

PASSADAS REVOLUCI

ELES CORREM PARA O TRABALHO. E VIVEM MELHOR! CONHEÇA OS RUN COMMUTERS

POR ZÉ AUGUSTO DE AGUIAR
FOTOS RICARDO SOARES

Trânsito pesado. Motoristas nervosos e mal-educados. Congestionamento. Buzinas. Poluição. Imobilizados nos carros ou espremidos no transporte público, somos verdadeiros prisioneiros urbanos. As grandes cidades brasileiras exigem uma batalha diária para chegar ao trabalho, aula ou outro compromisso e ainda sofremos tudo de novo na volta para casa. Perdemos tempo, saúde e dinheiro com deslocamentos cada vez mais demorados.

Contra o caos e o cárcere urbano, alguns brasileiros descobriram as vantagens em mobilidade urbana mostradas por um grupo de corredores alternativos comuns na Europa, EUA e Canadá: os *run commuters*, pessoas que se deslocam para o trabalho correndo.

“
De ônibus eu levava mais de uma hora para chegar à USP. Correndo levo de 40 a 45 minutos. Reduzo custos da passagem de ônibus e não preciso gastar com combustível e manutenção de carro”

SILVIA CRUZ





02

67

COMPORTAMENTO MOBILIDADE

OVÁRIAS

Revolucionário, esse tipo de corredor liberta-se de todas as amarras, regras e leis de trânsito. Contra as ruas e avenidas travadas e estressantes, toma de assalto as vias pela contramão, não para no sinal vermelho se o caminho está livre, corta caminhos e não precisa obedecer a placas de conversões proibidas.

Aparentemente menos rápido que os veículos motorizados (não na hora do rush ou quando cai qualquer chuvinha...), o *run commuter* tem muito mais mobilidade instantânea. Muda de direção quando e onde quer. Faz o seu próprio caminho. Não segue rotas prévias. É o verdadeiro “todoterreno”.

Atravessa da rua à calçada e gramado, e vice-versa, em frações de segundo.

A LIBERTAÇÃO DAS PASSADAS

Essa é a realidade de alguns moradores de São Paulo, como a gestora ambiental Silvia Cruz, 29 anos. Três a quatro vezes por semana ela vai e volta correndo de sua moradia, na Avenida Faria Lima, até a Universidade de São Paulo, onde trabalha como pesquisadora. E outras duas vezes semanais ainda corre até a região central, onde dá aulas na pós-graduação de uma faculdade.

Silvia ganha tempo, saúde e ainda economiza dinheiro. “De ônibus eu levava mais de uma hora para chegar à USP. Correndo levo de 40 a 45 minutos. Reduzo custos da passagem de ônibus e não preciso gastar com combustível e manutenção de carro (que ela nem tem).” De quebra, não tem estresse e ganha todos os benefícios físicos que correr proporciona.

Sua irmã, a advogada Claudia Cruz, 29, moradora de Pinheiros, também vai e volta correndo de seu trabalho, no Itaim. “Economizo com transporte e estacionamento, que na região onde trabalho custa cerca de R\$ 500 por mês.”



“

Correndo temos à nossa disposição imagens e cheiros da cidade e lugares escondidos que jamais saberíamos que existem se estivéssemos dentro de um carro. Já conheci pessoas, comerciantes, praças e ruas lindas num curto trajeto”

RENATO MELLO



O poder de controlar o tempo é o diferencial para o empresário Renato Mello, 45. “Imagine ter a certeza absoluta da duração que a viagem de casa ao trabalho, ou vice-versa, vai levar. Esta é a melhor experiência de correr para o trabalho: sempre sei quanto tempo vou gastar dependendo do percurso escolhido.” Renato volta para casa (no Socorro) do trabalho no Brooklin todos os dias, de segunda a sexta.

Outra vantagem dos *run commuters* é não precisar encontrar tempo extra em horários ingratos para treinar. Fazem isso enquanto a maioria está pressionada no trânsito. E de quebra não precisam acordar de madrugada para fugir da hora do rush ou do rodízio de veículos. Outro luxo? Dá até para tomar um café da manhã farto e tranquilo.

PLANEJAMENTO BÁSICO

Para serem mais eficientes e prazerosas, as passadas até o trabalho requerem alguns cuidados, infraestrutura e planejamento. Silvia toma banho no centro esportivo da USP, mas como transpira pouco, suporta bem sem ducha quando vai dar aula na faculdade do centro. Já João Paulo (JP) Amaral, 27 anos, que trabalha na ONG Bike Anjos, vai na mesma toada: “Nosso corpo se adapta, a transpiração diminui com a prática. É só esperar parar de suar um pouco, em um ambiente aberto, tomar água e trocar a camisa”. Aos que exalam demais, porém, um chuveiro é essencial.

Claudia Cruz dá outras dicas. “Nos dias um pouco mais frios, uso lenços umedecidos. Nos dias de calor, utilizo o chuveiro que existe no trabalho, mas evito. Uso bons desodorantes e cremes para o corpo. Quanto ao cabelo, normalmente faço um coque com laquê para correr e quando chego ao meu destino, solto o cabelo e fica bem bonito.”

Peça quase vital para muitos profissionais, o notebook é um peso desconfortável, mas alguns correm com ele nas costas mesmo. Silvia prefere levar um netbook menorzinho, além de roupas limpas para se trocar e de um miniestojo de maquiagem. Tudo vai dentro de uma mochila bem leve e anatômica.

Claudia revela que desde que começou a correr até o trabalho, desenvolveu algumas técnicas, como vestir tecidos que amassam pouco e são mais leves. “Levo tudo na mochila, inclusive as frutas que consumo durante o dia. Não carrego notebook e aconselho que, na medida do possível, as pessoas deixem o aparelho no trabalho.”

Quem tem sorte, pode, em São Paulo, pagar e tomar uma ducha perto do trabalho em postos de atendimento a ciclistas e corredores como o Dress me up (na Av. Eng. Luís Carlos Berrini) e o Aro 27 Bike Café (próximo ao metrô Faria Lima). Não quer tomar esses cuidados? Pode-se correr apenas do trabalho para casa. Nesse sentido inverso, o ideal é deixar tênis, shorts, camiseta e o notebook no escritório.

TERAPIA DIÁRIA

JP Amaral costumava só pedalar, do Butantã, onde vive, até a ONG em que trabalha, na Vila Madalena, mas percebeu as vantagens de trocar as rodas pelos pés. Duas vezes por semana, ele corre até o trabalho. “É mais versátil. Posso modificar os caminhos e ter uma percepção maior da cidade. Correndo, vou mais devagar do que na bike, mas posso ver uma loja ou um lugar, dar uma paradinha.”



“**Levo tudo na mochila, inclusive as frutas que consumo durante o dia. Não carrego notebook e aconselho que, na medida do possível, as pessoas deixem o aparelho no trabalho**”

CLAUDIA CRUZ



02

69

COMPORTAMENTO MOBILIDADE

“

Nosso corpo se adapta, a transpiração diminui com a prática. É só esperar parar de suar um pouco, em um ambiente aberto, tomar água e trocar a camisa

JOÃO PAULO AMARAL

O empresário Renato cita outros benefícios. “Correndo temos à nossa disposição imagens e cheiros da cidade e lugares escondidos que jamais saberíamos que existem se estivéssemos dentro de um carro. Já conheci pessoas, comerciantes, praças e ruas lindas num curto trajeto. Basta ter criatividade e inovar: virar à direita antes do cruzamento e contornar um quarteirão nunca antes percorrido e pronto, pode ser que neste local você cruze com outro corredor ou corredora, aprecie um grafite colorido ou até um vendedor de pipocas na rua.”

Enquanto os motoristas e passageiros padecem no trânsito, e enfrentam todo tipo de risco à saúde, este tipo de corredor malha, relaxa e medita ao mesmo tempo em que acelera livremente cidade afora.

Que outros seres urbanos conseguem refletir no caminho do serviço, enquanto cuidam da saúde física e mental, como os privilegiados *run commuters*? “Durante o percurso vou esvaziando a cabeça e chego de alma lavada”, garante a advogada Claudia.

REDE DE MOBILIDADE E CIDADANIA

Adepta do *run commuting* desde quando fazia doutorado em Lille, na França, Sílvia Cruz criou o grupo Corrida Amiga para incentivar outras pessoas a experimentarem a corrida como forma de mobilidade urbana até o trabalho, escola ou outros destinos. O grupo também organiza campanhas e encontros para melhorar outros elementos importantes para o corredor e a cidade: as calçadas, a iluminação e a seguran-

ça. Dicas bem completas de mochilas para correr, o que levar e até como pedir a companhia de um corredor amigo para ir ao trabalho estão no site deste projeto.

O Corrida Amiga pede um despertar das empresas, lojas, escolas e faculdades para o valor ambiental, de cidadania e saúde desse tipo de corrida. Uma infraestrutura melhor para os *run commuters* seria um estímulo também para outras pessoas adotarem essa alternativa de locomoção.

Que as autoridades e gestores de nossas metrópoles descubram com urgência as lições de mobilidade urbana destes raros homens e mulheres urbanos mais livres, móveis e conscientes.

CORRENDO PELA VIDA

Um estudo da Imperial College London, da Inglaterra, revelou que na Índia metade das pessoas que vão para o trabalho de carro está acima do peso, enquanto apenas 25% dos que se deslocam com os pés ou de bicicleta estão com quilos a mais. O trabalho mostrou também uma porcentagem maior de problemas de pressão alta e diabetes no primeiro grupo. Além disso, quem escolhe se mexer tem chances menores de desenvolver doenças crônicas.

Larry Frank, médico e professor de saúde pública e planejamento urbano na Universidade da Columbia Britânica, no Canadá, fez descobertas semelhantes. Ele acompanhou 10 mil *commuters* de Atlanta (EUA) e concluiu que cada quilômetro caminhado por dia reduzia em 4,8% as chances de obesidade. Já cada hora dentro do carro correspondia a uma chance 6% maior de sobrepeso.

FONTE Running Magazine Canada



NO SITE_ As pernas soltas pelas ruas são a sua opção? Mande seu relato pra gente redação@esferabr.com.br, no assunto escreva **MOBILIDADE**