

De bicicleta pelas ruas de São Paulo  
Revista da Hora - SP  
42 a 45  
Enc. Agora São Paulo  
2007-01-28

42 Boa Forma

# De **bicicleta** pelas ruas de São Paulo

POR LAURA SCHICHVARGER

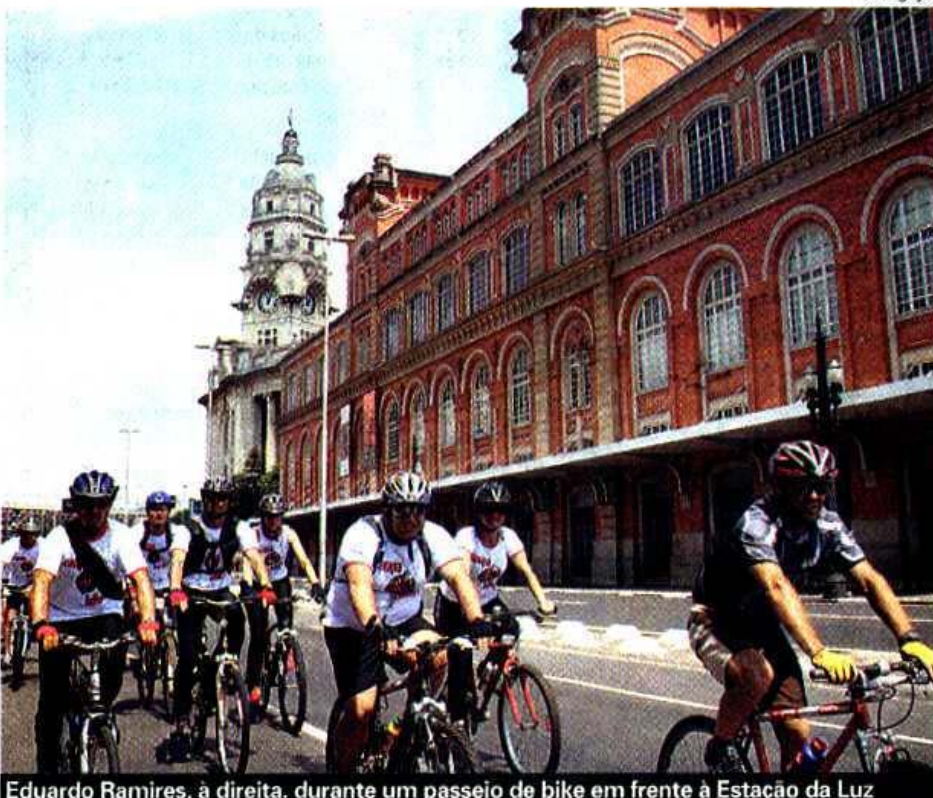
Uma pesquisa feita em 2002 pelo Metrô de São Paulo revelou que são realizadas, diariamente, cerca de 130.000 viagens em bicicleta na cidade. Para comparar, de táxi são 108.000. Isso quer dizer que, apesar do trânsito, da poluição e das ladeiras, quase 1% da população paulistana usa a bicicleta todos os dias para ir à escola ou ao trabalho.

Vale a pena se arriscar pelas ruas sobre duas rodas? "Vale sim", afirma o ciclista Eduardo Ramires, presidente do Sampa

Bikers, que organiza passeios de bicicleta por São Paulo. E o principal motivo é bem simples: o trânsito. "Apesar de ter um certo perigo, dependendo do percurso, de bicicleta você faz em metade do tempo de um carro", afirma o ciclista.

O cantor e compositor Chico César, que pedala bastante pela cidade, lembra-se bem do dia da gravação do seu DVD no auditório do Ibirapuera. "Eu e os músicos saímos ao mesmo tempo da minha casa no Sumaré, eles de van e eu de bicicleta. Eu cheguei primeiro, muito antes", conta.

Divulgação



Eduardo Ramires, à direita, durante um passeio de bike em frente à Estação da Luz

# De bicicleta pelas ruas de São Paulo

## Revista da Hora - SP

42 a 45  
Enc. Agora São Paulo  
2007-01-28

### Pedalar seguro

#### O que você precisa

🚲 Sua bicicleta deve estar equipada com buzina, refletor ou pisca-pisca traseiro e retrovisor



🚲 Verifique se os freios funcionam corretamente e se a corrente está lubrificada

🚲 O pneu deve estar cheio. Se não estiver, encha-os em um posto de gasolina com 40 lbs. Quanto mais cheio o pneu, menos contato ele terá com o chão e maior a velocidade alcançada. Em dias de chuva, esvazie-os um pouco, o que ajuda a evitar as derrapagens



🚲 **Capacete** é essencial, nunca pedale sem ele

🚲 **Luvas** evitam que a mão escorregue do guidão com o suor e protegem a pele no caso de uma queda



🚲 **Óculos** escuros protegem do sol, da poeira e dos insetos



🚲 As **roupas** devem ser leves, em tecidos como elastano e algodão, e justas ao corpo. Roupas esvoaçantes podem enganchar na correia

🚲 Se você for pedalar por muito tempo, prefira um calçado com solado mais duro, que evita que seu pé entorte ao fazer pressão no pedal

#### Direção defensiva para o ciclista

🚲 Não ande na contramão nem sobre a calçada, para evitar acidentes com pedestres

🚲 Evite pedalar por locais muito movimentados e onde circulam ônibus e caminhões. Prefira as vias laterais e os bairros residenciais

🚲 Fique visível aos outros: use roupas claras ou coloridas. Nunca pedale à noite vestido de preto

🚲 Faça sinais com o braço para dizer suas intenções aos motoristas

🚲 Fique atento em automóveis saindo ou entrando de garagens, veículos dando marcha a ré e pessoas distraídas cruzando a rua. Cuidado com portas que se abrem de repente

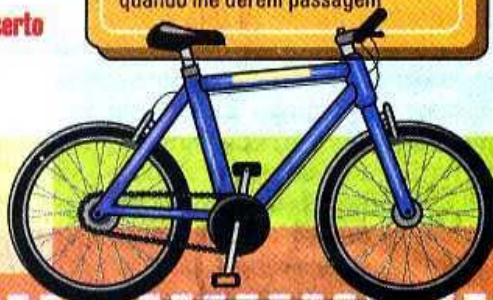
🚲 Pedale pela pista direita da via e fique no meio da faixa. Assim, se um motorista quiser te ultrapassar, ele deve entrar na outra pista, não apenas desviar de você. Ao parar em um semáforo fechado, também ocupe o centro da faixa

🚲 Faça contato visual com os motoristas, seja cortês e gentil no trânsito. Agradeça com gestos quando lhe derem passagem

#### Bicicleta é como sapato - tem tamanho certo

Tamanho do quadro - bicicletas para adultos (todas com aro 26)

- ⊗ **Quadro 16<sup>7/8</sup>** - 1,45 m a 1,65 m de altura
- ⊗ **Quadro 18<sup>7/8</sup>** - 1,65 m a 1,75 m de altura
- ⊗ **Quadro 20<sup>7/8</sup>** - 1,75 m a 1,85 m de altura
- ⊗ **Quadro 22<sup>7/8</sup>** - acima de 1,85 m de altura



Fontes: Eduardo Ramirez (presidente do Sampa Bikers), André Pasqualini (ativista), Renata Faizoni (ciclista urbana e videorepórter), Sérgio Augusto Afonso (presidente do Clube dos Amigos da Bike) e Marcelo e Maurício da Silva Cocha, da Ciclo Ravenna

**De bicicleta pelas ruas de São Paulo**  
**Revista da Hora - SP**  
**42 a 45**  
**Enc. Agora São Paulo**  
**2007-01-28**

## 44 Boa Forma

### Onde levar a magrela para passear



#### Ciclovias em parques

-  **Anhangüera**  
Av. Fortunata Tadiello Natucci, 1.000, Perus  
(km 24,5 da via Anhangüera)
-  **Carmo**  
Av. Afonso de Sampaio e Souza, 951, Itaquera
-  **Cemucam**  
R. Mesopotâmia, s/nº, Jd. Passárgada, Cotia  
(km 24,5 da rodovia Raposo Tavares)
-  **Ibirapuera**  
Av. Pedro Álvares Cabral, s/nº, portão 10
-  **Parque das Bicicletas**  
Al. Iraé, 35, Moema
-  **Villa-Lobos**  
Av. Prof. Fonseca Rodrigues, 1.655, Pinheiros

#### Ciclovias em avenidas

-  **Av. Sumaré**
-  **Estrada da Colônia (Parelheiros)**

#### Outros

-  **Minhocão (aos domingos)**
-  **USP (só para alunos, professores e funcionários)**



Cristina Castello Branco/Folha Imagem

**Ciclovias da avenida Sumaré, zona oeste**

O leitor poderia alegar que uma motocicleta vai ainda mais rápido. Mas o argumento do ativista pró-bicicleta André Pasqualini é forte: "a bicicleta é muito menos perigosa que a moto, pois a velocidade é menor", diz ele, que vai ao trabalho todo dia de bike. Chico César tem uma história para confirmar a teoria. "Duas rodas e motor é uma combinação que não funciona muito bem para mim. Quebrei os dois braços ao cair de uma mobilete há dois anos. Com a bicicleta nunca sofri acidente", relata.

A vantagem não é só a questão do tempo. Andar de bicicleta, segundo os entusiastas, é uma terapia. "Bicicleta para mim é remédio", diz Edu Ramires. "Subiu na bike, tem de prestar atenção à sua volta, você esquece dos problemas, é uma higiene mental", diz ele, calmo.

Além de esfriar a cabeça, pedalar é ótimo para perder uns quilinhos. Enquanto morou na cidade, o vocalista dos Raimundos, Digão, pedalava para manter a

## Prefeitura quer incentivar

Se é o trânsito o que mais motiva os paulistanos a pedalarem, para a Prefeitura de São Paulo, a grande vantagem da bicicleta é ecológica. A partir de uma campanha latino-americana para melhorar o ar das metrópoles, foi instituído em maio de 2006 o Pró-Ciclista (Grupo Executivo para Melhoramento Ciclovitário), ligado à secretaria do Meio Ambiente. "O transporte é responsável pela maior parte da emissão de gases do efeito estufa", explica Laura Ceneviva, a coordenadora do grupo. "A intervenção no setor de transportes visa um efeito ambiental, é um fomento ao transporte não-motorizado", completa. As atividades do Pró-Ciclista resultaram, até agora, na ciclovias e no

**De bicicleta pelas ruas de São Paulo**  
**Revista da Hora - SP**  
**42 a 45**  
**Enc. Agora São Paulo**  
**2007-01-28**



Renata Stocker/Folha Imagem

Ciclovía de Parelheiros, a mais recente

**Boa Forma 45**

**“De bicicleta você se relaciona melhor com a cidade, com a natureza, com o espaço físico ao redor. Não faz barulho e não emite gases poluentes”**

**Chico César, cantor**

forma. “Eu precisava, pela malhação, mas também gostava de fazer umas manobras, empinar. Depois desisti, por causa do trânsito”, conta o músico, que já andava bastante de bicicleta em Brasília, onde nasceu.

A videorepórter Renata Falzoni, apresentadora do canal por assinatura ESPN Brasil, levava a bicicleta até para sair à noite. Na época da faculdade, em meados da década de 1970, “eu ia de bike para a faculdade, seguia para o happy hour, depois jantava e depois ia para a balada”, conta ela, que em 1989 fundou o Night Bikers, o primeiro grupo de ciclistas — dos muitos que existem hoje — que se reúne para pedalar à noite pela cidade, quando as ruas estão mais calmas.

## transporte não-motorizado

bicicletário de Parelheiros. O projeto tem apoio do Banco Mundial, que este ano vai liberar US\$ 2 milhões para construir mais ciclovias.

Apesar das boas intenções, há um longo caminho até o trânsito paulista no virar um ambiente amigável para as bicicletas. “A bicicleta não é incorporada na educação para o trânsito. O motorista, que não é educado, vê a bicicleta e não interpreta”, opina Renata Falzoni. “Existe uma lei que diz que um carro não pode passar a menos de um metro e meio de um ciclista. Você já viu um motorista ser multado por causa disso?” indaga ela. “Eu não quero que os políticos andem de bicicleta, eu quero que eles zelem pelo meu direito de pedalar”.

### A opção certa

E aí, empolgou? Se você ainda não tem bicicleta, muita calma antes de passar no hipermercado mais próximo. “Bicicleta é como sapato, tem tamanho certo”, explica Ramires. Além do tamanho do quadro — a estrutura de ferro, alumínio ou fibra de carbono que é o “chassis” da bicicleta —, há dezenas de opções para todos os acessórios que compõem a magrela. André Pasqualini ensina que, para fazer a compra ideal, “é melhor ir em uma bike shop, que dá atendimento personalizado e te ensina a regular tudo”. Bike shops são lojas especializadas na venda de bicicletas — lá você encontra desde os modelos mais simples, por R\$ 300, até aquelas que custam quase o preço de um carro. “As marca nacionais dão garantia”, acrescenta Pasqualini.

Clube de Amigos da Bike, tel. (0xx11) 6915-7408, [www.cab.com.br](http://www.cab.com.br); Night Bikers: [www.nightbikers.com](http://www.nightbikers.com); Sampa Bikers, tel. (0xx11) 3045-2722, [www.sampabikers.com.br](http://www.sampabikers.com.br).