



A
Pé
Ao
TRABALHO

A Pé Ao Trabalho

resultados 2019

corrid6amiga
transporte a pé



sobre nós

Instituto Corrida Amiga

Somos uma organização que inspira as pessoas a trocarem o carro pelo tênis.

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.

A 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.

contato@corridaamiga.org

www.corridaamiga.org

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

[facebook.com/corridaamiga](https://www.facebook.com/corridaamiga)

[linkedin.com/company/corridaamiga](https://www.linkedin.com/company/corridaamiga)

11 9 4155 5993

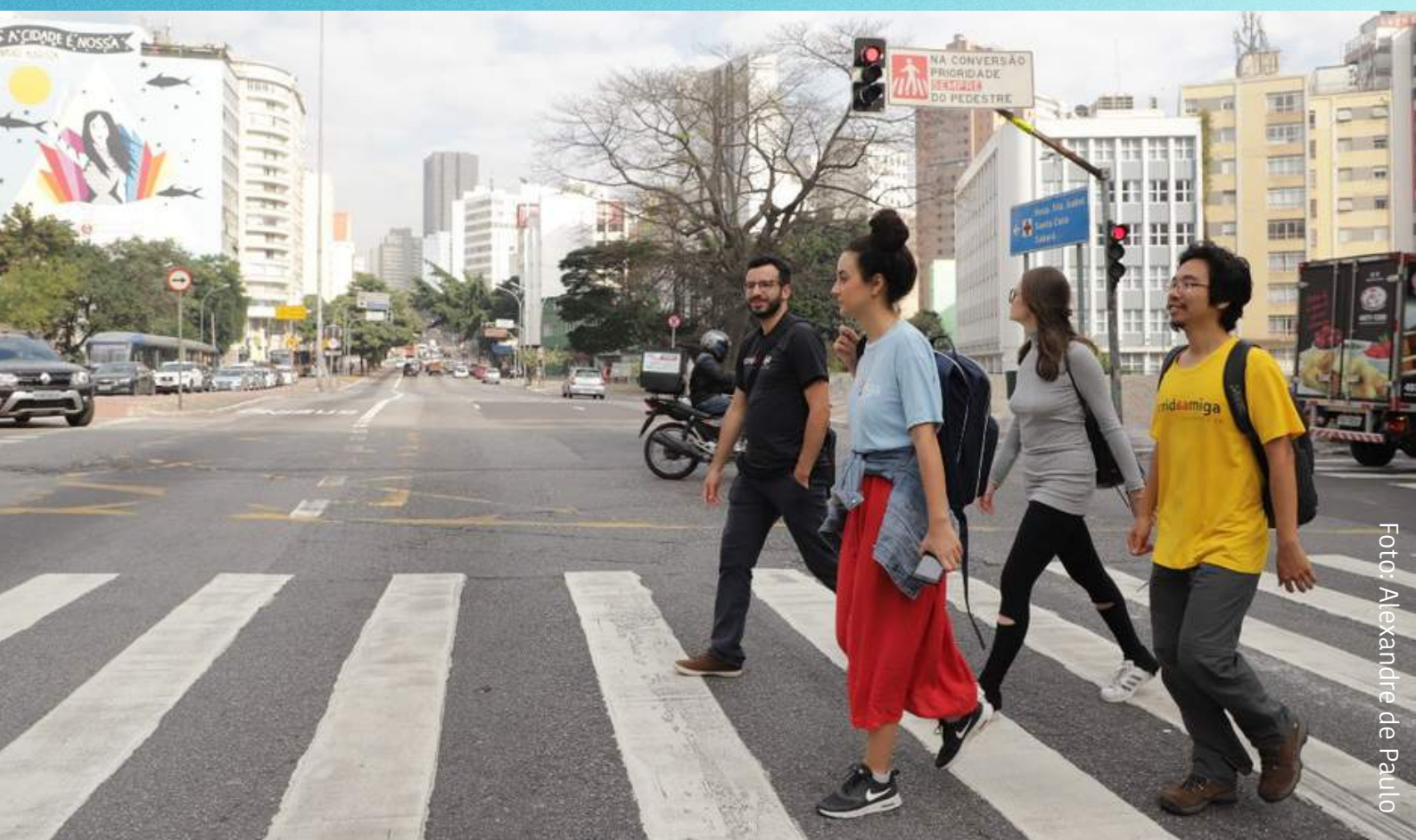
corridaamiga

transporte a pé

sobre a campanha

Para fortalecer a mobilidade ativa, o Instituto Corrida Amiga de São Paulo, juntamente com o apoio de outras organizações, promove o Dia de ir A Pé ao Trabalho, toda primeira sexta-feira do mês de julho: este ano, dia 05 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.



objetivos

O objetivo central da campanha é promover o transporte a pé e estimular a discussão sobre a mobilidade diária das pessoas nas cidades do Brasil.

Além disso, 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, especialmente na primeira sexta de julho, pessoas optem por ir a pé ao trabalho e publiquem uma foto, vídeo ou depoimento nas redes sociais usando a hashtag #aPéAoTrabalho;
- Criar materiais que incentivem as pessoas a participarem da campanha e promovam o transporte a pé.





histórico da campanha

2016

A campanha evoluiu, tornando-a mais inclusiva e acessível para a população de modo geral. 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.



2018

Para promover e incentivar o transporte a pé, foi lançada uma atualização do guia de deslocamento ativo da Corrida Amiga e parceiros. 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, a 3ª versão do Guia do Transporte a Pé foi lançada no dia 25 de Junho de 2018 e também conta com uma versão em inglês.

No dia 06 de Julho, 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.



ganhos e benefícios do transporte a pé

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);

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);

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);

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 uma caminhada de 30 minutos se economiza 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);

A longo prazo, a caminhada pode auxiliar a diminuir risco de problemas de hipertensão, colesterol e doenças do coração.

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;

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

05
JUL



Um dia especial para celebrar o transporte a pé, contemplar o espaço público e resgatar todos os benefícios da mobilidade a pé.

divulgação

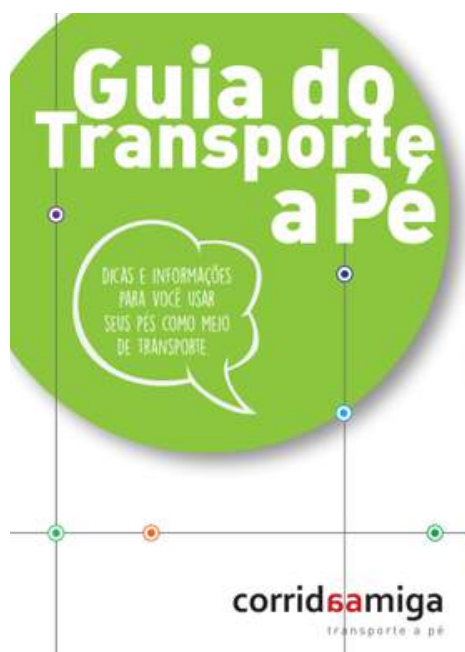
Nesse ano, a campanha ganhou cara nova! As postagens nas redes sociais foram lançadas em trios: no Facebook, as imagens foram publicadas em estilo "carrossel"; no Instagram, foi realizada uma composição de posts de acordo com a imagem abaixo.

<p>Dia 5 de julho, vá a pé ao trabalho!</p>	<p>Chame os amigos, mobilize a sua empresa e divulgue essa ideia!</p>	<p>Poste sua participação nas redes com a hashtag #apéaotrabalho.</p>
<p>Moro muito longe do meu trabalho, como eu participo?</p>	<p>Complemente o percurso de ônibus, metrô, trem, e de carona vale também!</p>	<p>Se for correndo ou de bicicleta, o exercício da semana tá pago!</p>
<p>Quantos caminhos existem da sua casa até o trabalho?</p>	<p>Indo a pé você conhece o comércio de rua da sua região e incentiva o pequeno negócio.</p>	<p>Na próxima esquina você pode dar de cara com uma surpresa boa!</p>
<p>05 jul vá a pé ao trabalho</p>	<p>05 jul vá a pé ao trabalho</p>	<p>05 jul vá a pé ao trabalho</p>

divulgação

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

1. O Guia do Transporte A Pé, que contém dicas e informações para você aproveitar ao máximo os seus pés como meio de transporte;
2. Artes de divulgação;
3. Modelo de carta convite ao gestor público e tomador de decisão, contendo convite à participação no dia de ir a pé ao trabalho;
4. Modelo de carta de incentivo ao transporte a pé no local de trabalho, a ser enviado à área de Recursos Humanos ou à Diretoria da empresa ou instituição em que o colaborador trabalha;
5. Release de imprensa, com informações e objetivos da campanha concisos num único documento junto à informações de contato.



Acesse o Guia do Transporte a Pé: <https://goo.gl/EVAELw>

1



2

dia 05 de julho



Bonde a Pé com Toninho Vespoli

Para o dia 05 de Julho na cidade 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 (ou volta) ao trabalho. Durante uma semana de muito trabalho, convidamos todos os vereadores do município de São Paulo e outros gestores da cidade.

Acompanhamos, com a ajuda de voluntários, o vereador Caio Miranda Carneiro (PSB), o vereador José Police Neto (PSD), a vereadora Soninha Francine (PPS), a vereadora Sandra Tadeu (DEM) e o vereador Toninho Vespoli (PSOL).

Além disso, acompanhamos Fabíola Cidral da Rádio CBN ao seu trabalho.

Apesar da chuva intensa, os cinco vereadores que aceitaram o convite realizaram o trajeto de ida (ou volta) ao trabalho a pé.



Bonde a Pé com Caio Miranda

dia 05 de julho



Na quinta-feira a perspectiva era de chuva para a manhã da campanha e nos preparamos com capas de chuva e guarda-chuvas. Previmos também rotas alternativas, com o uso de outros modais como metrô e ônibus para que não precisássemos desmarcar nenhuma caminhada.



Bonde a Pé com Fabíola Cidral



Bonde a Pé com Soninha Francine



Bonde a Pé com Sandra Tadeu

A previsão foi além do esperado. Em São Paulo, o dia amanheceu muito frio, mas o protagonismo ficou para a chuva que bateu recorde para o mês de julho no período de 24 horas. Segundo o Inmet, choveu 123,6 milímetros entre quinta e o meio dia de sexta-feira (o 4º maior volume de chuva registrado em toda série histórica).

Com a chuva, a cidade apresentou 25 pontos de alagamento. Pela manhã, alagamentos interditaram a marginal Tietê e a Rodovia Anhanguera e o rodízio municipal de veículos foi suspenso. O pico de congestionamento da manhã foi registrado às 10:30, foram 101km de lentidão em toda a cidade segundo a Companhia de Engenharia de Tráfego (CET). Mesmo com esse cenário caótico, aproveitamos a caminhada para analisar a dinâmica da cidade em dias chuvosos.

dia 05 de julho



registros e depoimentos



Acho que essa experiência é muito boa para ver ainda o quanto o poder público está precisando pensar um pouco melhor na questão das pessoas.

Toninho Vespoli



(...) A partir de hoje, se não estiver chovendo, a Bibiana me incentivou a tirar um dia para ir ao trabalho a pé e fazer essa caminhada super agradável.

Sandra Tadeu



policeneto • Seguindo



(..) O que importa é convencer a nossa sociedade, e um terço já está absolutamente convencida, que parte da circulação na cidade deve ser a pé. Para isso a gente precisa de boas calçadas, de travessias, ruas e avenidas seguras e muita força de vontade. A cidade se transforma com os nossos pés também.

Police Neto



caiomirandacarneiro • Seguindo
São Paulo, Brazil



A campanha é muito legal e a importância da mobilidade ativa é total. (...) Como vereador foi muito bom poder ver um novo caminho da minha casa até a câmara com munícipes que se preocupam com calçada, tempo de semáforo... Eu super apoio e quero sempre que possível ir a pé ao trabalho.

Caio Miranda



wansspiess • Seguindo



Ajuda a ressaltar o imenso prazer de usar os próprios pés como meio de locomoção. Mesmo com os problemas, é muito mais agradável, viável e até recomendável.

Soninha Francine



dia 05 de julho

registros e depoimentos



aline__cavalcante • Seguindo



Gostei de ter essa aproximação com uma Vereadora (...) Foi uma campanha super importante e positiva, para conscientizar os cidadãos de todos os benefícios do transporte a pé!

Maria Cristina Scorza



A campanha "A Pé ao Trabalho" segue na contra mão e te chama para redescobrir a cidade com o simples ato de ir andando para o seu local de trabalho.

Noel Rosa de Castro



Para os vereadores é uma boa iniciativa, porque assim eles percebem as dificuldades da caminhada, as calçadas, as ruas e se conscientizam.

Maria Valdicy da Silva Costa



Foi uma ótima oportunidade para discutir a causa da mobilidade a pé com um agente do poder público.

Rafael Fontes



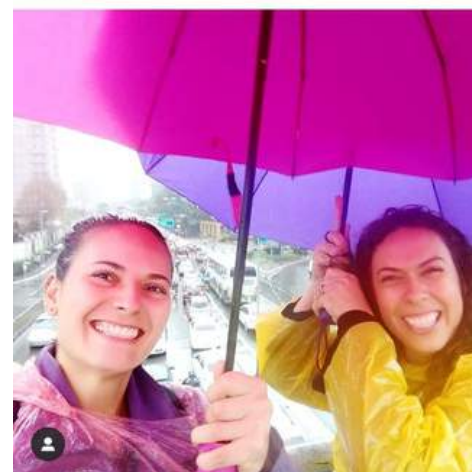
ffmoreno • Seguir



fablaciadral • Seguindo
São Paulo, Brazil

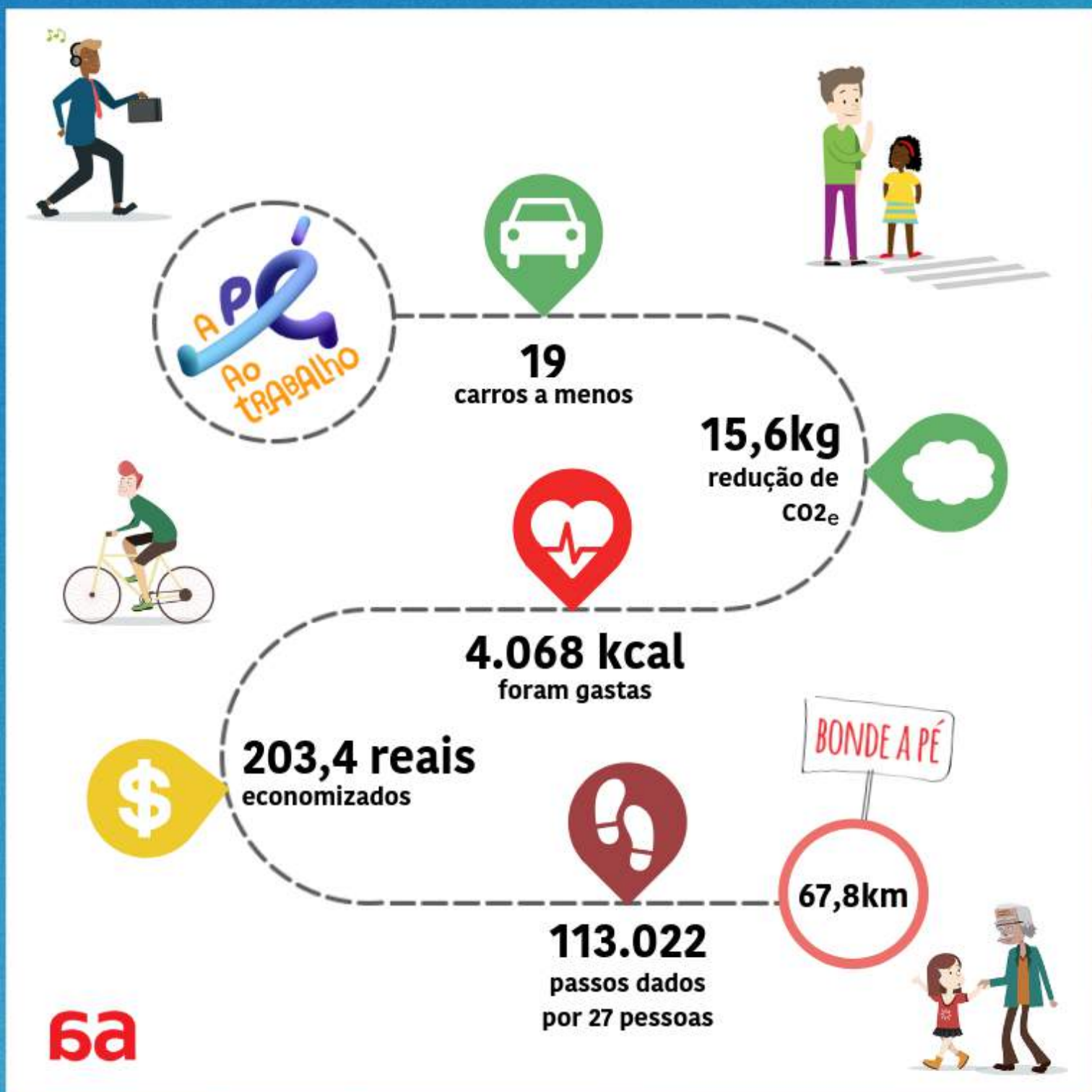


silviastuchi • Seguindo



Infográfico

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





Agradecimento às organizações parceiras, que fizeram a campanha acontecer:

AEAMESP - Associação dos Engenheiros e Arquitetos de Metrô | aPezito | BH em Ciclo | Bike Anjo | Canto Cidadão | CaminhaRio | Catraca Livre | Cidadeapé | Cidade Ativa | Clima e Mobilidade Ativa | Climate Reality Brasil | Ciclovida | Colab | Instituto Clima e Sociedade | Mobilize Brasil | REMS - Rede Esporte pela Mudança Social | SampaPé | UCB - União de Ciclistas do Brasil

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