



MUDANÇA DE HÁBITO

VANESSA PIAZZA

vanessa@jpjournal.com.br

Paisagens cada vez mais urbanas, carros, trânsito, poluição e uma correria sem propósito. Essas são características cada vez mais latentes das cidades contemporâneas que, embora desagradem a maioria das pessoas, são definidas justamente por seus hábitos e costumes. Mudar de atitude e encontrar alternativas para atividades que desempenhamos diariamente são ações que podem gerar uma melhor qualidade de vida tanto para o indivíduo quanto para a coletividade.

Há aproximadamente dois meses, influenciado pelas discussões promovidas em razão do Dia Mundial sem Carro, comemorado em 22 de setembro, Fernando Scolamieri Pereira, 23, estudante de agronomia da Esalq (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz), tomou a decisão de deixar o carro na garagem e utilizar a bicicleta como seu principal meio de transporte. “O que todo mundo quer é estar com um corpo legal, ficar bronzado e não ter que se estressar com o trânsito. Pois é, com essa nova atitude posso ter tudo isso e ainda contribuir com o meio ambiente. Sinceramente não entendo qual é a lógica de pegar o carro, dirigir até uma academia, entrar em uma sala fechada e andar quilômetros sem sair do lugar”, afirma Fernando.

De acordo com o estudante, é preciso encarar esse tipo de escolha como um compromisso. “Você não pode abrir brechas e nem arrumar desculpas do tipo: hoje vou sair com o carro porque está muito calor ou porque está chovendo, senão você corre o risco de voltar à comodidade dos velhos hábitos”. Firme em seu propósito, nesse tempo Fernando já deixou de rodar aproximadamente 800 quilômetros com seu carro. “Acabei gostando tanto que além de usar a bicicleta para os meus compromissos, saio quase todo fim de tarde para pedalar pela cidade. É muito bom. Além de se sentir mais disposto, essa é uma atividade que ajuda a controlar a ansiedade e nos permite ter uma visão diferenciada dos lugares”, aponta Fernando.

De acordo com Marcos Sorrentino, professor de educação e política

ambiental da Esalq e responsável pela atividade que despertou em Fernando essa mudança de hábito, o mais importante é promover uma reflexão sobre as possibilidades existentes para se chegar a modos de vida mais sustentáveis. “Atitudes como essa são benéficas para a saúde, para o meio ambiente e também servem para nos mostrar como é possível ser feliz por outros caminhos”, comenta. Ainda segundo Marcos, as sociedades contemporâneas são marcadas por uma concepção de felicidade pautada pelo consumo. “Isso nos faz reféns de necessidades materiais simbólicas, como o carro, o computador, o celular. Entretanto, a felicidade não está nos bens materiais que podemos ter, mas sim nas maneiras mais simples de se viver”, completa.

Para Fúlvia de Barros Manchado-Gobatto, professora da graduação e da pós-graduação em educação física da Unimep (Universidade Metodista de Piracicaba), a prática regular de atividade física implementada à vida diária promove inúmeros benefícios relacionados à saúde. “Só para destacar alguns, podemos citar o aumento da condição aeróbia e dos níveis de força muscular dos praticantes, a promoção de maior gasto energético diário e a redução de fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônico-degenerativas. Por isso, aliar atividade física ao meio de transporte é uma saída interessante e muito positiva para a qualidade de vida de seus adeptos”, avalia Fúlvia.

Com definições simples, como “Inclinação por alguma ação, ou disposição de agir constantemente de certo modo, adquirida pela freqüente repetição de um ato” ou “Modo padronizado de pensar, sentir ou agir, adquirido e tornado em grande parte inconscientes e automáticos”, os hábitos são resultados de escolhas. Você já parou para repensar os seus? Em Piracicaba, por exemplo, com uma população estimada em 368.843, segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), e uma frota de veículos de 210.042, de acordo com dados do Detran (Departamento Estadual de Trânsito de São Paulo), referentes ao mês de maio, como seria se todos saíssem de casa ao mesmo tempo?