

MANUAL DE DESLOCAMENTO ATIVO



CORRIDA
COMO MEIO DE
TRANSPORTE



corrida**sa**miga



REALIZAÇÃO

CORRIDAAMIGA

Facebook: <https://www.facebook.com/Corridaamiga>

Website: www.corridaamiga.com.br

e-mail: corridaamiga@gmail.com

Tel.: (11) 94155-5993

THE RUN COMMUTER

Facebook: <https://www.facebook.com/TheRunCommuter>

Website: <http://theruncommuter.com/>

e-mail: info@theruncommuter.com

LOBO ASSESSORIA ESPORTIVA

Facebook: <https://www.facebook.com/loboassessoriaesportiva>

Website: <http://www.loboassessoria.com.br/>

e-mail: contato@loboassessoria.com.br

SERENA DEL FAVERO

Website: <http://www.serenadelfavero.com.br/>

e-mail: nutricao@serenadelfavero.com.br

COLABORADORES

CORRIDAAMIGA

André Alves

Alexandre Arita

Andrew Oliveira

César Condрати

Christopher Chow

Claudia Stuchi Cruz

Edubiel Alpizar

Heloísa Garcia da Mota

Hugo Leonardo Peroni

João Paulo Amaral

Joana Canedo

Josivaldo de Souza Lima

Júlia Mendonça

Mário Filho

Monica Mcdonough

Nathália Zampronha

Pamela Queiroz Cruz

Raquel Couto

Renato Cavallieri Mello

Rodrigo Lucchesi

Rosimeire Assis

Silvia Stuchi Cruz

Thales Carra

Thiago Archanjo

Vanessa Costa

THE RUN COMMUTER

Joshua Woiderski

LOBO ASSESSORIA ESPORTIVA

Rodrigo Lobo e equipe

SERENA DEL FAVERO NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Serena Del Favero



QUEM SOMOS?

CORRIDAAMIGA

A Rede corridaamiga surgiu no início de 2014, fruto da iniciativa de corredores de rua já acostumados a se deslocar pela cidade utilizando seus próprios pés, que gostariam de auxiliar e inspirar a prática da corrida como forma de mobilidade urbana. Há duas formas principais de participação: pedindo uma corridaamiga ou sendo um corredor amigo. Após recebermos os cadastros pelo site, nossa função é interligar os caminhos/ percursos das pessoas, realizando o trajeto em conjunto e/ou fornecendo dicas de como correr como modal. Em apenas um ano de existência, a Rede conta com cerca de 90 voluntários espalhados por todo Brasil e 85 pessoas que já solicitaram um corredor amigo para lhes ajudar. A corrida como modal pode ser uma boa solução para fugir do caos do trânsito e ajudar a alterar o quadro de sedentarismo que atinge nossa população.

THE RUN COMMUTER

Nossa maior missão é educar e encorajar as pessoas a trocarem seus carros, transporte público, por modos de transporte ativo, como bicicleta e corrida. Nossos valores e missão:

- Inspirar mais pessoas a praticarem o "run commuting";
- Aumentar o número e variedade de viagens realizadas nos modos de transporte ativo;
- Fortalecer a voz dos "run commuters" nos meios de comunicação;
- Encorajar localmente, nacionalmente ações pró-corredores.

LOBO ASSESSORIA

Lobo Assessoria Esportiva foi fundada em 2009 visando incentivar pessoas e proporcioná-las a adoção de bons hábitos de vida, de maneira sustentável e prazerosa, difundindo um novo modelo de promoção de saúde e bem-estar, tornando-o referência no setor, como consequência da alta qualidade e eficácia do seu serviço. Possui profissionais capacitados e atenciosos, mantém uma estrutura preparada para atender aos clientes, que participam ativamente para a evolução contínua da qualidade dos serviços e do atendimento.

NUTRIÇÃO ESPORTIVA SERENA DEL FAVERO

Graduada em Nutrição pela Universidade de São Paulo (USP), a nutricionista Serena del Favero atende atletas e praticantes de atividade física desde 2007. Com especialização em Fisiologia do Exercício pela UNIFESP e Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano pela Escola de Educação Física da USP, é membro do Centro de Cardiologia do Exercício e do Esporte do Hospital Israelita Albert Einstein e atende em seu próprio consultório visando melhorar o desempenho esportivo e a qualidade de vida de seus clientes.



A CORRIDA COMO MEIO DE DESLOCAMENTO: ORIENTAÇÕES GERAIS

Unindo a experiência da Corridaamiga e do The Run Commuter com a expertise teórica e prática da Lobo Assessoria Esportiva e da Serena Del Favero Nutrição Esportiva, o presente manual tem como objetivo fornecer informações e orientações sobre como usar a corrida como meio de deslocamento de um modo prático, saudável e sustentável. As orientações gerais são divididas em: I) experiências cotidianas da Rede corridaamiga e do The Run Commuter; II) expertise teórica e prática da Lobo Assessoria Esportiva; e III) Serena Del Favero Nutrição Esportiva.

I) ORIENTAÇÕES DA REDE CORRIDAAMIGA E DO THE RUN COMMUTER

a) ACESSÓRIOS

- **Roupas e tênis adequados para a prática da corrida:** este é um aspecto fundamental para sua adequação à rotina das corridas. Seus trajes devem ser leves e arejados, para que permitam um bom equilíbrio térmico de seu corpo. Evite utilizar moletoms, calças jeans ou outros tecidos que aqueçam demasiadamente o corpo ou limitem a movimentação.
- **Mochila pequena:** leve somente o necessário. A mochila ideal para correr para o trabalho deve ser impermeável (para não deixar o suor das costas entrar em contato com o que estiver dentro da mochila) e ter tiras de peito e cintura. São essas tiras que garantem a estabilidade da mochila durante a corrida. Pendurar apenas nos ombros não é suficiente para evitar que a mochila balance.
- **Garrafa de água:** sempre levar uma na mochila e se hidratar durante a corrida. Nos dias de tempo seco e quente, use-a também para umedecer as narinas.
- **Materiais refletivos:** Durante a noite, utilize-os para tornar o trajeto noturno mais seguro. Há coletes refletivos e lanternas de cabeça de diversos preços e modelos. Outra opção é adaptar a luz da bicicleta: basta encaixá-la em alguma tira da mochila ou no bracelete de corrida.
- **Braçadeira para corrida:** Organizou a mochila bonitinha e o celular toca? Ou precisa de dinheiro para comprar uma água no caminho? Ou, ainda, cadê a chave de casa? Para não ter que desarrumar tudo, corra também com a braçadeira, além da mochila, para colocar pertences menores. A braçadeira também pode ser substituída por uma pochete.
- **Zíperes da mochila:** Tenha um cuidado especial com os zíperes, pois são um dos primeiros componentes a falhar nas mochilas. Não estufe demais sua mochila, pois isso forçará o zíper e poderá estragá-lo. Mantenha a costura da mochila 'aparada', com os fios sempre rentes à peça, para não prender no zíper. Com o impacto da corrida, os zíperes abrirão com mais facilidade se fechados na parte superior da mochila. Recomendamos fechar todos os zíperes até as extremidades laterais para evitar que a mochila se abra e algum objeto seja perdido no meio do caminho. Há ainda mochilas sem zíper, que são amarradas com cordão, então não tem problema de abrir com o impacto da corrida e evita ainda de enroscar nas roupas.



b) HIGIENE

- Chegue ao trabalho com uns 20 minutos de antecedência para tomar água e resfriar o corpo
- Leve uma toalha pequena para se secar (também serve para secar o suor do corpo)
- Cangas e fraldas de pano pesam menos do que toalhas
- Aplique perfume, desodorante (principalmente aerossol que seca mais rápido), creme corporal, etc

CASO O LOCAL DE TRABALHO NÃO TENHA INFRAESTRUTURA PARA BANHO

- Utilize a pia para lavar rosto, cabeça, braços – o famoso “banho de gato”
- Use lenços umedecidos, shampoo seco ou talco na raiz do cabelo
- Caso não se acostume com a ideia do “banho de gato”, você ainda tem quatro possibilidades:
 - a) Faça somente o trajeto de volta correndo;
 - b) Sonde se não há um chuveiro "esquecido" aí na empresa... ;
 - c) Busque parceria com uma academia próxima ao trabalho para utilizar apenas o vestiário/chuveiro (muitas academias concedem desconto para utilização apenas do vestiário);
 - d) Caso exista diversos colegas de trabalho na mesma situação, a própria empresa poderia encabeçar a parceria com a academia.

c) LOGÍSTICA

Planeje e estude como será a logística de objetos e tempo.

- **Roupa e sapato:** A roupa deve ser planejada pensando na melhor logística de acordo com sua atividade e infraestrutura no local de trabalho. Carregue o MÍNIMO que puder! Além disso, se possível, deixe algumas peças de roupa no trabalho.
- **Para mulheres:** Aconselhamos peças únicas com tecidos leves, como vestido de cetim, por exemplo.
- **Para homens:** Se usam calça e camisa social: deitar as 2 peças na cama, esticadas, dobrar a calça juntando as 2 pernas, dobrar as mangas da camisa pra trás e enrolar as 2 peças juntas num rolo só e cobrir com um saco plástico. Pode colocar na mochila que a roupa não amarrota!
- **Sacola plástica:** Ter sempre 2-3 na mochila. Use a abuse dos sacos plásticos: não pesam nem ocupam espaço, e são fundamentais para manter isolados os objetos da mochila que não devem entrar em contato: calçado, roupas, itens de higiene, comida, etc. E você vai precisar de um saco plástico para colocar a roupa suja depois.
- **Correr carregando o laptop:** Alguns corredores fazem isso, mas, de acordo com o teste de vibração de laptops, indicado pelo The run commuter, não é aconselhável. No entanto, se não puder evitar, a dica é: procure alguma mochila de corrida com compartimento especial para carregar seu laptop.
- **Correr na chuva:**
 - Coloque tudo o que carregar na mochila dentro de sacos plásticos. E capriche na quantidade de sacolinhas utilizadas para proteger seus eletrônicos (celular, smartphone, tablete, etc);
 - Tome cuidado para não escorregar. Com o piso molhado, é preciso redobrar a atenção. Na rua, é necessário



cuidado especial nas faixas de pedestre, que ficam lisas e escorregadias nos dias de chuva, e com bueiros e pisos de ladrilho. Cuidado também ao pisar em poças, pois podem esconder buracos maiores do que se imagina, ou pedras que podem ocasionar lesões (torção do tornozelo, etc).

D) ROTA

- Planeje e estude bem as alternativas de rotas antes de sair de casa, usando por exemplo sites como webrun e Google maps.
- O caminho não precisa necessariamente ser o mesmo que faz de carro.
- Para correr, existem outros critérios para a escolha do trajeto:
 - menos acidentado;
 - mais plano;
 - mais seguro;
 - mais iluminado à noite;
 - mais “bonito”;
 - com pouco fluxo de veículos;
 - com mais sombra;
 - com calçadas regulares e menos buracos.
- Podemos ter mais de uma rota para o mesmo destino. Uma oportunidade de variar o percurso e explorar novas visões da cidade.
- Um iniciante em corridas deve estabelecer percursos fáceis que o permitam manter-se confortável durante a atividade. Recomendamos um planejamento inicial de rota com pouca alternância de subidas e descidas, locais em que o aporte muscular do seu corpo é muito mais requisitado.
- Procure também identificar pontos de referência em seu trajeto (padarias, postos de gasolina, hospitais e prontos socorros, terminais de metrô e ônibus). Esses locais servirão de suporte às suas necessidades fisiológicas, emergências ou contato pessoal.
- Caso não consiga percorrer longas distâncias: pegue um ônibus ou metrô até determinado local (talvez o meio do caminho) e corra a partir desse ponto.
- Se vai de carro para o trabalho: estacione o veículo em um local mais distante do trabalho e vá/volte correndo a partir desse ponto.
- O uso de aplicativos é bem-vindo para o monitoramento da corrida e do trajeto.

E) COMPORTAMENTO

- **Identifique-se:** Leve sempre consigo informações pessoais e documentos caso ocorra algum acidente, tais como nome, telefone de contato, convênio médico, tipo sanguíneo. Existem pulseiras que podem ser preenchidas com tais informações, sendo uma maneira prática de estar com esses dados.
- **Respeite as leis de trânsito:** Não ultrapasse o sinal de pedestres e seja prudente. Não atravesse em farol vermelho e tenha muita atenção mesmo se o sinal estiver verde (especialmente no período noturno).



- **Sinalize SEMPRE:** É muito importante que os outros pedestres e os veículos possam prever sua trajetória. Utilize os braços para sinalizar o que vai fazer.
- **Dê preferência ao pedestre caminhando:** Quem está correndo deve desviar ou aguardar quando não houver espaço de “ultrapassagem”.
- **Cuidado com os carros.** Mesmo na calçada é preciso ficar atento para: saídas de garagens; carros estacionando; carros com vidros escuros, em que não se consegue ver o motorista. Em cruzamentos, na dúvida passe por trás do carro, mesmo que ele aparentemente tenha parado para você passar.
- **Correr na rua ouvindo música?** Tem gente que não consegue evitar! No entanto, a música reduz sua atenção e pode impedir que você ouça os outros sons da rua (dos carros, pedestres, etc) o que pode ser muito PERIGOSO. Se puder, evite.
- **Uso do celular:** Tem muita gente fazendo malabarismo e usando o celular até na hora da corrida! Com tanta rua e calçada esburacada por aí, é melhor não arriscar. Pare e atenda o celular ou continue correndo e fale depois.
- **Cuidado com cães:** Ao ser perseguido ou ameaçado por um cão, pare de correr, não grite e permaneça de braços cruzados. Isso porque quando se corre ou grita, aos olhos do animal, você está se comportando como uma presa e instigando seus instintos agressivos. Se tiver algum objeto como uma mochila, ele poderá ser usado como distração para o cão. Além disso, procure não olhar nos olhos do animal, essa atitude pode ser encarada como um desafio.
- **Arrume colegas de corrida:** Procure convencer outras pessoas (amigos de trabalho) a aderirem à Corrida Amiga junto com você. Correr em grupo, além de aumentar a segurança da corrida, influencia positivamente no aspecto psicológico de auxílio mútuo entre os corredores.
- **Problemas com ônibus?** Ligue para o telefone da empresa e denuncie informando a linha, código do ônibus, horário e local.
- **Problemas com táxis?** Ligue para o telefone da empresa e denuncie informando a placa, horário e local.
- **Problemas com carros de empresa?** Procure o “como estou dirigindo” e/ou anote os dados do veículo e procure no Google para realizar a denúncia.
- **Irregularidades na cidade?** Grande parte de nossas calçadas encontram-se em estado de calamidade!!! Pontos de luz, semáforos apagados, carros na calçada, etc. No trajeto, viu alguma irregularidade na rua? Comunique os órgãos públicos locais. E registre também sua denúncia no site do cidadera.
- **Seja gentil:** Sorria! E dê bons exemplos de respeito e cidadania.

A Corrida Amiga é um programa que visa estimular a utilização do deslocamento a pé como meio de transporte. Para começar, uma sugestão é escolher o dia do seu rodízio de veículos e acrescentar mais um dia da semana para a prática dessa atividade.



II) ORIENTAÇÕES DA LOBO ASSESSORIA ESPORTIVA

- **Avaliação médica:** Para o início de práticas regulares de atividades físicas é imprescindível a realização de um check-up clínico e ortopédico para verificar sua condição atual e possíveis limitações que restrinjam determinados exercícios. Lembre-se que a atividade física e saúde caminham sempre juntas.

- **Avaliação nutricional:** Outro fator importante para quem pretende começar a correr é consultar um nutricionista que avaliará sua dieta rotineira e indicará possíveis alterações nos alimentos que você consome, adequando-os às suas demandas energéticas e objetivos.

- **Calçado:** O melhor nem sempre é aquele com o design mais atrativo. Ao escolher um tênis para corrida, oriente-se sobre seu tipo de pisada (pronada, neutra ou supinada). A utilização do calçado correto beneficia seu desempenho e garante maior proteção às suas articulações.

- **Tipos de pisada:** Identifique a sua antes de escolher o sapato.

- **Pisada pronada:** Caracteriza-se por uma rotação interna (pisada para dentro) excessiva quando o calcanhar toca o chão. Com isso, há excesso de sobrecarga na região do calcanhar, que pode comprometer outras, como joelho, quadril e coluna, além de desperdiçar energia.

- **Pisada neutra:** Tipo que favorece uma boa distribuição de carga ao aparelho locomotor, evitando rotações de tornozelo e, conseqüentemente, lesões e desconfortos. Há um toque inicial com a base do calcanhar e a saída do pé do chão com a parte interna (hálux ou dedão).

- **Pisada supinada:** É o oposto da pronada. Neste caso, o primeiro toque do calcanhar no chão se dá com sua parte externa. Há também uma sobrecarga localizada que pode gerar lesões e perda de rendimento.

Se ainda tiver dúvidas quanto à sua pisada, procure um médico ortopedista ou um profissional de Educação Física. Muitas lojas de calçados também contam com profissionais que poderão auxiliar na escolha do melhor tênis.

- **Treinos complementares de fortalecimento:** Com o passar do tempo, a fim de que haja uma evolução e diminuição dos riscos de lesões, o fortalecimento muscular também é necessário. Importante sempre realizar com a supervisão de um profissional de Educação Física.

- **Como começar?** Para iniciar sua adesão ao programa, preparamos um planejamento de 12 semanas para corredores iniciantes, que ao final, observando os aspectos abordados, estarão aptos a percorrerem distâncias de 10Km (5Km ida e 5Km volta). Após este período, certamente o corredor se sentirá motivado a traçar novos objetivos, podendo, com auxílio de bons profissionais, estabelecer novas metas ou também manter-se em uma rotina regular de prática de atividade física. Neste cenário, a Lobo Assessoria estará sempre à disposição para lhe auxiliar a progredir continuamente, para contribuir com seu desempenho e principalmente na melhoria de sua qualidade de vida. Conte conosco.



PLANEJAMENTO DE ATIVIDADES PARA ADAPTAÇÃO

1ª e 2ª semanas: 2x/Semana (dias alternados); Volume: Caminhada de 4 Km/dia (sugestão de 2 Km na ida e 2 Km na volta).

3ª a 6ª semanas: 3x/Semana (dias alternados); Inserção de pequenos trechos de corrida. Ex: Caminhar por 2 min. e correr 30 seg. (preferencialmente em locais planos)

Volume: 4Km/dia.

7ª e 8ª semanas: 3x/Semana com pequeno aumento dos períodos de corrida; Ex: Caminhar 2 min. E correr 1 min. Volume: 5Km/dia

9ª e 10ª semanas: 3x/Semana sendo: 1º dia: 1´ correndo e 1´ caminhando; 2º dia: 1´30" caminhando e 1´30" correndo; 3º dia: 2´ caminhando e 2" correndo; Volume: 7Km/dia.

10ª e 11ª semanas: 5x/Semana sendo: 1º dia: 1´ correndo e 1´ caminhando; 2º dia: caminhada; 3º dia: 1´30" caminhando e 1´30" correndo; 4º dia: caminhada; 5º dia: 2´ caminhando e 2" correndo; Volume: 8Km/dia.

12ª semana: Correr em ritmo leve e caso necessário caminhar nos trechos mais difíceis, objetivando estabilizar a corrida em todo o percurso. Volume máximo: 10Km/dia.

IMPORTANTE: Se necessário, não hesite em caminhar. Corredores iniciantes têm, em geral, uma capacidade cardiorrespiratória diminuída, contudo, a prática habitual deste tipo de atividade promoverá, a curto e longo prazo, ganhos consideráveis neste aspecto, que refletirão, dentre outros, em na melhora da saúde geral do praticante.



III) ORIENTAÇÕES DA SERENA DEL FAVERO NUTRIÇÃO ESPORTIVA

A seção tem por objetivo fornecer dicas e informações com foco na nutrição para o deslocamento ativo.

- Consuma alimentos fontes de carboidrato (frutas, pão, cereal, etc) antes da corrida para fornecer energia, e quando chegar no trabalho para repor a energia gasta na corrida e dar energia para trabalhar! Lembre-se, além de energia para o músculo, a glicose fornece energia para o cérebro!
- No dia de correr para o trabalho, é comum a fome “apertar” até a hora do almoço. Para não ficar com fome, faça uma boa refeição pré-corrída e assim que chegar ao trabalho faça um lanchinho também! Você ainda pode fazer um lanche leve três horas após a refeição pós-treino, caso o almoço demore mais que três horas para acontecer.
- Caso você seja uma daquelas pessoas que não consegue tomar café da manhã, tente consumir ao menos um suco de frutas ou água de coco batido com farelo de aveia ou aveia em flocos antes de correr. Os alimentos na forma líquida serão digeridos mais facilmente evitando um possível desconforto durante a corrida.
- O percurso da sua casa até o trabalho dura mais que 1 hora? Então pare para um lanchinho durante a corrida! Assim não faltará energia para que você chegue bem no trabalho. O que levar? Banana, água de coco, bananinha passa sem açúcar e se o dia estiver muito quente vale até um isotônico!
- Frutas secas são opções práticas e energéticas para levar na mochila nos dias de correr para o trabalho. E se mantém conservadas ao longo do trajeto.
- As castanhas também são práticas para levar na mochila nos dias de correr para o trabalho. As calorias das castanhas vêm de gorduras saudáveis. Lembre-se apenas de escolher as opções sem sal.
- Levar frutas cortadas em potinhos também é prático e saudável.
- Barrinha de cereal é prática para levar na mochila, mas o ideal é priorizar alimentos in natura. Elas podem ser utilizadas de forma esporádica devido à praticidade, no entanto, evite as barras de cereal que contenham xarope de glicose nos ingredientes.
- A hidratação é muito importante durante qualquer atividade física. Mas não é nada confortável correr com uma garrafa de água na mão. Então, o segredo é se hidratar muito bem antes e após a corrida. Comece a ingestão de água ao acordar até o início da corrida e continue se hidratando assim que chegar ao trabalho!
- Isotônicos são indicados para treinos intensos com duração superior a 60 minutos. Importante lembrar que os isotônicos contêm corantes e conservantes, portanto vale escolher uma opção mais saudável, como por exemplo, uma água de coco natural.
- Se você acha que depois da corrida não precisa comer, errou! A alimentação após corrida é muito importante para a recuperação muscular. Só assim você estará bem disposto para correr novamente no dia seguinte!



APOIADORES DO MANUAL

ANTP ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE TRANSPORTES PÚBLICOS (antp.org.br)

Fundada em 1977, é uma pessoa jurídica de direito privado, sem fins lucrativos, voltada ao setor de transporte público e do trânsito urbano do Brasil e que tem por objetivo desenvolver e difundir conhecimentos visando seu contínuo aprimoramento. Com sede na cidade de São Paulo, possui um escritório em Brasília e seis coordenações regionais - Espírito Santo, Minas Gerais, Norte, Nordeste, Paraná e Rio de Janeiro. Conta com associados de todos os segmentos – do setor público, da indústria, do setor privado, de operação de transporte, das consultorias, dos sindicatos patronais e de trabalhadores, das universidades e de ONGs. A organização mantém em funcionamento 12 comissões técnicas (destacando a Comissão de Mobilidade a Pé e Acessibilidade), além de diversos grupos de trabalho que reúnem cerca de 300 técnicos que trabalham de forma voluntária sobre questões específicas produzindo, sistematicamente, projetos de grande significado para a mobilidade urbana.

BIKE ANJO

Bike Anjos são ciclistas experientes e apaixonados pelo seu meio de transporte que ajudam pessoas que querem aprender a andar de bicicleta na cidade com mais segurança. Tem uma plataforma que combina com ciclistas experientes com iniciantes baseadas em sua localização geográfica e do tipo de ajuda solicitadas pelo iniciante - aprender a andar, a recomendação rota para o trabalho, etc.

CATRACA LIVRE

A grande missão do Catraca Livre é usar a comunicação para empoderar os cidadãos, abrangendo educação, esportes, consumo, trabalho, saúde e empreendedorismo. Revela personagens, tendências e projetos que, em qualquer parte do mundo, inspirem soluções comunitárias inovadoras e inclusivas.

CIDADE ATIVA

A organização Cidade Ativa é formada por colaboradores de diversas áreas que acreditam em cidades e estilos de vida mais saudáveis. A organização coloca que cada edifício, praça, escada ou calçada esconde uma oportunidade de redescobrir a cidade e promover hábitos mais ativos. Por isso, pesquisamos a relação entre saúde, comportamento e a forma dos centros urbanos para elaborar projetos que incentivem as pessoas a sair de casa e participar ativamente na transformação de suas comunidades.

DESBRAVADORES DE SAMPA

Grupo aberto formado por quem gosta de correr e da cidade de São Paulo. Seus objetivos, além de correr pela cidade, são: Aproximar pessoas, conhecer detalhes da cidade, levantar problemas, quebrar preconceitos e o principal de todos, ocupar o espaço público. Para isto, utiliza percursos temáticos (onde um roteiro relacionado ao assunto é traçado) ou livres (onde a única marcação é o ponto de encontro entre os desbravadores).



DESENHE SUA FAIXA

caracteriza-se pela oportunidade dos pedestres alertarem pontos problemáticos da cidade de São Paulo, em um mapa colaborativo, indicando diversas questões como faixa de pedestres em mau estado de conservação ou ausentes, tempo insuficiente do semáforo para pedestres, falta de sinalização, calçada obstruída, insuficiente ou inexistente. Além disso, através da página do facebook, promove a discussão e reúne informações a respeito de medidas nacionais e internacionais tomadas em prol do pedestre, gerando uma biblioteca de exemplos e ideias.

EDITORAMOL (LIVRO EU AMO CORRER)

Eu Amo Correr é o livro de quem tem paixão pela corrida, publicado pela EditoraMol. São 50 histórias de brasileiros de todo o país que praticam o esporte, seja para manter a saúde, por lazer ou profissão. Parte da renda da venda do livro contribui com a promoção do esporte no Brasil, sendo revertida ao Projeto Ginga Social, da Fundação Gol de Letra e ao Instituto Mara Gabrilli.

GUIA VOLUNTÁRIOS CORPORE

O projeto surgiu em 2004 da necessidade de incluir o atleta deficiente com segurança nos eventos da Corpore clube de corrida. O guia voluntário exerce uma função muito importante nas corridas apoiando aos Atletas com Deficiência e a inclusão deles nos eventos.

INSTITUTO MARA GABRILLI

Fundado em 1997, o instituto Mara Gabrilli atua no apoio a atletas do esporte paraolímpico e na orientação para desenvolvimento social de pessoas com deficiência em situação de vulnerabilidade social. Além disso, produz e disponibiliza conteúdos e materiais diversos sobre acessibilidade, deficiência e inclusão social com intuito de gerar impacto na sociedade, tornando-a mais justa e acessível para todos. www.img.org.br | facebook.com/institutomaragabrilli

MOBILIZE

Mobilize é o primeiro portal brasileiro de conteúdo exclusivo sobre Mobilidade Urbana Sustentável com o principal objetivo de contribuir com a melhoria da mobilidade urbana e da qualidade de vida nas cidades brasileiras.

MOVEBRASIL

MOVEBrasil é uma campanha aberta para aumentar o número de brasileiros praticantes de atividades físicas até 2016, expandir e facilitar a oferta de esporte em todo o Brasil e mostrar às pessoas o esporte e as atividades físicas como algo prazeroso, que pode melhorar a qualidade de vida e promover o desenvolvimento social.



OGANGORRA

oGangorra é uma rede de pessoas interessantes e interessadas em mudar suas cidades. Para isso trabalha em um ambiente orgânico e experimental que possibilita encontros capazes de transformar realidades e inspirar novas relações de vida. Aqui projetos relacionados à melhora da qualidade de vida encontram um espaço físico e virtual para se desenvolver e existir.

PÉDEIGUALDADE

Blog do Mobilize e do Facebook, empresa de consultoria e cursos em mobilidade humanizada, tem por objetivo divulgar a importância da Mobilidade a Pé em qualquer realidade urbana e ressaltar a necessidade da consciência coletiva e do tratamento da Mobilidade a Pé em igualdade de importância aos demais modos de mobilidade no desenvolvimento de políticas públicas e na conscientização da sociedade.

PROGRAMA AGITA SÃO PAULO

O programa Agita São Paulo foi desenvolvido em 1996 para combater os baixos níveis de atividade física entre os residentes do estado brasileiro de São Paulo. A palavra Português 'Agita' significa mover o corpo, mas o termo também inclui considerações da mente, a saúde social e cidadania. O programa incentiva os moradores de São Paulo para acumular pelo menos 30 minutos de atividade física moderada por dia, e esta mensagem é suportada pelo mascote do programa "homem de meia hora".

ROCK AND RUN

Produzido e apresentado por Silvia Sprenger, radialista e publicitária, atleta de corrida de rua e montanha, apaixonada por pedal e rockeira inveterada, o Rock and Run 99.5 traz dicas e orientações sobre corrida de rua, ciclismo, natação, triathlon e esportes afins, tudo regado com a melhor seleção musical para embalar os treinos. Vai ao ar na Lumen FM (99.5 no dial de Curitiba ou www.lumenfm.com.br) todos os domingos, das 19h às 20h, com reprise nas terças-feiras às 23h, e em programetes de 1 minuto, às 10h30 e às 22h, de segunda a sexta-feira.

TRANPORTE ATIVO

Fundada em 2003, é uma organização da sociedade civil que promove o uso de meios de transporte à propulsão humana no ambiente urbano. A Transporte Ativo funciona como um centro de informações sobre mobilidade por bicicletas, para o poder público, imprensa e cidadãos, ligando as partes interessadas e levantando dados e fatos, junto a sociedade civil e governos para através de sua disseminação alcançar cidade melhores para todos. É vencedora de diversos prêmios de promoção ao uso de bicicletas, dentre eles o Cycling Visionary Award em 2013. Baseada no Rio de Janeiro, vem trabalhando localmente mas com alcance em todo o país e além.



VÁDEBIKE

O Vá de Bike foi criado com o objetivo principal de ajudar quem está começando a usar a bicicleta como meio de transporte e a incentivar quem tem essa vontade. Tem mais de uma década de história no apoio ao ciclista urbano, através de conteúdo no site, palestras, cursos, passeios e atividades, visando principalmente o incentivo ao uso da bicicleta nas cidades e a segurança dos ciclistas nas ruas.

CRÉDITOS

Fotografias

Capa - Hugo Peroni

Página 2 - Foto 1 Rosimeire Assis / Foto 2 Silvia Cruz e Milene Tessarin

Página 3 - Foto 1 Paulo Oliveira (foto de Paulo Pampolin) / Foto 2 Josh Woiderski

Página 4 - Foto 1 Juliana Niemoj / Foto 2 Rodrigo Lucchesi

Página 5 - Foto 1 Cesar Condrati / Foto 2 Cesar Condrati

Página 6 - Foto 1 Renato Mello / Foto 2 Hugo Peroni

Página 7 - Foto 1 Cesar Condrati / Foto 2 Silvia Cruz e Milene Tessarin

Página 8 - Foto 1 Wedmo Mangueira / Foto 2 Cláudio Gomes

Página 9 - Foto 1 Raquel Couto / Foto 2 Paulo Oliveira e Silvia Cruz (foto de Paulo Pampolin)

Página 10 - Foto 1 Silvia Cruz / Foto 2 Flávia Silva

Página 11 - Foto 1 Flávia Silva / Foto 2 Ivo Kanashiro e Silvia Cruz (foto de Amanda Amaral)

Página 12 - Foto 1 Josh Woiderski / Foto 2 Hugo Peroni

Página 13 - Foto 1 Renato Mello / Foto 2 Milene Tessarin

Página 14 - Foto 1 Hugo Peroni / Foto 2 Silvia Cruz

Design & diagramação

Renova Criatividade - www.renovacriatividade.com.br | contato@renovacriatividade.com.br

