A Pé ao Trabalho

RESULTADOS 2018

corridaamiga
transporte a pé

Foto: Bibiana Tini

Foto: Fábio Miyata

SOBRE NÓS

Instituto Corrida Amiga

O Instituto Corrida Amiga aproxima pessoas (de 0 a 100 anos), incentivando-as a utilizar os pés como meio de locomoção, angariando benefícios múltiplos, como otimização do tempo, melhorias na saúde, economia financeira e contribuição ao meio ambiente. Encantados pela liberdade e autonomia que o transporte a pé proporciona acreditamos que isso transforma a relação com você mesmo, com as pessoas e com a cidade.

contato@corridaamiga.org
www.corridaamiga.org
instagram.com/corridaamiga
facebook.com/corridaamiga
11 9 4155 5993

corridaamiga

transporte a pé

SOBRE A CAMPANHA

#aPéAoTrabalho

Para fortalecer a mobilidade ativa, o Instituto Corrida Amiga, de São Paulo, juntamente com o apoio de diversas organizações distribuídas no país, promove o Dia de ir a pé ao trabalho, toda primeira sexta-feira do mês de julho, este ano, dia 06 de Julho. Transformar o tempo perdido nos congestionamentos em atividade física regular e ganho em qualidade de vida é um dos propósitos da ação.

O planejamento das cidades para as pessoas requer contato direto com as ruas, assim desde 2014, a primeira sexta-feira de julho é o dia para tornar efetivo o deslocamento a pé ao trabalho, incluindo também a combinação de parte do trajeto com bicicleta, transporte público coletivo ou carona, afinal, o transporte a pé conecta todos os outros meios de locomoção. Os deslocamentos a pé também geram benefícios para a saúde, por exemplo na diminuição de riscos de problemas de hipertensão, colesterol e doenças do coração, além dos ganhos ao meio ambiente com a melhora da qualidade do ar e evitando a emissão de gases de efeito estufa e outros gases poluentes.

Foto: Alexandre de Paulo

OBJETIVOS
#aPéAoTrabalho

O objetivo central da campanha é promover o transporte a pé nas cidades do Brasil.

Ainda, as atividades tem os seguintes objetivos específicos:

- Convidar tomadores de decisão, gestores públicos de várias cidades a participarem do dia de ir #aPéAoTrabalho

- Divulgar para que, em especial na primeira sexta de julho, pessoas optem por ir a pé ao trabalho e publiquem uma foto/vídeo/depoimento nas redes sociais usando a hashtag #aPéAoTrabalho

- Criar materiais que incentivem as pessoas a participarem da campanha e promovam o transporte a pé

EVOLUÇÃO DA CAMPANHA

2014 e 2015

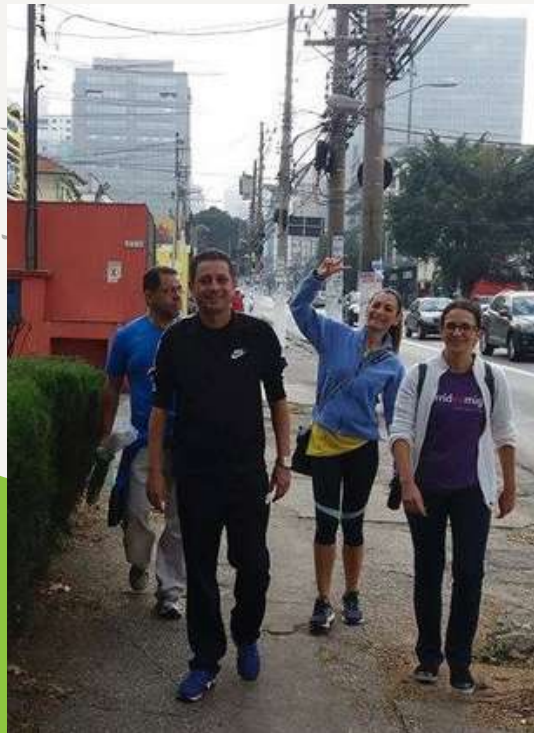
A campanha "Dia de Correr ao Trabalho" teve início em 2014 no Brasil, inspirados no #Run2WorkDay de Londres, ainda com o enfoque na corrida como meio de transporte (run commuting). Em 2015, foi realizado um mini-seminário com exposições sobre mobilidade ativa e ocupação do espaço público com as organizações: Cidade Ativa, Mobilize, Desbravadores de Sampa e Corrida Amiga. Contamos ainda com a participação do PRODHE/ USP, Ong Silvia e Nina e pessoas engajadas e interessadas no tema.

2016

A campanha evoluiu para o dia de Ir a Pé Ao Trabalho, tornando-a mais inclusiva e acessível para a população de modo geral. Afinal, não importa a velocidade! O importante é trocar o carro pelo tênis! Além da população brasileira, a campanha da Corrida Amiga também teve adeptos em Londres, Atlanta, Dinamarca e Austrália com a hashtag #toWorkByFoot e México, Argentina e Colômbia #aPieAlTrabajo

2017

Por acreditar que planejar cidade para as pessoas requer colocar os pés nas ruas, tomadores de decisão e gestores públicos foram convidados a participarem do dia de ir #aPéAoTrabalho e acompanhamos trajetos em São Paulo, Recife e Belo Horizonte.

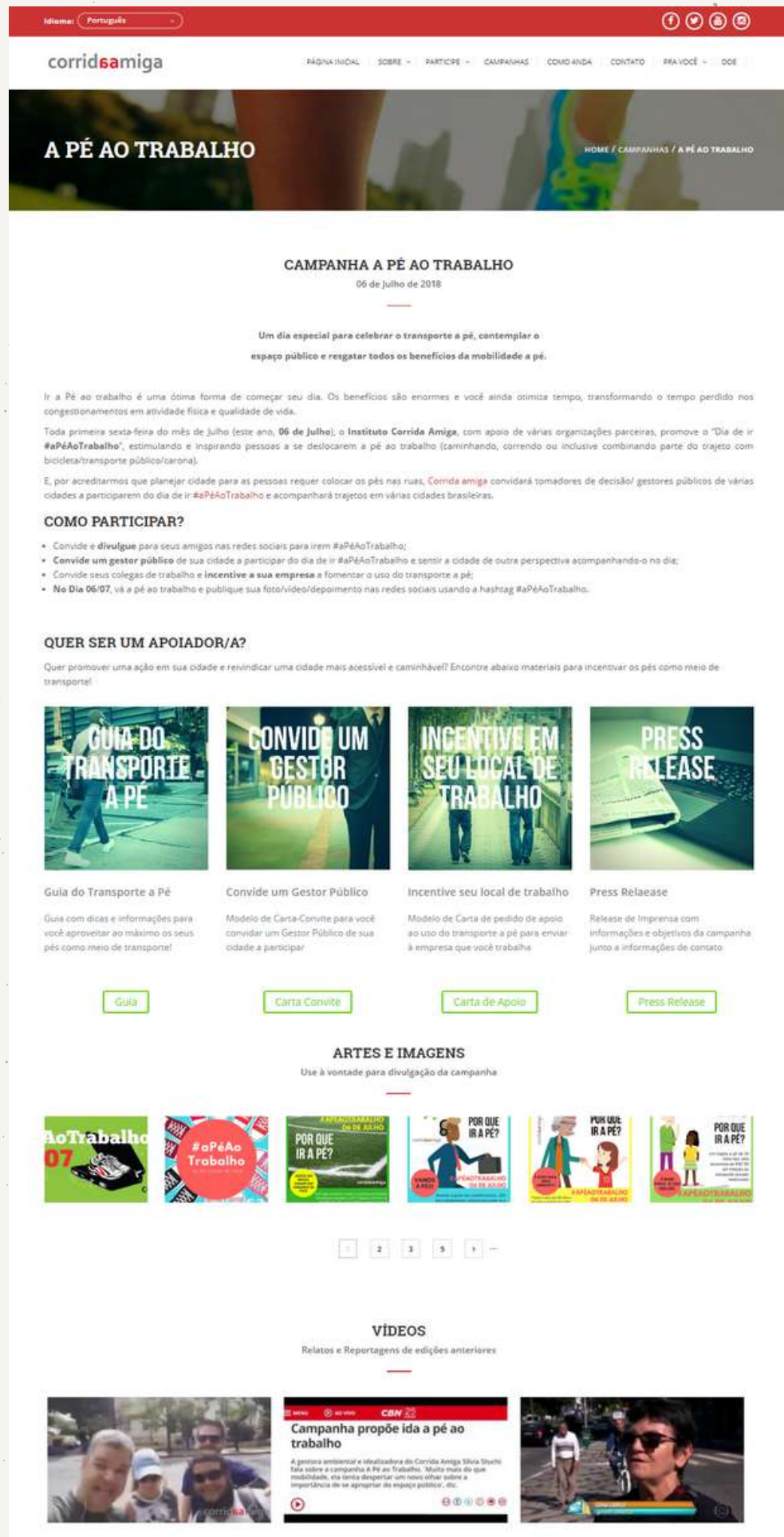


DIVULGAÇÃO
#APÉAOTRABALHO 2018

NOVA PÁGINA NO SITE

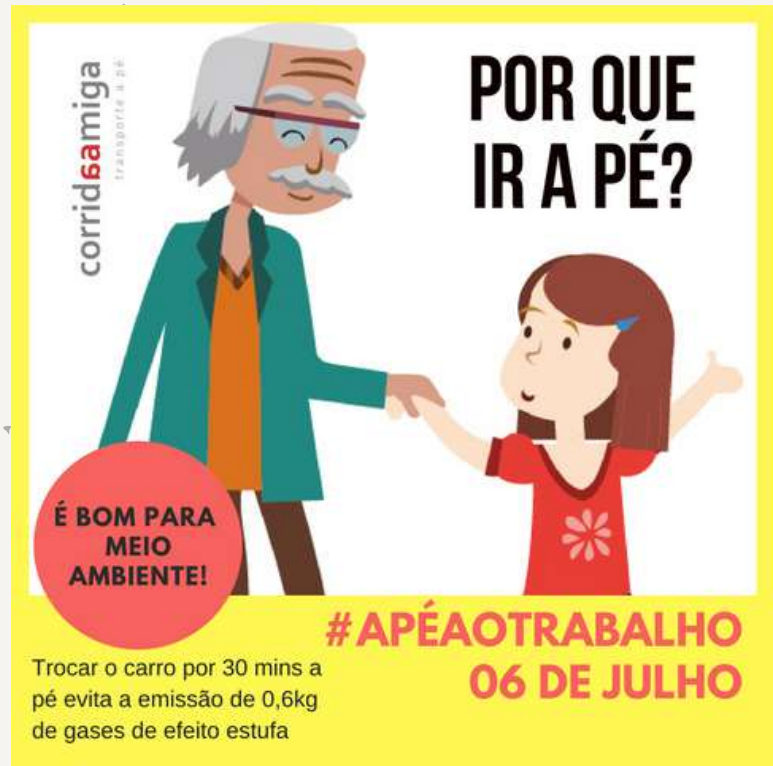
A página principal da campanha, no domínio da Corrida Amiga, foi completamente reformulada com uma nova breve descrição da campanha e seus objetivos, além de disponibilizar para qualquer pessoa o acesso a todos os materiais utilizados para promover a campanha e participar ativamente. Entre estes materiais estão artes de divulgação, vídeos de anos anteriores, tool kits de participação e a nova edição do Guia do Transporte a Pé.

Acesse o novo site e veja como contribuir para a próxima campanha: www.corridaamiga.org/campanhas/a-pe-ao-trabalho



DIVULGAÇÃO
#APÉAOTRABALHO 2018

ARTES & LINGUAGEM

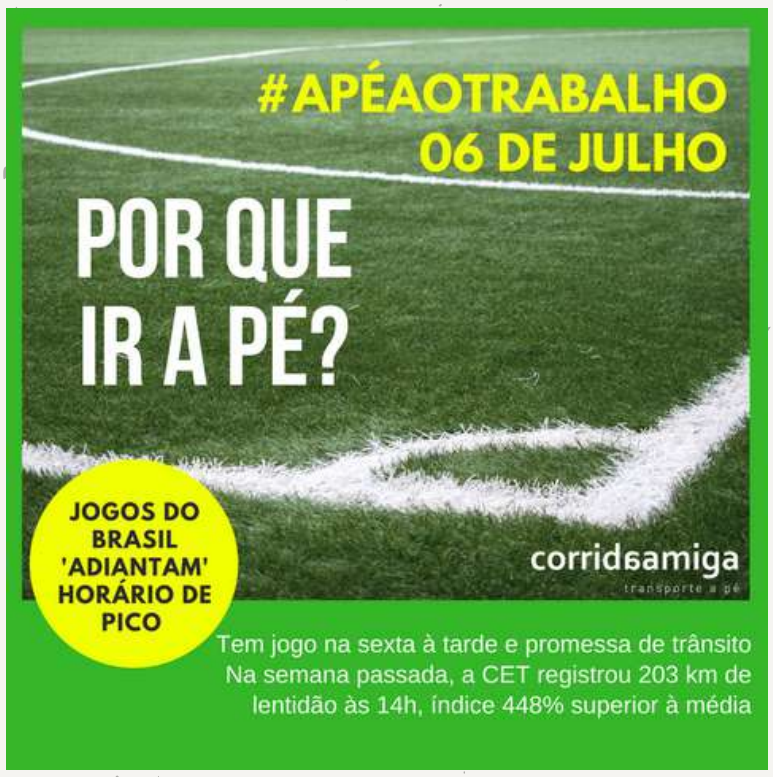


Este ano, foram disponibilizadas artes como pequenas pílulas que foram lançadas nas redes sociais ao longo da Campanha, contendo informações sobre os ganhos e benefícios de se ir a pé ao trabalho.

Entre essas informações destacamos em quatro grandes temas: saúde, economia, meio ambiente e eficiência do transporte a pé.

DIVULGAÇÃO
#APÉAOTRABALHO 2018

GANHOS E BENEFÍCIOS DO TRANSPORTE A PÉ



Realizar atividade física no dia a dia:

- A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2011) recomenda 150 minutos de atividade física por semana;
- Uma caminhada de 30 minutos representa 2,5 km e 165 kcal.
- A longo prazo, a caminhada pode auxiliar a diminuir risco de problemas de hipertensão, colesterol e doenças do coração.

Reduzir gastos com transporte:

- Uma caminhada de 30 minutos gera economia de R$7,50 em relação ao transporte privado motorizado; O tempo perdido no trânsito custa cerca de 4% do PIB brasileiro por ano (FGV, 2014).

Diminuir a emissão de gases poluentes e aumento da geração de energia mais limpa:

- Uma caminhada de 30 minutos evita a emissão de 0,6 kg CO2e;

Para curtas distâncias e horários de alto tráfego é uma alternativa saudável:

- Durante o horário de pico na cidade de São Paulo, a velocidade média dos veículos é de 7 a 15 km/h (CET), enquanto que a pé faz-se, em média, 4 km/h caminhando e correndo faz-se 8 km/h;
- Em São Paulo, 42,1% dos deslocamentos em carro individual possuem uma distância entre origem e destino que não ultrapassa 2,5 km. 20,8% representam deslocamentos entre 2,5 e 5 km. A conclusão é de que dois terços dos deslocamentos ficam em um raio de 5 quilômetros do ponto de origem (Pesquisa de Mobilidade RMSP, 2013);
- No Brasil, 36% dos deslocamentos são realizados exclusivamente a pé e 29% por transporte coletivo, totalizando 65% do total de deslocamentos feitos a pé e por transporte público (ANTP, 2015);
- Durante a greve dos caminhoneiros, 25,6% dos brasileiros deixaram de trabalhar por quatro dias. Ainda assim, muitos encontraram alternativas: 15% substituindo parte ou a totalidade do percurso por caminhadas e 8% utilizando a bicicleta (Ticket e Ticket Log, 2018).
- O jogo do Brasil na quarta-feira, 27/06/2018, às 15h, a CET registrou 203 km de lentidão às 14h na cidade de São Paulo, índice 448% superior à média. Na sexta-feira 6 de Julho ocorreu mais um jogo do Brasil com início às 15h, Ir a pé uma parte ou totalidade do trajeto foi uma ótima alternativa para evitar o “adiantamento” do horário de pico.

DIVULGAÇÃO
#APÉAOTRABALHO 2018

TOOLKITS

Para uma participação mais ativa na campanha por parte dos interessados, foram disponibilizados materiais abertos para download:

- Modelo de carta convite ao gestor público e tomador de decisão: modelo contendo convite à participação no dia de ir a pé ao trabalho

- Modelo de carta de incentivo ao transporte a pé no local de trabalho: modelo de carta de incentivo a ser enviado à área de Recursos Humanos ou à Diretoria da empresa ou instituição em que o colaborador trabalha

- Release de imprensa: informações e objetivos da campanha concisos num único documento junto à informações de contato

DIVULGAÇÃO
#APÉAOTRABALHO 2018

GUIA DO TRANSPORTE A PÉ

Para promover e incentivar o transporte a pé, foi lançada uma atualização do **guia de deslocamento ativo** da Corrida Amiga e parceiros. Com nova forma **resumida** e **ilustrativa**, auxiliando e facilitando o deslocamento a pé das pessoas.

É a 3ª versão do Guia, que contou com o trabalho e construção de modo colaborativo por alguns meses entre os parceiros The Run Commuter, Lobo assessoria esportiva, Nathália Maria Zampronha (Profissional de Educação Física, especializada em Pilates Clássico e Treinamento Desportivo), Serena Del Favero Nutrição Esportiva (Nutricionista com especialização em Fisiologia do Exercício pela e Mestrado em Biodinâmica do Movimento Humano). Contou ainda com a colaboração da Federação Internacional de Pedestres (IFP), IAMRUNBOX, Simon Cook. E com a colaboração ativa do voluntário Marcio de Morais Jr. para a concepção do Guia com trabalho na interface com parceiros, compilação das informações e tradução da versão em inglês.

Além disso, o documento ficou disponível online durante uma semana para comentários e sugestões da população em geral interessada em contribuir com a construção desta nova versão. Com novo nome, novo formato e nova linguagem para que mais pessoas possam ter acesso e sintam-se motivadas a utilizar este meio de transporte, o Guia do Transporte a Pé foi lançado no dia 25 de Junho de 2018 e também conta com uma versão em inglês, lançada no dia 29 de Junho de 2018.

Acesse o Guia do Transporte a Pé neste link:
https://goo.gl/EVAELw

#APÉAOTRABALHO

DIA 06 DE JULHO DE 2018

No dia 06 de Julho de 2018, diversas cidades tiveram participação na ida a pé ao trabalho e/ou na divulgação da campanha. Encontramos registros, publicados de forma e acesso público, em 18 cidades do país: Aracaju (SE), Belém (PA), Belo Horizonte (MG), Brasília (DF), Campina Grande (PB), Curitiba (PR), Florianópolis (SC), Londrina (PR), Manaus (AM), Mogi das Cruzes (SP), Porto Alegre (RS), Ribeirão Preto (SP), Rio de Janeiro (RJ), Salvador (BA), São Carlos (SP), São Paulo (SP), Teresina (PI), Volta Redonda (RJ).

Os registros contemplam fotos, vídeos e imagens que incentivam da ida a pé ao trabalho e no dia a dia. Acesse os registros do dia aqui:

https://photos.app.goo.gl/dQV54K53eMXdYzsx7

#APÉAOTRABALHO

DIA 06 DE JULHO DE 2018

Em destaque, no município de São Paulo, o Instituto Corrida Amiga enviou um convite a diversos gestores públicos e tomadores de decisão do município a realizarem a pé a sua ida ao trabalho este dia. Cinco vereadores aceitaram e realizaram o trajeto de sua ida ao trabalho a pé.

Acompanhamos, com a ajuda de voluntários, a vereadora Soninha e vereador Prof. Claudio Fonseca do PPS, o vereador Caio Miranda Carneiro do PSB e o vereador Police Neto do PSD. A vereadora Janaína Lima do NOVO realizou parte de seu trajeto a pé e fez o registro em suas mídias sociais. Um bonde a pé junto à prefeita regional de Jabaquara, Mária de Fátima, e sua equipe também foi acompanhado.

#APÉAOTRABALHO

DIA 06 DE JULHO DE 2018

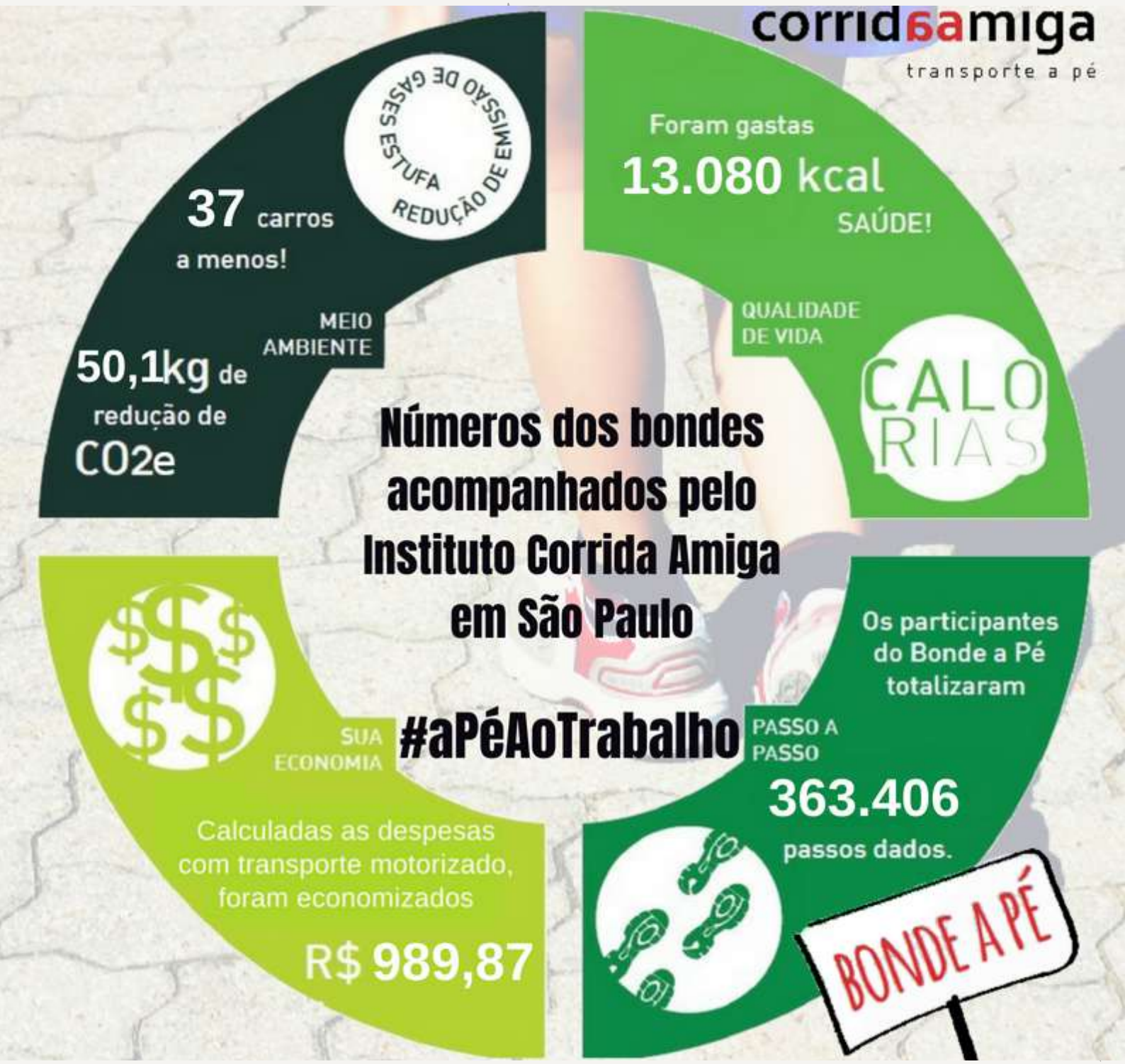
Também acompanhamos outros dois bondes a pé na cidade de São Paulo: um bonde a pé ao trabalho com João Farias, Secretário Municipal de Esportes e Lazer, e Carlos Silva, Chefe de Gabinete da Secretaria de Esportes e Lazer; e outro com mais de dez secretários e chefes de gabinete do município em direção à prefeitura:

Sérgio Avelleda (Chefe de Gabinete do Prefeito), Paulo Uebel (Secretário de Gestão), Fi Sabará (Secretário Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social), Jose Roberto Oliveira (Secretário de Segurança Urbana), Silvana Buzzi (Chefe de Gabinete Desestatização), Rubens Rizek (Secretário de Justiça), João Manoel Scudeler de Barros (Chefe de Gabinete da Justiça), (Secretaria Municipal de Esportes e Lazer), Flavio Fenolio (Chefe de Gabinete da Secretaria Municipal da Pessoa com Deficiência)

#APÉAOTRABALHO

DIA 06 DE JULHO DE 2018

Foi uma ótima oportunidade para compartilharmos experiências sobre caminhadas na cidade e levantar vários pontos que devem ser repensados, redesenhados e reestruturados, pois, assim comos os demais meios de transporte, o caminhar deve ser entendido como uma rede, com conectividade, conforto e segurança.



#APeAoTrabalho

06/07

EU VOU

corridaamiga
transporte a pé

AGRADECIMENTO ÀS ORGANIZAÇÕES PARCEIRAS, QUE FIZERAM A CAMPANHA ACONTECER:

aPezito | Amazônia pelo Transporte Ativo - APTA | Andar a Pé DF | Associação Aciclica | BH em Ciclo | BHPes | Bike Anjo | CaminhaRio | Ciclo Iguaçu - Associação de Ciclistas do Alto do Iguaçu | Ciclo Urbano | Cidade Ativa | Coordenadoria Especial da Área Central de Teresina CEACTHE | Desbravadores de Sampa | Desvelocidades | Espaço Urbano RP | Genos | Grupo de Estudos em Transportes/UFPR | Grupo Mulheres do Brasil - GT Meio Ambiente | LabMob - UFRJ | Mobilize Brasil | MobiRio | Movimento Nossa BH | ParáCiclo | Pedala Manaus | Pé de Igualdade | SampaPé! | União de Ciclistas do Brasil - UCB

Um agradecimento especial à Fabíola Cidral da Rádio CBN pelo grande apoio na divulgação