



# A pé e de bicicleta pela saúde e lazer



**Andar a pé ou de bicicleta é a forma mais simples de estar ativo para pessoas de todas as idades. Ser ativo reduz o risco de muitas das doenças crônicas, melhora o bem-estar mental, aumenta a esperança de vida e torna-nos mais felizes.**

## Princípios adquiridos

- As campanhas e demais iniciativas têm que ser estimulantes e envolver os cidadãos, atraindo multidões e criando dinâmicas positivas de longo prazo. Usar campanhas genéricas, como o “dia sem carros” ou a “semana europeia da mobilidade” dá um bom enquadramento e chama a atenção para a campanha em causa.
- Os média são essenciais para promover as imagens sempre positivas de uma multidão a andar ou de bicicleta, alcançando assim mais pessoas da audiência alvo. O envolvimento dos média dá ainda oportunidade de atrair políticos para serem vistos como apoiantes da campanha.
- Sinalizar percursos pedonais e cicláveis em ruas e passeios é uma boa divulgação e apoia a decisão de escolher modos mais ativos de deslocação.

## As nossas atividades

No projeto Active Access, elencamos ações para promover a saúde e o lazer a pé e de bicicleta.

- Circuitos de manutenção, pistas para passeios de bicicleta e campanhas de dinamização em Koprivnica, Croácia
- Eventos e atividades no “Dia sem Carros” em Tartu, Estónia
- Eventos e atividades no “Dia da Terra” em Miercurea Ciuc, Roménia
- Campanha “Primeiros Passos” eventos e atividades de sensibilização menos convencionais com prescrições médicas para exercício físico em parceria com “Vigilantes do Peso” em Graz, Áustria



### **Campanhas de dinamização**

Muitas campanhas começam de forma tímida no início do projeto, mas foram atraindo mais atenção e envolvimento, o apoio dos média e o interesse dos políticos em cada ano. Atividades divertidas ou invulgares, como fechar ruas ao trânsito e proporcionar bicicletas para todos, concursos de fotografias, levar políticos a dar um passeio a pé ou “ocupar” uma rua, desperta nos cidadãos novas perspectivas de como deslocar-se ativamente pode fazer parte do dia-a-dia. Algumas das campanhas estão a ser identificadas nos planos locais de transportes como estratégias a perseguir para eventos e atividades.

### **Iniciativas individuais**

Algumas iniciativas são mais diretas e personalizadas, como o médico a receitar atividade ao paciente, ou informar os novos residentes das hipóteses de deslocações ativas (a pé ou bicicleta) na sua zona ou pedindo que se partilhe as imagens dos primeiros passos dos seus filhos. As pessoas respondem bem a estas ideias e podem vir a participar em atividades sociais e de grupo.

## **Etapas para o sucesso**

### **Aproveite campanhas mais genéricas como a “Semana Europeia da Mobilidade”**

Organizando as atividades locais no enquadramento de campanhas internacionais ou regionais como o “Dia da Terra” ou o “Dia Sem Carros”, dignifica o contexto, dá visibilidade e dá um carácter regular ao evento, o que permite concentrar esforços na discussão destes temas de forma alargada, e atingir um círculo maior de interessados.

### **Construir uma dinâmica ao longo do tempo**

As novas ideias demoram a surtir efeito, por isso planeie campanhas para repetir e não se sinta derrotado se a participação no início for abaixo do esperado.

### **Atividades de grupo promovem a participação**

Convidando as pessoas a participar em atividades de grupo pela saúde, como uma caminhada em grupo, ou aproveitando grupos já formados, como os “Vigilantes do Peso” dá um carácter social ao exercício físico e está provado que consegue um maior nível de motivação entre os participantes.

### **Provoque emoções, surpreenda e promova o prazer.**

As respostas emocionais são mais fortes e eficazes do que as que se conseguem dando grandes quantidades de informação. Fazendo notar como são importantes os primeiros passos de um filho, usando a arte para transmitir estas mensagens, surpreendendo com atividades pouco convencionais e fazendo sentirem-se felizes, pode facilitar uma atitude mais positiva quanto à alteração dos seus hábitos.

### **Dê oportunidade a que experimentem algo de novo**

Todos se sentem inseguros perante o desconhecido, assim, oportunidades para desfrutar de um novo espaço público ou montar numa bicicleta, necessita que se sintam seguros e em ambiente amigável. Seja mobilizador e convide à participação. Atraia antecipadamente o apoio dos media e desafie os políticos a ser portavoza de ideias novas.

### **Convide um grupo de parceiros a envolver-se**

Procure que os políticos locais tenham oportunidade de dar boa imagem nas reportagens dos média, que se comprometam com os objetivos e que se divirtam. Colabore com a comunicação social, com a polícia, com as organizações económicas e grupos de cidadãos, para aumentar o apoio e o interesse e colaborar na gestão dos eventos e atividades. Sublinhe os benefícios para cada um dos grupos, quando os aborda para pedir apoio.

### **Sustente a mensagem com obras e apoios.**

São precisos estímulos adicionais para continuar a andar a pé e de bicicleta depois do período de participação inicial e de arranque. Reuniões de acompanhamento, atividades de grupo, caminhadas periódicas e folhetos de informação ajudam a manter o estilo de vida adotado, mais ativo e com mais exercício físico.

A sinalização de percursos pedonais ou de bicicletas facilita a identificação, e pode suportar publicidade que permita angariar fundos para campanhas promocionais e atividades.



The sole responsibility for the content of this document lies with the authors. It does not represent the opinion of the European Communities. The European Commission is not responsible for any use that may be made of the information contained therein.