

Pelo prazer de pedalar

Profissional de Educação Física cria grupo para estimular o uso da bicicleta como meio de transporte e opção prazerosa de atividade física.

NOS ÚLTIMOS ANOS, A PREOCUPAÇÃO COM O MEIO AMBIENTE e os problemas de mobilidade urbana fizeram surgir uma nova protagonista entre os meios de transporte: a bicicleta. Bastante usada em pequenas cidades, a popular “magrela” começa a se destacar como meio de locomoção também nos centros urbanos. É uma forma de evitar engarrafamentos, preservar o ambiente da emissão de gases poluentes e, é claro, incentivar o exercício físico.

Foi de olho nesse leque de vantagens que Sérgio Augusto Affonso (CREF 082764-G/SP) se juntou a alguns amigos e criou, no ano de 1997, o Clube Amigos da Bike – carinhosamente chamado de CAB pelos seus integrantes. “O Clube surgiu como uma brincadeira de criança, pois utilizávamos a bicicleta para nos divertir e para pedalar depois do colégio. Os anos se passaram e sentimos a necessidade de ainda utilizar a bicicleta, tanto como transporte quanto como lazer”, conta. O grupo incentiva o uso da bicicleta como uma solução para a mobilidade na cidade de São Paulo, que sofre com constantes e quilométricos engarrafamentos. “Uma pessoa que abre mão de seu veículo para utilizar a bicicleta está exercendo o cultivo de uma sociedade verde com um futuro melhor – sem falar no que este indivíduo estará ganhando em saúde e qualidade de vida”, frisa Affonso.

Com cerca de 32.000 ciclistas cadastrados, o CAB organiza atividades para todas as pessoas, independente de faixa etária ou condição social. Entre os eventos promovidos pelo Clube, destacam-se os passeios noturnos gratuitos pela cidade de São Paulo, realizados na terça-feira para iniciantes e na quinta-feira para ciclistas avançados; e as viagens nos fins de semana para cidades próximas a São Paulo, para realização de trilhas e passeios. “O CAB

coloca a atividade física com bicicleta de uma forma agradável e prazerosa, assim buscamos a integração social, saúde e lazer”, comenta Affonso.

Uma grande preocupação é com relação à segurança do ciclista. Sérgio Affonso comenta que, como hoje em dia não há muitos locais para a prática do ciclismo, o grupo tem que pedalar em via pública, o que implica obedecer às leis de trânsito vigentes. “Contamos com monitores treinados que conduzem os participantes. Inclusive, ensinamos as pessoas a respeitarem semáforo, veículos e, principalmente, pedestres. Viver em sociedade é compartilhar e respeitar”, relata.

Para além de um meio de transporte alternativo e ecologicamente correto, andar de bicicleta é, afinal de contas, uma atividade física, e, de acordo com Sérgio Affonso, os participantes do Clube Amigos da Bike contam com o acompanhamento de profissionais de Educação Física com experiência em ciclismo. “Eles ajudam os participantes a praticar o ciclismo de forma correta e segura para que eles aproveitem sua energia e não tenham nenhum tipo de lesão”, explica. Segundo Affonso, os integrantes do Clube vêm notando grandes benefícios à sua saúde desde que passaram a usar a bicicleta regularmente. “Podemos citar uma grande melhora na condição cardiorrespiratória, nível de pressão arterial mais controlado, melhora na frequência cardíaca e redução na utilização de medicamentos, principalmente em diabéticos”, comemora. ❖

PARA SABER MAIS...

www.cab.com.br