

Aprender a andar de bicicleta



Aprender a andar de bicicleta: em 3 lições

Texto original de **Diane Cunnings - Biking Expert**
Traduzido pela Transporte Ativo, com autorização
Tradução: Rafael Paranhos

Andar de bicicleta é bom tanto para o corpo quanto para a mente. Nada se compara à sensação de liberdade e satisfação dada pela bicicleta, que também é ambientalmente amigável e econômica. Não existem emissões de dióxido de carbono, consumo de combustível e imposto rodoviário para pagar. Andar de bicicleta pode substituir com êxito a ida à academia e até vai poupar seu tempo no trânsito. Mas, para tirar proveito de todos esses benefícios, você primeiro tem que aprender a andar de bicicleta.

Por outro lado, você pode ser um pai que está se perguntando como ensinar uma criança a andar de bicicleta.

Não importa em qual das duas categorias você está, este artigo é escrito para você. A primeira parte vai se concentrar em ensinar as crianças a andar de bicicleta, enquanto a segunda parte é dedicada a aprender a andar de bicicleta como um adulto.

Ensinando uma criança a andar de bicicleta

Quando se trata de ensinar uma criança a andar de bicicleta, a maioria dos pais se lembra de como eles aprenderam a andar de bicicleta quando eram crianças. A primeira coisa que vem em mente é um triciclo enferrujado ou uma bicicleta com rodinhas. Escrevendo essas palavras, lembro-me da emoção sentida quando aprendi a andar de bicicleta quando criança. As coisas eram diferentes naquela época, e aprender a andar de bicicleta era um processo muito longo.

Mas as coisas mudaram ao longo dos anos. Os pais modernos podem usar muitas ferramentas novas quando se trata de ensinar seus filhos como andar de bicicleta. No entanto, há também muitos pais que ainda acreditam que a melhor maneira é dar à criança uma bicicleta com rodinhas.

Por esta razão, decidi escrever um guia sobre como ensinar uma criança a andar de bicicleta com rodinhas e como ensinar uma criança a andar de bicicleta sem rodinhas. Mas antes de discutir os métodos, vamos ver como escolher a bicicleta certa para uma criança.



Como escolher a bicicleta certa para seu filho ou sua filha

No mercado, existem vários tipos de bicicletas para crianças. Com tantos modelos, dimensões e acessórios, escolher a bicicleta certa para o seu filho pode ser confuso. Começando com a estética, podemos distinguir entre bicicletas para meninas e bicicletas para meninos, bicicletas com desenhos inspirados em personagens de desenhos animados ou em diferentes cores e padrões.

No entanto, deixando o aspecto estético de lado, há muitos outros aspectos importantes a considerar antes de decidir qual bicicleta comprar.

A primeira e provavelmente mais importante coisa a se determinar é o tamanho da bicicleta. Para determinar o tamanho certo você não deve considerar a idade da criança, mas sua altura. Idealmente, você deve escolher uma bicicleta com banco e guidão ajustáveis, especialmente para crianças mais novas. Tenha em mente que crianças crescem rápido, por isso, se você não quiser trocar a bicicleta a cada poucos meses, este aspecto é essencial.

Saiba que os fabricantes da bicicleta usam tabelas indicativas que relacionam a altura da criança à dimensão das rodas. Por esta razão, é muito fácil escolher o tamanho certo da bicicleta para o seu filho. Aqui estão os tamanhos de bicicleta mais comuns para crianças:

Altura da criança	Tamanho da roda
89 cm – 1,09 m	12"
1,09 m – 1,22 m	16"
1,22 m – 1,35 m	20"

Enfatizo mais uma vez a importância de escolher uma bicicleta com banco e guidão ajustáveis. A criança deve ser capaz de tocar o chão com os pés, a fim de manter o equilíbrio e segurar o guidão, mantendo uma postura corporal correta. Enquanto pedalando, a posição da criança deve ser natural e ela deve ser capaz de pedalar sem muito esforço.



Quando se trata de acessórios, há uma ampla variedade de escolhas e decidir quais acessórios são realmente úteis nem sempre é fácil. Aqui estão alguns acessórios que você pode considerar.

- *Rodinhas*: Mesmo que hoje em dia uma criança consiga aprender a andar de bicicleta sem rodinhas, alguns pais acreditam que elas são úteis. Então, se você acredita que seu filho realmente precisa delas, você deve escolher uma bicicleta que permite uma anexação fácil.
- *Paralamas*: escolha um modelo com paralamas dianteiro e traseiro. A razão é simples: uma das atividades preferidas das crianças é a de passar com a bicicleta por poças. Seja honesto, você se diverte com isso também.
- *Luzes ou refletores*: acessórios essenciais se a criança gosta de andar de bicicleta à noite.
- *Cestinha*: este não é um acessório essencial, mas é extremamente útil. As crianças podem usá-la para transportar a mochila, brinquedos ou outros objetos que gostam de carregar.
- *Garrafa de água*: um objeto extremamente útil, pois as crianças costumam beber mais ao realizar atividades físicas.
- *Capacete de proteção*: se você decidir usar capacete, saiba como usá-lo adequadamente e preste atenção na escolha de um capacete aprovado.

Por último, como falamos de bicicletas para crianças, também é importante escolher uma bicicleta que seu filho vai gostar. Existem muitos modelos, então você pode decidir entre escolher uma bicicleta decorada com seus personagens favoritos ou simplesmente uma colorida.



Qual é a idade certa para aprender a andar de bicicleta?

Muitos pais se perguntam qual é a idade certa para ensinar seus filhos a andar de bicicleta. Embora não exista uma regra precisa, você deve saber que a idade ideal é de cerca de três a quatro anos de idade. Nesta idade, a maioria das crianças é capaz de aprender a pedalar corretamente e como se equilibrar sem muitos riscos.

O que é importante, entretanto, é escolher uma bicicleta que seja apropriada para a altura da criança e fazer com que seja seguro, agradável e divertido toda vez que ela andar de bicicleta.

Aprendendo a andar de bicicleta com rodinhas

Aprender a andar de bicicleta com rodinhas é um dos métodos de treinamento mais antigos. Muitos especialistas desestimulam o uso de rodinhas, alegando que só retardam o processo de aprendizagem, mas você pode descobrir que seu filho se sente mais seguro ao usar as rodinhas, especialmente se ele ou ela usou um triciclo antes de passar para um veículo com duas rodas.

Você precisará:

- Uma bicicleta infantil adequada
- Rodinhas
- Tempo

Procedimentos:

- Ensinar uma criança a andar de bicicleta começa antes da criança realmente subir na bicicleta, com treinamento psicológico adequado. Você terá que incentivar a criança a tentar andar de bicicleta, mostrando para ela a diversão que ela pode ter em uma bicicleta. Para fazer isso, você deve mostrar a seu filho como você anda de bicicleta e levá-lo na bicicleta com você toda vez que puder.
- Uma vez que seu filho ficar curioso o suficiente, é hora de comprar uma bicicleta adequada, um par de rodinhas e escolher um local apropriado. Isso pode ser uma rua tranquila, um parque ou o seu quintal. No entanto, certifique-se que o terreno é razoavelmente plano.
- Anexe as rodinhas à bicicleta, seguindo as instruções que vêm com o produto.
- Ajude a criança a montar na bicicleta da maneira correta e mostre-a como se senta no banco. Preste atenção para ajustar a altura do banco de uma forma que permita que a criança toque o chão com os pés enquanto está sentada.
- Vá atrás da bicicleta e coloque a mão sob o banco. Incentive a criança a pedalar assegurando-lhe que você vai manter o equilíbrio. Uma vez que a criança começa a pedalar, solte o banco e se mantenha perto da bicicleta até que a criança ganhe um pouco de confiança e comece a curtir o passeio.



- Deixe a criança andar de bicicleta por conta própria durante vários dias antes de retirar as rodinhas.
- Depois de remover as rodinhas, segure a bicicleta e convide a criança a sentar no banco. Enquanto você segura firmemente a bicicleta, incentive seu filho a colocar os pés nos pedais e começar a pedalar.
- À medida que a criança começa a pedalar, solte a frente da bicicleta lentamente e empurre-a de trás do banco. Isto ajudará a aumentar a velocidade para que a bicicleta possa manter a sua posição sem apoio. Vagarosamente solte o banco. Não se esqueça de dizer ao seu filho que você está soltando.
- Caminhe ao lado da bicicleta para que seu filho possa ver que você ainda está lá. Incentive a criança a continuar pedalando.
- Quando a criança cair, pegue-a tentando minimizar o incidente. Verifique se tudo está bem e encoraje-a a subir de bicicleta novamente.



Uma das perguntas mais frequentes ao usar este método de aprendizagem é quando é o momento certo para remover as rodinhas.

Bem, não há momento certo para fazê-lo. A coisa mais importante a ter em mente é que você não deve forçar a criança a andar sem rodinhas. Você deve construir sua confiança em primeiro lugar e incentivá-lo a desistir das rodinhas por conta própria.

Se os amigos do seu filho também estão aprendendo a andar de bicicleta no mesmo período, é mais provável que ele vá decidir andar sem as rodinhas por conta própria, pois ele irá ver seus amigos abandonarem este acessório.

Aprendendo a andar de bicicleta sem rodinhas

Para ensinar uma criança a andar de bicicleta sem a ajuda das rodinhas é crucial ensinar primeiro a criança a manter o equilíbrio e torná-la familiar com os veículos de duas rodas. Este treinamento deve começar muito antes de comprar uma bicicleta real e pode ser feito com outro veículo de duas rodas chamado de bicicleta de equilíbrio.

Bicicletas de equilíbrio são, na verdade, bicicletas normais que não tem os pedais e que são essenciais no processo de aprendizagem.

Desde bem pequeno, seu filho pode começar a andar em uma bicicleta de equilíbrio, que vai ensiná-lo a manobrar e manter o equilíbrio em duas rodas.

Ao comprar uma bicicleta de equilíbrio, você deve prestar atenção ao escolher um modelo leve, de preferência com banco ajustável, freios e apoio para os pés. Os freios e o apoio para os pés são opcionais, mas muitas crianças gostam deles.



Uma vez que a criança aprendeu a manter o equilíbrio em duas rodas, você pode começar o treinamento real.

Você precisará:

- Uma bicicleta infantil adequada
- Tempo

Procedimentos:

- O processo de aprender de fato a andar de bicicleta começará depois que sua criança tiver bastante confiança em uma bicicleta de equilíbrio e for capaz de andar por aí sem tocar o chão com os pés sem problemas.
- A primeira coisa a fazer é ensinar seu filho a pedalar. Para fazer isso, coloque o seu filho sentado no banco com um pé no chão e com o outro pé sobre o pedal levantado. Diga ao seu filho para pressionar para baixo o pedal, mantendo o equilíbrio da mesma maneira que ele teria sobre a bicicleta de equilíbrio.



- Segure a bicicleta pelo banco, mas não mantenha o equilíbrio. Deixe a criança se acostumar a pedalar em seu próprio ritmo. Além disso, instrua a criança a colocar os pés no chão se ela está perdendo o equilíbrio e começar tudo de novo.
- Uma vez que a criança aprende a manter o equilíbrio enquanto pedala, ensine-a a manobrar e virar a bicicleta fazendo-a andar em círculos.
- Se a bicicleta de equilíbrio não tinha freios, agora é hora de ensinar a criança a usá-los. Deixe seu filho praticar com os freios até que ele se acostume com isso.
- Uma vez que seu filho se torna confiante em usar a bicicleta, vá com ele em passeios curtos para os parques próximos.



Dicas e truques

Para tornar todo o processo de aprendizagem uma experiência positiva, aqui estão algumas dicas.

- Não force a criança a aprender: se você quer que seu filho aprenda a andar de bicicleta, lembre-se que ele ou ela deve ter um interesse maior na atividade do que você. Você pode amar a bicicleta, mas isso não quer dizer que seu filho quer aprender a andar de bicicleta. Para educar o seu filho a andar de bicicleta você deve enfatizar o quão divertido pode ser e deixar a criança pedir para ensiná-la.
- Ensine a criança a manter o equilíbrio na grama: é bem provável que seu filho irá cair várias vezes tentando aprender a se equilibrar. Ensiná-lo na grama será menos traumático.
- Pule a parte das rodinhas: é melhor ensinar o seu filho a andar de bicicleta sem rodinhas, pois ele irá aprender a manter o equilíbrio mais rápido. Se você não quer investir em uma bicicleta de equilíbrio, você pode remover os pedais da bicicleta dele para ensiná-lo a manter o equilíbrio antes de passar para as próximas etapas.
- Retire as rodinhas em vez de usá-las "frouxas": se você preferir usar rodinhas nas primeiras lições, as remova quando você acreditar que elas não são mais necessárias. Se você "afrouxar" as rodinhas, seu filho não vai aprender a manter o equilíbrio corretamente e terá dificuldades para andar em um veículo de duas rodas.



- Ensine a criança como usar o freio: na verdade, você deve ensinar a criança como usar o freio antes de ensiná-la a andar de bicicleta. Explique como funciona o sistema de freios e como deve ser utilizado.
- Incentive a criança: se ela cair, ajude-a a levantar-se e incentive-a a subir na bicicleta novamente. Diga-lhe que você também caiu quando aprendeu a andar, mas se levantou e tentou novamente. Não deixe o medo tomar o lugar da curiosidade e diversão.



Aprendendo a andar de bicicleta: para adultos

Até agora, discutimos como aprender a andar de bicicleta quando criança, mas, e se você é um adulto que quer aprender a andar de bicicleta por motivos de saúde, para ir ao trabalho ou lazer? Você pode pensar que é impossível aprender a andar de bicicleta em uma idade avançada, mas você não poderia estar mais errado.



Então, vamos ver como aprender a andar de bicicleta se você é um adulto.

Como escolher a bicicleta certa

Assim como para crianças, escolher a bicicleta certa é essencial se você quiser ter uma experiência de aprendizagem positiva. Comprando ou alugando, aqui estão algumas coisas a considerar:

- O tamanho da bicicleta: você deve ser capaz de montar na bicicleta sem esforço, mas a bicicleta não deve ser muito baixa também. A melhor coisa a fazer é tentar ver se a altura do quadro serve para a sua altura.
- Peso: bicicletas mais pesadas são mais fáceis de manter o equilíbrio, mas as mais leves são mais fáceis de manusear. Dependendo de suas habilidades pessoais, você deve escolher aquela que serve melhor para você.
- Banco e guidão ajustáveis: isto irá ajudá-lo a ajustar a altura do banco e sua posição durante os vários estágios de aprendizagem.

Meu conselho é alugar uma bicicleta durante as primeiras tentativas e comprar a sua própria quando você tiver certeza de que andar de bicicleta é algo que você quer praticar frequentemente.

Como andar de bicicleta?

Depois de encontrar a bicicleta certa, é hora de começar a aprender.

Você precisará:

- Uma bicicleta com banco e rodas baixas: você deve ser capaz de colocar seus pés no chão facilmente enquanto está sentado.
- Um espaço de treinamento adequado. Isso poderia ser um quintal ou um parque tranquilo.
- Um amigo para te apoiar e incentivar.
- Paciência. Muita paciência.



Procedimentos:

Aprender a andar de bicicleta como um adulto é semelhante a ensinar uma criança a andar de bicicleta sem usar as rodinhas. No entanto, você provavelmente se sentirá mais envergonhado e ficará desmoralizado mais facilmente. Por esta razão, é essencial que você aprenda a andar de bicicleta na presença de um bom amigo que terá a missão de te incentivar e te manter motivado.

- A primeira coisa a fazer é se acostumar com a bicicleta. Por esta razão, a primeira lição é subir e descer da bicicleta sem realmente movê-la, testar os pedais com os pés sem subir na bicicleta e controlar a direção. Isso irá aumentar a sua confiança.
- A segunda lição é dedicada a aprender como manter o equilíbrio. Para fazer isso, ajuste o banco para sua posição mais baixa. Se possível, remova os pedais da bicicleta. Agora, assim como uma criança em sua bicicleta de equilíbrio, mova a bicicleta empurrando com os pés enquanto você está sentado no selim. Tente alcançar uma velocidade alta o suficiente para que você possa levantar os pés e manter o equilíbrio da bicicleta. Se você sentir que irá cair, basta colocar os pés de volta no chão e começar de novo.

- Uma vez que você ganhou experiência suficiente mantendo o equilíbrio, vá para a próxima etapa: manobrando e virando. Utilizando a bicicleta como uma bicicleta de equilíbrio, tente girar a roda dianteira para mudar de direção. Para se acostumar a mudar a direção, você pode andar de bicicleta em um círculo ou desenhar "oitos" no chão.
- Uma vez que você tenha bastante confiança, é hora de colocar seus pés para cima e nos pedais. A primeira coisa a fazer é colocar os pedais na bicicleta se você os removeu. Com o banco na mesma posição, ande com a bicicleta para conseguir velocidade suficiente que permitirá que você mantenha o equilíbrio enquanto você coloca seus pés sobre os pedais. Quando seus pés estiverem nos pedais, tente pedalar para continuar andando. Se você perder o equilíbrio, basta colocar os pés no chão para evitar a queda e, em seguida, comece tudo de novo.
- Depois de aprender a técnica de pedalada, é hora de trabalhar no seu posicionamento. Você não será capaz de andar de bicicleta com um banco baixo para sempre. Portanto, é hora de ajustar a altura do banco para condizer com sua própria altura. A altura certa é alcançada quando você é capaz de sentar no banco e colocar os pés no chão com as pernas totalmente esticadas.
- Você vai notar que manter o equilíbrio e pedalar nesta posição é uma história totalmente diferente, portanto, você deve aprender de novo como manter o equilíbrio sem colocar os pés no chão. A melhor coisa a fazer isso é pedir a um amigo para ajudá-lo a manter o equilíbrio da bicicleta até que você ganhe velocidade suficiente para manter o equilíbrio por conta própria.
- Uma vez que você descobriu como manter o equilíbrio nesta posição, é hora de deixar sua zona de segurança e tentar novos caminhos. Idealmente, você deve procurar um lugar que tem uma pequena descida, pois isso irá ajudá-lo a ganhar velocidade suficiente para manter o equilíbrio. Se você pode fazer isso em um lugar com grama é ainda melhor, pois você não vai sofrer ferimentos graves se você cair.
- Quando você estiver pronto para começar a andar, coloque um pé sobre um pedal e com o outro pé empurre-se para a frente. Nesta fase, a confiança é a chave. Lembre-se que você já sabe como pedalar e como manter o equilíbrio, então mantenha sua moral para cima. Com toda a confiança que você tem, coloque o outro pé



no pedal também e comece a pedalar. Se você sentir que irá cair, basta colocar seus pés no chão. Preste atenção para manter uma velocidade baixa ou você pode se machucar.

- Depois que você está com ambos os pés nos pedais, olhe em frente e continue pedalando enquanto anda em linha reta.
- A parte mais importante: se você cair não perca a coragem. Ajeite-se e suba na bicicleta novamente. Peça ao seu amigo para incentivar o seu progresso e se você notar pessoas encarando, apenas ignore-os.
- Depois de algumas semanas de prática em parques e estradas com pouco tráfego, você pode começar a usar a bicicleta frequentemente, para lazer ou ir ao trabalho.

Andando junto ao tráfego: dicas e truques

Depois que você aprendeu a andar de bicicleta, é provável que você vá andar junto ao trânsito também. Como um novato, andar de bicicleta no trânsito pode parecer aterrorizante. Aqui estão algumas dicas:

- **Pedale dentro da pista:** muitos iniciantes acreditam que eles devem ficar o mais próximo possível das calçadas, especialmente ao usar pistas que são compartilhadas com ônibus ou carros. No entanto, tenha em mente que você deve deixar um espaço de pelo menos um pé (~30 cm) entre a bicicleta e a calçada. Você será capaz de usar este espaço se você precisar evitar veículos que passam por você.
- **Passeio com um amigo:** é aconselhável que as primeiras vezes que você andar de bicicleta no trânsito você vá com um amigo. Isso irá aumentar a sua confiança e você estará menos propenso a cometer erros.
- **Mantenha uma velocidade constante:** isto não quer dizer que você deve andar a uma velocidade na qual você não se sente confortável, mas manter uma velocidade constante fará com que seja menos provável que você perca o equilíbrio.
- **Evite horários de pico:** pelo menos nas primeiras semanas, tente evitar andar no trânsito durante os horários de pico. Se você não está confiante o suficiente, você pode perder o controle e acabar em um acidente.
- **Use rotas alternativas:** antes de andar no trânsito, estude as rotas e veja quais ruas e estradas são preferidas pelos outros participantes do trânsito. Em seguida, escolha uma rota que seja mais calma.
- **Use equipamento apropriado:** ao andar no trânsito pela primeira vez, preste atenção em usar o equipamento apropriado que o fará visível nas estradas. Um capacete não irá fazer maravilhas se um motorista de carro não consegue te ver.
- **Não fique obcecado com a ideia de perigo:** andar no tráfego pode ser perigoso, especialmente se você não é um especialista e tende a perder o controle. No entanto, lembre-se de que os outros participantes do trânsito provavelmente não passarão por cima de você caso você se fizer ser notado. E se você quiser construir a sua confiança antes de andar de bicicleta para o trabalho, ande pela primeira vez em ciclovias ou caminhos cheios, aprenda como evitar adequadamente os obstáculos e como manter a calma em condições hostis.

Seguindo estas dicas, você deve ser capaz de conduzir com segurança sua bicicleta no trânsito.

Conclusão

Como você pode ver, se você quer ensinar o seu filho a andar de bicicleta ou você apenas decidiu que você quer começar a andar de bicicleta, o aprendizado não é um processo complicado. Tudo o que você precisa é determinação e encorajamento adequado. Seguindo os métodos descritos acima, você provavelmente será capaz de andar de bicicleta sem muitas dificuldades.

Você tem um amigo que quer aprender a andar de bicicleta? Você conhece uma mamãe ou papai que quer ensinar a criança como andar de bicicleta, mas não tem ideia de como começar? Compartilhe este guia com eles também.



Este guia foi traduzido e adaptado do original *Learning To Ride A Bike: The #1 How To Guide For Kids and Adults*, de **Diane Cunnings** - Biking Expert

Disponível em: <http://www.bikingexpert.com/learning-to-ride-a-bike/>

Traduzido pela Transporte Ativo, com autorização da autora

Tradução: Rafael Paranhos

Fotos das crianças: Denir Mendes Miranda - Instagram @denir.m

Fotos dos adultos: Maria Helena de Souza

Produção e edição final: Denir Mendes Miranda

