barca com sua bike e pedalava até a faculdade. Recorda que possuía uma das únicas bicicletas paradas no campus onde fica a faculdade de arquitetura.

Entre os desafios do contexto, alega a liberdade oferecida por estar nos pedais: “não tinha dinheiro para absolutamente nada, mas com a bicicleta, podia circular por onde eu quisesse”.





A animação das pedaladas somadas ao desejo de ter companhia, não apenas incentivou um colega, mas foi capaz de motivar Filipe a ajudá-lo a escolher o modelo, encontrar uma bike com o preço acessível e a buscá-la em Guarulhos, São Paulo, onde o vendedor morava.

Além de pedalar por Niterói com seu colega, Filipe encontrou na bicicleta tandem (dupla) a possibilidade de motivar sua namorada na época - atualmente sua esposa - a pedalar de forma segura e tranquila.

A identidade do casal foi construída ao longo dos anos sobre duas rodas. Com roupas casuais e muita força de vontade, subiam a estrada da cachoeira e passavam o dia na praia. A volta, por mais cansativa que fosse, era compensada pelos momentos de companheirismo.

De forma intensa, sua relação com a bike continuou quando em 2015 teve a oportunidade de participar do processo seletivo para estágio na Coordenadoria Niterói de Bicicleta (CONB).

Ao longo dos anos se encontrou profissionalmente na área e de estagiário se tornou assessor, diretor e atualmente coordenador.



Suas falas revelam imensa gratidão: “Falar de bicicleta é sempre uma coisa muito boa, sempre quis trabalhar com urbanismo e sempre amei bicicleta, estar nesta interseção me faz realmente muito feliz.”

O processo entre ver sua bike como sendo a única do campus e hoje ver os paraciclos disputados é um reflexo de uma grande trajetória, Vanderleia III, Gertrudes e Judith são os nomes das bicicletas pertencentes a Filipe. Com muito carinho afirma que nos pedais “vê a vida da cidade acontecendo”. Desenvolvendo o seu próprio ritmo ou em união, é grato pela qualidade de vida que a bicicleta lhe oferece.



## O CICLISTA

Pelas ruas do Ingá, Helio aprendeu a pedalar aos 8 anos, com a ajuda do irmão Eduardo. Com alguns meses, já se aventurou sem as rodinhas e, entre tombos, surgiu o amor pela bike.

Os pais permitiam que ele andasse de bicicleta apenas dando voltas pelo quarteirão, e Helio se divertia com o trajeto autorizado.

A lembrança daquela época inclui algumas ocasiões em que o outro irmão, Ricardo, o levava ao clube Hebraica, em Icaraí, na garupa de uma bike de “gente grande”.



Na adolescência, a bicicleta de “gente grande” era utilizada pelo Helio para acompanhar o irmão Ricardo em suas corridas pelas praias da Boa Viagem, das Flechas, de Icaraí, do Saco de São Francisco e de Charitas.

Enquanto seu irmão treinava para competições de corrida, Helio ia pedalando ao seu lado. Vale dizer que essa bicicleta apresentava, como diferencial marcante, seu freio contrapedal. Nas ruas de Niterói, um motivava o outro em seu esporte.



O campo de São Bento se tornou outro cenário ciclístico para memórias agradáveis, onde Helio e seus amigos realizaram diversas competições no pedal.

Vivenciaram, também, momentos desatentos no trânsito que proporcionaram gargalhadas. A disposição nessa fase era tão grande que o fez pedalar pela Estrada Nova até a praia de Itacoatiara, juntamente com um amigo. Sem túnel para facilitar o caminho, os amigos encararam subidas consideráveis, compensando o esforço com mergulhos no mar.

Formado em Letras na década de 1990, frequentou praticamente todo o curso na UFF de bicicleta, ficando conhecido como “o ciclista”. Helio já andava pelos campi da Universidade antes mesmo da popularização da bike, e raramente avistava outras no local. Devido à ausência de paraciclos, improvisava amarrando sua bicicleta no poste.

Formado em Letras na década de 1990, frequentou praticamente todo o curso na UFF de bicicleta, ficando conhecido como “o ciclista”. Helio já andava pelos campi da Universidade antes mesmo da popularização da bike, e raramente avistava outras no local. Devido à ausência de paraciclos, improvisava amarrando sua bicicleta no poste.

Esse foi o meio de transporte que o levou para as aulas, para o Cine Arte UFF e até mesmo para o estágio. Não à toa, foi assim anunciado na cerimônia de formatura: “agora vamos chamar ‘o ciclista’, Helio Waizbort!”





Atualmente, incentiva a esposa Karla a pedalar, e, assim, aproveitam juntos a cidade sobre duas rodas. Crescer em Niterói, vendo a ampliação da malha cicloviária, o influenciou a realizar passeios ciclísticos e a utilizar a bicicleta como modal, tanto para ir ao trabalho como para desfrutar dos momentos de lazer com sua amada.



### 3962556

Karla Godoy Waizbort é moradora de Niterói, professora da Universidade Federal Fluminense, e escolheu a bicicleta como mais uma forma de se exercitar, graças ao incentivo do marido, Hélio, que tem vasta experiência no ciclismo. Inclusive, ao pedalam juntos, ela se sente mais segura para a prática do esporte.

Quando decidiu comprar uma bicicleta para acompanhá-lo na nova aventura, experimentou alguns modelos, porém, ao subir na bike Rava e começar a pedalar, imediatamente lembrou de tempos muito marcantes de sua infância.



Essa memória se passa na rua em que morava seu avô, onde ela aprendeu a pedalar, em uma Monark, com a ajuda de seu pai, que ia correndo ao seu lado, apenas segurando o selim da bicicleta.



Diferentemente da maioria dos iniciantes, Karla aprendeu a pedalar sem as “rodinhas”, o que narra com orgulho por considerar algo destemido para a idade que tinha à época.

Além disso, lembra que acelerava a bicicleta na calçada da casa de seu avô, que era de esquina, enquanto cantava o número de telefone dele, como se estivesse lhe chamando – “três, nove, meia, dois, cinco, cinco, meiaaaa!!!”. Para ela, “a graça era fazer a curva quando falava ‘meiaaaa’”, uma brincadeira ingênua e divertida que lhe traz boas lembranças afetivas.

Karla e Hélio pedalam juntos em diversos bairros da cidade de Niterói, além de quando viajam, colecionando, assim, histórias e memórias nesses seus felizes momentos de lazer.





## PH RADICAL

Paulo Henrique é morador de Niterói desde 2003 e pôde acompanhar todas as mudanças na malha cicloviária da cidade ao longo desses anos. Ele retornou ao hábito de pedalar no ano de 2020 devido a pandemia do Covid-19, e graças à bicicleta levou esse período com um pouco mais de leveza. Hoje em dia usa a bike como objeto de lazer e esporte e gosta muito de fazer trilhas e de aventuras.

A história de Paulo com a bicicleta não começou em 2020, pois com apenas 5 anos ganhou sua primeira bike de seu pai e se apaixonou pelo esporte. “Eu saía de casa de manhã e só voltava a noite, passava o dia todo pedalando” disse Paulo. Sua infância foi em uma fazenda em Minas Gerais, e enquanto seus amigos queriam cavalgar, Paulo queria pedalar.

Com 10 anos de idade Paulo começou a se interessar cada vez mais por esse mundo e começou a praticar o bicicross, uma espécie de corrida em pistas de terra, junto com seus amigos.

Durante a sua adolescência não haviam muitas opções quando se tratava de bicicletas, então ele e os amigos adaptavam as bicicletas, colocando mais marchas para que pudessem percorrer longas distâncias.

Quando voltou a pedalar, encontrou com outras pessoas que também gostam de praticar o esporte. Para ele, a coletividade e realização da atividade com amigos é a melhor opção. Pensando nisso, incentivou sua esposa a pedalar também e hoje em dia é um tempo a mais que eles passam juntos.

Paulo também possui o hábito de levar sua bicicleta em suas viagens para explorar os locais de uma forma diferente, pois segundo ele, é possível conhecer lugares que você não veria de carro, fazendo menos esforço em comparação com a caminhada e possibilitando realizar trajetos mais longos.





Seu trajeto favorito é ir de sua casa, em Pendotiba, e pedalar em direção à região oceânica, percorrendo a Lagoa de Piratininga e praias de Camboinhas, Piratininga, Itacoatiara e Itaipu. Ele também gosta de fazer as diversas trilhas que a cidade possui, sempre com as roupas adequadas para o pedal e as luzes de sinalização.



## **ATÉ APARECIDA**

Cláudio Araújo, mais conhecido como Ferrugem, apelido que recebeu quando era ainda criança devido às sardas que tinha em seu rosto, começou a pedalar aos 6 anos e, para ele, a bicicleta era brincadeira de criança.

Atualmente tem 56 anos, é nascido e criado em Niterói, morador do bairro de Santa Rosa e grande incentivador do esporte.

Ao se casar, abriu mão da bike por falta de tempo, porém, o sonho de voltar a pedalar era grande. Ele trabalhava em um açougue e às vezes fazia entregas em uma bicicleta de carga, onde seu gosto de pedalar voltou.

Em 2010, procurou Claudio, da Amazonas Bike, para realizar o sonho de ir até Aparecida - São Paulo, de bicicleta, um percurso de 245 km em dois dias. Enquanto treinava, muitos diziam que ele não conseguiria chegar, mas não se importou com a opinião das pessoas.

Com muito treino pelas ruas e trilhas da cidade de Niterói, realizou a tão sonhada viagem, graças a sua determinação e disciplina. Em 2023 fez o trajeto “Romaria Ciclística da Paz” pela décima terceira vez.

Em 2015, depois de 2 anos estudando e treinando, já havia realizado o percurso da Estrada Real, que vai de Ouro Preto à Paraty, uma viagem de 690 km e 10 dias pedalando.

Ferrugem diz que não pretende parar com essas aventuras nem tão cedo. Ele encontrou na bike uma forma de melhorar sua auto estima. “A bicicleta foi o meu salva vidas”, disse ele.

Ferrugem, vai pedalando ao trabalho diariamente. Atua como guarda parque no Parque Estadual da Serra da Tiririca, mais especificamente no Caminho de Darwin, colocando em prática outro sonho que tinha: realizar o manejo das trilhas, que consiste na manutenção, considerando o mínimo impacto na natureza e efetuando a drenagem de todo o percurso.

# ETTA



## BIKETERAPIA

Conhecida nos pedais como Schuler, Edith aprendeu a andar de bicicleta aos 6-7 anos com uma bike emprestada do vizinho quando morava em Porto Alegre.

Anos depois, mudou-se para a Ilha do Governador no Rio e lá ganhou do pai sua primeira bicicleta aos 11 anos. Porém, em curto período de tempo, a mesma foi tirada de suas mãos como castigo após ter sido pega pelo pai pedalando na Avenida Brasil junto com a turma de amigos mais velhos.



Suas artes feitas sob rodas como tombos e micos voltaram aos 23 anos quando já trabalhava como comissária de bordo, Em diversos momentos encontrava bicicletas boas e com preço acessível em supermercados no exterior. Porém, apesar de ter pedalado em diferentes lugares ao redor do mundo, afirma estar curtindo mais atualmente.

Sozinha ou acompanhada, faz percursos longos em Niterói, cicloturismo em outras cidades, além de curtir com amigos, em diversos grupos, como o nitbikers ou



a turma do asilo, famosa por realizar o pedal cilada - trajetos incertos de trilhas que a faz viver momentos engraçados.

Entre amigos, a expressão “comprar terreno” é muito conhecida por Schuler devido aos tombos e micos levados durante estes percursos. Aos risos afirma que “com o Ferrugem eu vivo comprando terreno”. Tais momentos são marcantes em sua vida. Em suas próprias palavras, consistem em “biketerapia” por ajudar e motivar as pessoas que estão pedalando ao seu redor, independente de conhecer as realidades uns dos outros.

Schuler venceu um câncer, descobriu o diabetes e a fibromialgia, porém segue determinada, como diz: “a gente tem que se superar a cada dia.”

Quando chamada de louca por conhecidos devido ao fato de sair muito cedo para pedalar pela cidade, alega “eu não tenho coragem, eu encontro a coragem na primeira curva, na esquina.”

Utilizando a bicicleta tanto para o lazer quanto no cotidiano, Schuler relembra uma situação engraçada vivida a caminho de casa, devido ao hábito de usar equipamentos de segurança.

Um belo dia entrou no mercado toda paramentada após uma pedalada, os olhares estranhos foram lançados até que um rapaz abriu um sorriso e a lembrou que estava usando capacete dentro do local. Esperta e cheia de bom humor, respondeu: “é pra me proteger da possível queda que eu sinta por você’.



A inusitada resposta gerou risos em ambos e no pessoal dos segmentos frios. Com respeito explicou ao rapaz que não estava dando-lhe uma cantada, só não podia perder a piada.

Moradora de Niterói desde 1992, aos 30 anos, coleciona momentos ciclísticos de geração para geração ao pedalar com a filha caçula nos dias atuais.

Com carinho relembra quando fizeram um pedal que incluía Icaraí, Fortaleza de Santa Cruz e o entorno da lagoa de Piratininga tendo percorrido a média de 64 km. Ao ouvir a filha dizendo “mãe, minhas pernas não estão funcionando”, achou graça e cessou o pedal para descansar um pouco e recuperar as energias com um lanche.

# ETTA



Para Schuler, o ato de pedalar cura as suas dores da fibromialgia, além de proporcionar uma alegria e bem estar indescritível. Exemplo para as filhas, nos anos 80 realizou uma ciclovagem de Natal para Recife, sozinha, em 35 dias.

Com muitas memórias junto à bicicleta, ensina pessoas a se locomover de bike pelo trânsito de Niterói através da Rede Bike Anjo. Relata que já ajudou médicos e enfermeiros a irem e voltarem de seus plantões utilizando a bicicleta como modal.

Por realizar trajetos com a Valente - sua bike speed - ou a Fênix - lembrete da sua superação diária, Schuler relembra suas próprias palavras: “leve a vida leve”.

# ETTA





## SEM DESTINO

A história de André Ishikiryama com a bicicleta começou 3 anos atrás, durante a pandemia do Covid 19, pois era um esporte que ele praticava de forma isolada, e assim como para outras pessoas, foi a forma que ele encontrou de se manter em movimento durante esse período.

Quando começou a pedalar, não tinha nenhum conhecimento de grupos de pedais, mas em uma busca de locais onde ele poderia pedalar com segurança em Niterói nas plataformas do Strava, aplicativo que serve para gravar os percursos de atividades como pedais e corridas, e do Facebook, descobriu que existiam grupos de pedal.



Graças a bicicleta, e a esses grupos, ele pode conhecer novas pessoas com o mesmo interesse em bicicletas, além de visitar locais que ele jamais imaginou.

André disse que “quando começou achava que o pedal era um esporte individual, mas cada vez mais passou a ver que é coletivo e faz bem pra todo mundo”.



Atualmente, ele faz parte de 4 grupos de pedal: JBike, que possui pedais noturnos, alternativa para as pessoas que não conseguem pedalar na parte da manhã e vão depois do trabalho, como forma de desestressar; Nitbikers, Pebas de Niterói e Amigos do Pedal Niterói, que possuem pedais para iniciantes e mais avançados.



Às quartas-feiras, o grupo JBike sai “sem destino”, e para eles, o mais importante nesse dia é o local onde irão parar para conversar, o que serve como uma grande oportunidade de mostrar locais que estejam aptos para receber ciclistas.

André gosta muito desse espírito de cooperação que os grupos de bicicleta transmitem e enxerga a atividade como uma oportunidade para criar novos ciclos, além de se exercitar e explorar a cidade onde vive.

ETTA





## CONSTRUINDO AMIZADES

Dizem que em novas rotinas, novos hábitos surgem. Pois bem, a história da Carla traz à realidade este pensamento!

Na infância, foi ensinada a pedalar. Porém, sua grande paixão era a natação. Com desafios e objetivos a serem cumpridos em treinamentos, desenvolveu habilidades que nunca foram esquecidas.

Durante o contexto atípico ocasionado pela pandemia de Covid-19, nossa protagonista encontrou o verdadeiro gosto em pedalar criando o hábito de sair às cinco da manhã, evitando aglomeração a fim de alcançar tranquilidade e energia para suportar as dificuldades do momento.

Ao pedalar por Niterói, Carla descobriu um trajeto que a fez se apaixonar: a subida do Parque da Cidade.

A primeira vez que subiu foi um dia marcante, acompanhada por uma amiga mais experiente no pedal - encarou a subida parando umas 4x sem ar mas tal fato não a fez desanimar, recebeu as devidas orientações e foi desenvolvendo a parte respiratória para concluir bem a subida. O resultado?

Se apaixonou nesse trajeto e na perspectiva em contemplar a beleza natural após vencer um desafio.

Suas habilidades como o foco e a determinação foram ampliadas no pedal ao ponto de ganhar resistência nas trilhas facilitando os trajetos no asfalto além de treinar para competir em provas longas,

Carla continua firme e forte no pedal. Seu olhar relacionado à bicicleta não mudou apesar de acidentes ocorridos. Para ela, a famosa “bike” proporciona momentos de lazer únicos com direito a banho de cachoeira e um almoço gostoso em pedaladas longas em grupo, aproveitando o lugar e construindo amizades.

ETTA





## COLECIONANDO MOMENTOS

Aos 8 anos de idade, Adriana Caldeira, professora na Universidade Federal Fluminense, aprendeu a pedalar como criança aprende a brincar de pique pega, brincando com primos em Minas Gerais. E, desde que ganhou sua primeira bicicleta, com 15 anos, a bike passou a estar presente em todas as fases de sua vida.

Para ela, pedalar remete à brincadeira e ao tempo em que passava com os primos quando era criança, onde até os tombos eram motivos de risadas e se tornavam histórias divertidas entre sua família.

Graças a essa memória ela sempre incentivou seu filho a usar a bicicleta. “Já perdi a conta de quantas bicicletas meu filho teve”, disse Adriana. Hoje em dia, ele usa a bicicleta no dia a dia, para cortar o cabelo ou ir até a academia, graças ao incentivo dela e de seu marido.

Para Adriana, pedalar é um ato coletivo. Ela e sua família costumam pedalar por Niterói aos finais de semana e, ao contar sobre suas experiências, recordou de um fim de semana em que ela, marido e filho acordaram em um sábado e saíram de sua casa, em Icaraí, pedalando até o início da Lagoa de Piratininga.

No dia seguinte, não queriam ficar em casa e foram também em direção a região oceânica, mas dessa vez até o Tibau, Piratininga, um percurso de 40km, que ela descreve como um tempo muito agradável com sua família.

Pedalar é algo que está dentro da cultura familiar dela e está muito relacionado ao fato de dividir alegrias, passar momentos juntos. “A bicicleta é um objeto de lazer, até quando uso ela para ir trabalhar”, diz Adriana com um ar de leveza.

ETTA



## 1 DIA NO PEDAL

Nossa história é situada na Universidade Federal Fluminense, mais precisamente no segundo período do curso de turismo. Marlon, um jovem alegre e entusiasta, selecionou a bicicleta como meio de locomoção para vivenciar a cidade de Niterói em um turismo ativo.

Tudo começou quando dois professores se uniram em uma parceria que tinha como objetivo unir o embasamento teórico da disciplina com a atividade turística na prática.



Porém, um pequeno detalhe chamou a sua atenção; a colaboração dos estudantes e os dados produzidos seriam utilizados para a criação do Catálogo de Turismo Ativo em Niterói.

Diante de tantas opções, Marlon fez jus ao que lhe foi ensinado por seus pais aos 7 anos de idade: o prazer em pedalar. Como ele mesmo disse, “andar de bicicleta a gente não esquece”





Com a liderança da professora, o apoio dos colegas e a segurança dada pelo colete (que brilha no escuro) e capacete, Marlon realizou o roteiro ciclístico que proporcionou risos quando seus coletes de segurança brilharam ao visitar uma exposição presente no MAC, além dos desafios durante o caminho como a corrente soltando ao trocar de marcha em uma subida.

Para Marlon, a percepção da cidade mudou a partir do momento em que se deslocava pelas ciclovias. A relevância daquilo que está a sua volta mudou completamente quando estava no pedal, o que proporcionou um olhar inédito da cidade e uma experiência única em sua jornada acadêmica.



## CURTINDO A BRISA

Raquel Alvim é estudante de arquitetura na Universidade Federal Fluminense, nasceu na cidade de Angra dos Reis, localizada no Estado do Rio de Janeiro e se mudou para Niterói com 8 anos. Ela conta que desde antes de se mudar para Niterói a bicicleta esteve presente em sua vida e na rotina de sua família.

Os pais de Raquel pedalam, porém a maior influência do pedal é o seu irmão, que buscava ela no curso e nas aulas de dança de bicicleta. E, enquanto ele pedalava, ela ia até em casa no quadro da bicicleta. Os dois também possuem memórias juntos pedalando na lagoa de Piratininga, quando moravam no bairro de Cambinhas e seus pais levavam eles até lá.





Apesar de já ter caído algumas vezes, a bicicleta virou uma grande aliada na sua rotina de deslocamentos. É seu meio de transporte para ir à faculdade, ao clube... e até já se aventurou, junto com o namorado, a pedalar de Icaraí até a praia de Camboinhas.

O Campo de São Bento, a orla de Niterói e a estrada Fróes são seus lugares favoritos para pedalar, principalmente nos dois últimos onde pode admirar a paisagem.

Devido a cor verde água, Raquel apelidou sua bicicleta de “brisa”, sua companheira diária.





## MINHA MAGRELA

A história do Ygor com a bicicleta começou na infância. O primeiro contato foi quando ganhou uma bike que em suas próprias palavras “era muito maneira com detalhes amarelos”, porém tinha medo de pedalar por ser menor que ela.

Tudo mudou quando estava na casa da tia onde aprendeu a pedalar em uma bicicleta que atendia ao seu tamanho de criança.

Depois desse dia, a presença da “magrela” é constante na família, especialmente por possuir uma bike de 15 anos que entrou em sua casa quando seu pai, que trabalhava como porteiro em um prédio residencial, ganhou de um morador ao trocar a bicicleta pela moto.

Com o passar do tempo, o pai parou de pedalar pela fragilidade física causada pelo diabetes. Após seu falecimento, Ygor começou a utilizar a bicicleta com mais frequência colocando em prática as influências recebidas dos pais.

São boas recordações: seu pai utilizando a bike para tudo no cotidiano, ir ao mercado e voltar cheio de bolsas amarradas na bicicleta com o filho na garupa e a mãe os motivando a pedalar juntos como forma de lazer na infância de Ygor.

Na sua visão, pedalar é liberdade, andar por aí, conhecer lugares novos, além da independência da gasolina e dinheiro. Afinal, “é só montar na bicicleta, meter o pé e ir pra onde você quiser”, são pensamentos que o motivaram a sair de sua casa em São Gonçalo e pedalar com destino a Itacoatiara.

Quando percebeu, estava curtindo a manhã de domingo no pedal e nos momentos de praia. Sua visão da cidade mudou, segundo suas próprias palavras: “andando de bicicleta vou passando por lugares que nunca passei. A gente começa a perceber a cidade de outra forma.”

Para Ygor, devido a facilidade que a bicicleta proporciona, explorar novos lugares que vão além do ponto de chegada e partida, o trajeto percorrido se torna o centro das atenções.

Entre muitas pedaladas, uma experiência que merece ser compartilhada foi quando subiu o Parque da Cidade de forma persistente e motivadora com uma



amiga. O trajeto de subida que havia durado uma hora foi compensado ao chegarem no topo onde se depararam com um pôr do sol lindíssimo, todo o esforço valeu a pena, pois se tornou uma das memórias mais marcantes para Ygor atrelado à bicicleta e uma amiga querida.





## **PATOS, BOM DIA!**

Nascido e criado em Niterói, Pedro sempre pedalou pela cidade em qualquer hora do dia e momento, seja no contexto da escola, universidade ou até mesmo do trabalho no outro lado da baía de Guanabara.

A partir do momento em que viu seu filho alcançar a idade mínima para colocá-lo na cadeirinha da bicicleta, não perdeu a oportunidade de passear com ele.

Segundo Pedro, “a experiência é bem legal pois permite ver a cidade com outros olhos. Andando no colo ou em automóveis, a criança tem uma visão restrita e limitada da paisagem, diferentemente de quando ela está na cadeirinha da bicicleta, a criança aproveita mais, sabe reconhecer lugares da cidade e se torna um componente ativo do meio inserido.”

A primeira vez em que foram passear, ambos estavam animados com a nova experiência, o roteiro foi simples, uma volta na praia de Icaraí fez com que o pequeno apontasse as novidades e curtisse tanto o passeio que voltou para casa dormindo na cadeirinha.

A partir daí, deslocamentos cotidianos como a ida para a creche são otimizados pela bicicleta, possibilitando ver os cenários da cidade sendo reconhecidos pela criança e o desenvolvimento de interações entre pai e filho, como dar bom dia para os patos no Campo de São Bento.

Vivências ciclísticas sempre foram marcantes e constantes na vida do Pedro, principalmente na adolescência onde passava o dia todo praticamente no pedal junto com seus amigos.

Com o tempo, essa vivência foi adaptada. Atualmente, ele e seus amigos se reúnem para pedalar levando seus filhos nas cadeirinhas. Enquanto os adultos conversam, suas crianças curtem o trajeto e o momento de brincadeiras.

Usando a bicicleta como ferramenta de entretenimento e brincadeira, que vai além da locomoção, Pedro envolve seu pequeno filho no contexto urbano de Niterói.



O pequeno Zion já reconhece a praia quando passa pela rua Tavares de Macedo. Em todos os pedais, ele procura por um caminhão, explorando e criando brincadeiras que interagem com a cidade.

A família no pedal curte momentos com o filho de apenas 2 anos ao passear pelas ciclovias em Icaraí, valendo ressaltar que os momentos de preparação para pedalar, como colocar o capacete e a roupinha, já garantem a animação da casa.

Recentemente, Zion ganhou uma bicicleta de equilíbrio para incentivá-lo a futuras pedaladas pelas próprias perninhas.

ETTA





VOLTAR A BRINCAR

AVENTURA E LIBERDADE  
- CABELOS AO VENTO,  
BONS PENSAMENTOS, E  
UMA COLETÂNEA DE  
BONS MOMENTOS

A FORMA IDEAL DE SE  
RELACIONAR COM O SEU  
CAMINHO, É ENCONTRAR-  
SE VERDADEIRAMENTE NO  
TERRITÓRIO POR ONDE SE  
PASSA, NA IDEAL  
INTERSEÇÃO ENTRE  
LUGAR E FLUXO

PARA MIM

ROTIMA

AGRADÁVEL

VIDA

LIBERDADE

LIBERDADE



ENFRENTAR MEUS  
MEDOS, SAIR DA  
MINHA ZONA DE  
CONFORTO, É  
LIBERDADE

UM ATO DE  
PRESERVAR A  
SAÚDE TANTO  
PESSOAL QUANTO  
DO PLANETA.

ONDE EU ME  
ENCONTREI

ALIMENTAR  
NOSSO CORPO,  
NOSSA  
MENTE

BICICLETA EM  
MOVIMENTO, MAS,  
PARA MIM,  
PEDALAR É  
DESACELERAÇÃO



SAÚDE, ESTAR COM OS AMIGOS E ESTAR COMIGO MESMO. TENDO EM VISTA A MELHORA NA SAÚDE, O CONHECER NOVOS AMIGOS E PENSAMENTOS DA VIDA

É LAZER, UMA FORMA DE EXTRAVASAR AS EMOÇÕES DO DIA A DIA, SE EXERCITAR E SOCIALIZAR.

VER A VIDA E A PAISAGEM SOBRE A BIKE, TRANQUILIZAR A MENTE E TER MOMENTOS INESQUECÍVEIS

QUALIDADE DE VIDA E TAMBÉM O DIREITO À CIDADE

UNIÃO, JUNTOS PEDALAMOS MAIS!

UM SALVA VIDAS.

QUALIDADE DE VIDA, O QUE EU MAIS FAÇO É PEDALAR.

SENSAÇÃO DE LIBERDADE, SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA, TER A SENSAÇÃO DE CONEXÃO COM O MEIO AMBIENTE.

ESTAR EM MOVIMENTO.

COMO RESPIRAR, É ESSENCIAL, É SE MANTER VIVO.

A MATERIALIZAÇÃO DA ALEGRIA **para mim Pedalar é**



## **AGRADECIMENTOS**

Dizem que quando algo é memorável “é como andar de bicicleta, a gente nunca esquece”. Nós, podemos dizer que tal afirmativa é a mais pura verdade. Quando iniciamos a nossa jornada no grupo de pesquisa Experiências em Turismo e Transportes Ativos (ETTA) não imaginávamos o quanto seríamos impactadas, não apenas pelo modal em si, mas por toda a influência causada em diversas vidas. Entre tantas histórias ouvidas e outras vistas na prática, as diferentes pedaladas foram capazes de colocar lágrimas em nossos olhos e risos em nossos lábios. Cada narrativa nos inspirou a dar sequência nesta grande trajetória acadêmica. Somos gratas a todas as pessoas que disponibilizaram seu tempo e contaram um pouco da sua jornada com a bicicleta para que esse projeto se tornasse realidade, além da Fátima Priscila, que nos deu todo o suporte e apoio necessário durante a construção deste material. Ademais, destacamos o apoio do CNPq e Faperj pelas bolsas de iniciação científica.

Letícia Muniz e Raquel Marins.