**Campanha nacional estimula dia de ir a pé ao trabalho**

Para fortalecer a mobilidade ativa, o Instituto Corrida Amiga, de São Paulo, juntamente com o apoio de organizações distribuídas no país, promove o *Dia de ir a pé ao trabalho*,na sexta-feira (05.07). Transformar o tempo perdido nos congestionamentos em atividade física regular e ganho em qualidade de vida é um dos propósitos da ação.

De acordo com a gestora ambiental e idealizadora do Corrida Amiga, Silvia Stuchi, o planejamento das cidades para as pessoas requer contato direto com as ruas. “Há 5 anos, 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 ou carona, afinal, o transporte a pé conecta todos os outros meios”, explica. 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”, explica.

Entre as atividades, a Corrida Amiga vai convidar tomadores de decisão e gestores públicos de várias cidades, como São Paulo e Rio de Janeiro, para participarem da data. “Sempre acompanhamos tais agentes nos trajetos”, enfatiza Silvia.

Para instituições ou pessoas que quiserem apoiar a data e auxiliar na promoção por uma cidade mais acessível e caminhável, o contato é:contato@corridaamiga.org ou (11) 94155-5993.

**Objetivos e atividades:**

* Promover o transporte a pé nas cidades do Brasil;
* Convidar tomadores de decisão/ gestores públicos de várias cidades a participarem do dia de ir [‪#‎aPéAoTrabalho](https://www.facebook.com/hashtag/ap%C3%A9aotrabalho?source=feed_text&story_id=1086793691387625).

**Como participar?**

* Convidar amigos e familiares e divulgar nas redes sociais para irem #aPéAoTrabalho;
* Convidar colegas de trabalho eincentivar sua empresa a fomentar o uso do transporte a pé;
* Em 5 de julho optar por ir a pé ao trabalho e publicar uma foto/vídeo/depoimento nas redes sociais usando a hashtag #aPéAoTrabalho;

**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 2,5km 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 CO2;
* 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 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](http://www.metro.sp.gov.br/metro/arquivos/mobilidade-2012/relatorio-sintese-pesquisa-mobilidade-2012.pdf), 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](https://istoe.com.br/1-em-cada-4-brasileiros-nao-conseguiu-trabalhar-durante-greve-dos-caminhoneiros/) 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 último jogo do Brasil que iniciou às 15h da tarde de uma quarta-feira, a CET registrou [203 km de lentidão às 14h na cidade de São Paulo](https://g1.globo.com/sp/sao-paulo/noticia/jogo-do-brasil-adianta-horario-de-pico-em-sao-paulo.ghtml), índice 448% superior à média. Na sexta-feira 6 de Julho ocorrerá mais um jogo do Brasil com início às 15h, ir a pé uma parte ou totalidade do trajeto é uma ótima alternativa para evitar o “adiantamento” do horário de pico.

**Contato**

Corrida Amiga - A Pé Também é Transporte

[Facebook](http://www.facebook.com/CorridaAmiga/)

[Instagram](https://www.instagram.com/corridaamiga/)

E-mail: contato@corridaamiga.org / site: [corridaamiga.org](http://corridaamiga.org/)

Telefone: (11) 94155-5993