

Mobilidade ativa

“Cidades mais dispersas e espraçadas geram maiores distâncias e, conseqüentemente, deslocamentos mais longos, muitos dos quais não podem ser realizados a pé ou de bicicleta. A alternativa para esses deslocamentos é o uso do transporte público ou automóvel, onde o condutor e passageiros permanecem em inércia durante toda a viagem. Esse hábito diário e rotineiro contribui para o sedentarismo, contribuindo para o aparecimento de doenças cardiovasculares e aumento do número de pessoas obesas.” (CASTRO, 2017)

A adoção do conceito mobilidade urbana ativa no processo de planejamento e gestão das cidades pode contribuir, efetivamente, para transformar a maneira de lidar com a oferta de solo urbano, uma vez que os modos de transporte são fundamentais para a organização interna das cidades e do território municipal.

Essas preocupações devem estar presentes na hora de definir a morfologia das cidades por terem impactos diretos sobre a promoção da saúde dos cidadãos. Exercitar o corpo e reduzir possíveis doenças relacionadas ao sedentarismo não depende, exclusivamente, de uma atitude individual ou, simplesmente, correção comportamental. Enquanto as cidades crescem de maneira difusa e sem pactuação social em relação à sua forma final, resta ao cidadão arcar com os seus efeitos negativos e repercussões diretas sobre a sua qualidade de vida e sua saúde. Essas relações entre a morfologia das cidades e a qualidade de vida dos cidadãos nem sempre são explicitadas na educação de jovens e adultos.

Assim, cidades com espaços públicos apropriados ao pedestre e ao ciclista melhoram a mobilidade urbana e promovem qualidade de vida aos seus usuários. Estudos e pesquisas indicam que caminhadas diárias, uso de bicicletas e meios não motorizados de deslocamento reduzem a incidência de doenças relacionadas ao sedentarismo. Caminhadas ou pedaladas de 20 minutos por dia já são suficientes para que sejam economizados recursos financeiros significativos na manutenção do sistema público de saúde.

Muitas vezes a promoção da saúde é confundida com a construção de hospitais, com o tratamento das doenças. Na verdade, promoção da saúde está relacionada à promoção do nosso bem-estar físico e mental e, por isso, depende da qualidade do ambiente no qual vivemos. Saúde não é simplesmente estar sem doença. O conceito de Saúde segundo a “Organização Mundial de Saúde” (OMS) define a saúde como “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades”.