

Comportamentos saudáveis de mobilidade – A bicicleta

A presente proposta de trabalho integra a estratégia de Educação Ambiental para a Sustentabilidade da Câmara Municipal de Lisboa e da Lisboa E-Nova - Agência de Energia e Ambiente de Lisboa, e pretende incentivar a realização de atividades escolares sobre temáticas ambientais, no âmbito de Lisboa Capital Verde Europeia 2020.

Mobilidade Sustentável



foto: CML

A bicicleta é o modo de transporte energeticamente mais eficiente. Em áreas urbanas é muito competitiva, especialmente nas deslocações de curta distância (até 5 km), permitindo poupar até 30% do tempo de viagem e garantindo deslocações de porta a porta.

Apesar de Lisboa ser conhecida como a cidade das 7 colinas, 73% das suas ruas são planas ou apresentam declives inferiores a 5%, ou seja, são acessíveis à maioria dos utilizadores. Por outro lado, a bicicleta elétrica, bem como outros modos suaves análogos e os meios mecânicos de apoio, permitem solucionar as dificuldades impostas pela orografia da cidade.

Em Lisboa, os primeiros troços de ciclovias foram construídos em 2001, mas apenas em 2009 se iniciou o desenvolvimento de uma primeira rede, que ligava a estrutura verde. Em 2017, com o aumento da infraestrutura ciclável na malha urbana e a introdução do sistema de bicicletas públicas partilhadas «GIRA», a bicicleta começou a ser con-

siderada uma alternativa real para muitas pessoas em Lisboa.

A promoção de meios de transporte mais sustentáveis, assente no transporte público, é uma das grandes preocupações das cidades. Constitui um novo paradigma de mobilidade que combina o desenvolvimento económico, o aumento da densidade e a sua acessibilidade, com a defesa do ambiente, a redução da dependência energética, a melhoria da qualidade de vida e uma prática de vida saudável.

O modelo de desenvolvimento e planeamento urbano seguido nas últimas décadas, potenciou o afastamento dos locais de trabalho ou estudo, ou de outras infra-estruturas necessárias no âmbito geográfico do local de residência. Este distanciamento gera a necessidade de movimentos pendulares diários, o que resulta num excesso de deslocações, maioritariamente em automóvel. Dois

O que são os modos ativos?

São designados modos ativos, os modos de transporte não motorizados, estando incluídos nesta definição o "andar a pé", a bicicleta, a trotineta, o skate, os patins em linha e outros modos congêneres. Desde 2013, o Código da Estrada reforça o estatuto do peão a o utilizador de bicicleta, considerados agora "utilizadores vulneráveis". Essa condição impõe-lhes uma atenção adicional e especial por parte dos condutores de veículos a motor.

terços da população ativa de Lisboa deslocam-se diariamente de outros municípios da Área Metropolitana. Todos os dias entram na cidade de Lisboa cerca de 370 mil automóveis, que provocam congestionamento e ocupam o escasso espaço público.

Em Portugal, os transportes representam uma parte importante do consumo de energia final e dependem essencialmente da disponibilidade de combustíveis fósseis, constituindo assim uma importante fonte de emissões de Dióxido de Carbono (CO₂), partículas e Monóxido de Carbono. Estes poluentes provocam efeitos nocivos ao nível da saúde dos seres vivos, da conservação dos materiais, do clima e das culturas.

Em Lisboa, o aumento da oferta de estacionamento para velocípedes e a criação de uma rede ciclável, "contínua, eficaz e segura, que promova a utilização diária da bicicleta nos percursos casa-trabalho/escola por pessoas de todas as idades", está previsto na Visão para a Mobilidade MOVE Lisboa 2030. Estas iniciativas, em conjunto com outras de promoção do uso da bicicleta, são um contributo fundamental

para que mais pessoas possam optar por este modo de transporte ativo e sustentável nas suas deslocações. Desta forma, será possível contribuir para reduzir o elevado número de automóveis a circular diariamente em Lisboa, onde 38% das viagens até 5 km são feitas em automóvel particular, aliviando a cidade de mais congestionamento e poluição.

Lisboa não é exceção em termos de problemas da qualidade do ar e do trânsito e, por esta razão, está ao alcance de todos contribuir para melhorar esta situação. A bicicleta é uma opção para cada vez mais pessoas, e uma, em cada quatro utilizadores são mulheres. Alguns preferem andar a pé, enquanto outros optam pela bicicleta ou pela trotineta, que têm vindo a conquistar o seu espaço como uma alternativa ao transporte particular. Certo é que todos são um complemento ao transporte público, em percursos de curta distância.

Para que a bicicleta possa tornar-se um modo de transporte de utilização diária em meio urbano, a cidade tem de se adaptar com a construção de uma rede de ciclovias, Zonas 30 e a implementação de acalmia de tráfego que, para além de propiciarem uma melhor qualidade de vida aos seus habitantes pelo aumento de segurança rodoviária e diminuição do ruído que conferem, favorecem o convívio da bicicleta com o automóvel.

A utilização do uso da bicicleta em meio escolar

Tradicionalmente as crianças aprendem a andar de bicicleta em meio familiar, no entanto, têm-se assistido nas cidades a um aumento do número de jovens que não possuem esta competência. A escola pode potencializar essa aprendizagem através da organização de atividades que incluem o uso da bicicleta (equilíbrio, gincanas, jogos, etc.),

foto: Gonçalo Peres / BiketoWork





foto: CML

quer como atividade curricular quer nos períodos de ocupação dos tempos livres (ATL). Em 2019, surgiu o «Lisboa sem Rodinhas», a iniciativa da Câmara Municipal de Lisboa, integrada no Programa de Apoio à Educação Física Curricular, que visa ensinar as crianças do 2º ano de escolaridade do ensino básico a andar de bicicleta, e assim fomentar um estilo de vida ativo e criar hábitos de mobilidade sustentável.

Câmara Municipal de Lisboa

O uso da bicicleta pode ser também discutido noutros âmbitos do programa escolar, o que permite:

- Contribuir para uma tomada de consciência sobre a necessidade de preservar a qualidade do ambiente, nomeadamente a importância de desenvolver hábitos que promovam uma Mobilidade Sustentável;
- Incentivar os alunos a assumirem compromissos tendentes à alteração da atual situação ambiental;
- Orientar abordagens também para outras questões relacionadas como os meios de transporte, a poluição atmosférica e a qualidade do ar;
- Promover o convívio entre toda a comunidade escolar: alunos, encarregados de educação, familiares, amigos, auxiliares de ação educativa, professores...;
- Promover o exercício físico e o combate a outras doenças ligadas ao sedentarismo;
- Promover o contacto com a cidade ou com a natureza, dependendo do circuito escolhido;
- Promover a reflexão de todos os participantes sobre os problemas ambientais.

Seguro escolar

Desde 2019 que abrange o percurso habitual de bicicleta entre a residência e a escola, deixando assim de estar excluídos da cobertura do seguro os acidentes com veículos ou velocípedes sem motor que transportem alunos ou por estes conduzidos.

Iniciativas relevantes

Semana Europeia da Mobilidade – Dia sem Carros

Tendo em conta os crescentes problemas relacionados com o uso do automóvel, vários países da União Europeia, incluindo Portugal, celebram a Semana Europeia da Mobilidade. Neste período pretende-se que todos os cidadãos europeus usufruam de atividades dedicadas à mobilidade sustentável, com o objetivo de facilitar o debate sobre a necessidade da mudança de comportamentos relativamente à mobilidade, em particular no que toca à utilização do automóvel particular.

«Gira». Bicicletas de Lisboa

O «Gira». Bicicletas de Lisboa é o serviço de bicicletas partilhadas de Lisboa que está a ser implementado de forma faseada em diferentes áreas de Lisboa. Lançado em 2017, prevê que o sistema ultrapasse as 160 estações em 2021, com mais de 1500 bicicletas em circulação. O acesso ao sistema é feito através da App Gira - que é instalada num smartphone. O serviço está apenas disponível para maiores de 18 anos.

Para mais informações: www.gira-bicicletasdelisboa.pt



foto: CML

Comboios de Bicicletas

É um programa da Câmara de Lisboa através do qual as crianças vão para a escola de bicicleta acompanhadas por adultos monitores. Inspirado na iniciativa CicloExpresso, tal como um “comboio” normal, tem uma linha/percurso e horários

definidos e qualquer criança pode ir nele até à escola. Tem como missão sensibilizar e promover a adoção de hábitos de mobilidade ativos e sustentáveis nas deslocações para a escola, capacitando as crianças para o uso utilitário e autónomo da bicicleta em situação real, através da oferta de uma alternativa segura e divertida. Há atualmente 11 linhas em circulação.

A participação é gratuita mediante inscrição em <https://www.lisboa.pt/inscricao-programa-municipal-comboio-de-bicicletas>.

«Mãos ao Ar!»:

É uma iniciativa municipal que faz um retrato anual das deslocações casa-escola. Traduz-se no conhecimento dos meios de transporte utilizados diariamente pelos alunos do 1.º ao 12.º ano de todas as escolas de Lisboa e teve início em outubro de 2018. Este modelo inspira-se no projeto Hands Up Scotland (SUSTRANS) e analisa como os alunos se deslocam até à escola. Em termos de metodologia, «Mãos ao Ar Lisboa!» consiste no preenchimento de um questionário simples e breve pelos professores, na sala de aula, com os alunos a responder de “braço no ar” à pergunta: Como vens habitualmente para a escola?

Proposta de atividade

A presente proposta visa incentivar a utilização da bicicleta através da promoção do convívio entre alunos, pais e professores, familiares e amigos, podendo associar as diversas escolas e jardins-de-infância de cada agrupamento. Consiste num passeio pela cidade, caso haja proximidade de ciclovias ou, em alternativa, a promoção de uma atividade no recreio da escola: jogos ou gincanas.

Antes da atividade:

- Escolha um dia de fim-de-semana e um local para ponto de partida;
- Trace o itinerário do seu passeio de bicicleta: deverá visitar previamente o local para depois traçar a rota;
- Limite a distância a percorrer em termos de tempo, procurando realizar o passeio entre

uma ou duas horas, incluindo as paragens para descanso;

- Relembre as regras de segurança;
- Explique os benefícios da utilização da bicicleta.

Lembre-se: As crianças só devem andar de bicicletas sozinhas uma vez ultrapassados os 12 anos de idade. Antes disso, só devem circular autonomamente em locais como passeios (até aos 10 anos), ciclovias e parques, longe do trânsito, pois as crianças têm dificuldade em avaliar as distâncias e os riscos presentes na via. É aconselhado aos pais estarem perto dos filhos enquanto andam de bicicleta. Apesar de não ser obrigatório, é recomendável usar o capacete, por uma questão de segurança.



foto: João Bernardino / Cicloexpresso do Oriente

Para saber mais

Informação útil sobre a promoção da bicicleta em Lisboa
<https://www.lisboa.pt/cidade/mobilidade/meios/bicicleta>

Como Pedala Lisboa – Brochura informativa
https://www.lisboa.pt/fileadmin/cidade_temas/mobilidade/documentos/Como_Pedala_Lisboa.pdf

Rede clicável atual e prevista
<https://www.lisboa.pt/cidade/mobilidade/meios/bicicleta/mapa-rede-ciclavel>

Guia do Condutor de Velocípede
<http://www.ansr.pt/Campanhas/Pages/Guia-do-Condutor-de-Veloc%C3%ADpede.aspx>

Quer começar a andar de bicicleta na cidade e não sabe como. Há utilizadores experientes, os Bike Buddies, que estão dispostos a ajudá-la(o). Esta é uma iniciativa da MUBi– Associação pela Mobilidade Urbana em Bicicleta.
<http://bikebuddy.mubi.pt/>

A Federação Portuguesa de Cicloturismo e Utilizadores de Bicicleta (FPCUB)
<https://www.fpcub.pt/fpcub>

Visão Estratégica para a Mobilidade 2030 - MOVE Lisboa
https://issuu.com/camara_municipal_lisboa/docs/brochuramove_2030

Selim – Banco de Empréstimo - Programa de reutilização de bicicletas
<https://selim.cicloficina.pt/>

Estratégia Nacional para a Mobilidade Ativa Ciclável 2020-2030
<https://dre.pt/application/conteudo/123666113>

Guia para transportar crianças numa bicicleta
https://www.lisboa.pt/fileadmin/cidade_temas/mobilidade/documentos/bicicleta_carga_guia_transportar_crianças.pdf