



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS (UEG)
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA E FISIOTERAPIA DE GOIÁS
(ESEFFEGO)
EDUCAÇÃO FÍSICA

KLEYTON ALVES CAMPOS

A PRÁTICA DO CICLISMO AMADOR EM GOIÂNIA-GO: adesão ao *moutaing bike*

GOIÂNIA

2023

KLEYTON ALVES CAMPOS

A PRÁTICA DO CICLISMO AMADOR EM GOIÂNIA-GO: adesão ao *moutaing bike*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado na forma de monografia, como requisito parcial para integralização curricular do curso de Licenciatura em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG), sob a orientação do Dr. Anderson Miguel Da Cruz.

GOIÂNIA

2023

KLEYTON ALVES CAMPOS

A PRÁTICA DO CICLISMO AMADOR EM GOIÂNIA-GO: adesão ao *moutaing bike*

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de licenciado em Educação Física, pela Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO), da Universidade Estadual de Goiás (UEG).

Cidade, _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Dr. Anderson Miguel da Cruz

Orientador(a)
Universidade Estadual de Goiás (UEG)

Me. Gleyson Batista Rios

Convidado 1
Universidade Estadual de Goiás (UEG)

Me. João Martins Vieira Neto

Convidado 2
Universidade Estadual de Goiás (UEG)

AGRADECIMENTOS

Inicialmente, agradeço aos meus pais, por ter me colocado no mundo e me dado todas as oportunidades cabíveis para estudar e viver. Agradeço aos professores da ESEFFEGO por todos os conhecimentos e experiências apresentadas durante o curso. Agradeço especialmente aos professores que compõe minha banca, professor Dr. Anderson Miguel Da Cruz, professor Me. Gleyson Batista Rios e professor Me. João Martins Vieira Neto. Um agradecimento excepcional a Letícia que esteve comigo em todos os momentos, de formação e vida, apoiando e incentivando no estudo, agradeço ao meu amigo João Vitor e minha amiga Beatriz pelas trocas de conhecimentos e por último não menos importante, agradeço a mim.

Sumário	
RESUMO.....	5
1 INTRODUÇÃO	7
CAPITULO I - CORPO EM MOVIMENTO: A PRÁTICA E OS BENEFICIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DOS EXERCICIOS FÍSICOS	9
1.1 ADESÃO AO EXERCÍCIO: conceito e motivações	9
1.2 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO: BENEFÍCIOS A SAÚDE CORPORAL E MENTAL	12
1.3 PANDEMIA DA COVID-19 E ATIVIDADE FÍSICA.....	16
2.2 HISTÓRIA DO CICLISMO: A PRATICA DO MOUTAING BIKE PROFISSIONAL E AMADOR	18
CAPITULO 2 – BENEFÍCIOS A SAÚDE CORPORAL ATRAVÉS DO <i>MOUTAING BIKE</i> AMADOR	24
2. METODOLOGIA.....	24
2.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO	25
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	43
REFERÊNCIAS	45
TCLE. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	48

RESUMO

A presente pesquisa trata-se de um Trabalho de Conclusão de Curso para a Licenciatura em Educação Física na Universidade Estadual de Goiás (UEG) – Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). Em que, busca-se identificar a adesão a prática de *moutaing bike* (MTB) amador em Goiânia-GO, compreendendo assim os benefícios dos exercícios físicos na vida dos aderentes ao MTB, além disso, identificar como o período da pandemia da COVID-19 interferiu nas práticas de atividades físicas dos ciclistas amadores da região. Nesse sentido, trata-se de uma pesquisa realizada por meio de entrevistas semi-estruturadas e de caráter qualiquantitativo. Com isso, a coleta e análise foram realizadas através de uma pesquisa em campo, feitos em dois momentos, sendo o primeiro utilizando um roteiro de entrevista semi-estruturada e de resposta aberta com aderentes ao MTB amador, em segundo momento uma pesquisa realizada em lojas de bicicleta em Goiânia-GO, para assim verificar se a prática do MTB é acessível para todos os públicos.

Palavras-chave: *Moutaing bike* amador; Adesão; Benefícios; Atividade Física; Exercícios Físicos.

RESUMEN

Esta investigación es un Trabajo de Finalización de Curso para la Licenciatura en Educación Física en la Universidad del Estado de Goiás (UEG) - Escuela de Educación Física y Fisioterapia de Goiás (ESEFFEGO). En el cual, buscamos identificar la adherencia a la práctica de mountain bike amateur (MTB) en Goiânia-GO, comprendiendo así los beneficios de los ejercicios físicos en la vida de los adherentes de MTB, además, identificar cómo el período de la COVID-19 La pandemia interfirió en la práctica de actividades físicas de los ciclistas aficionados de la región. En este sentido, se trata de una investigación realizada a través de entrevistas semiestructuradas y cualitativas-cuantitativas. Así, la recolección y análisis se realizó a través de una encuesta de campo, realizada en dos momentos, el primero utilizando un guión de entrevista semiestructurada y de respuesta abierta con adherentes al MTB amateur, en el segundo momento una encuesta realizada en bicicleta en Goiânia-GO, con el fin de verificar si la práctica de MTB es accesible para todos los públicos.

Palabras llave: *Montaing bike* aficionado; Adhesión; Beneficios; Actividad física; Ejercicios físicos.

1 INTRODUÇÃO

A bicicleta tem sua origem em 1861, pelos irmãos Pierre e Ernest Michaux, criando o primeiro veículo de propulsão humana, com rodas e pedais (SCHETINO, 2007). Assim, com o passar dos anos a bicicleta sofreu diversas modificações em sua estrutura e em suas finalidades de uso, como por exemplo, um dos primeiros modelos chamado de *grand-bi* (SCHETINO, 2007), até atualmente com os diferentes modelos para cada modalidade do ciclismo (SANTOS et. al., 2016).

Desde a criação da bicicleta no século XIX e a disseminação dela até o século XXI, a mesma se tornou parte da vida das pessoas, desde a infância como um objeto para brincar e ter práticas lúdicas, quanto para a maior idade com objetivos de lazer, promover saúde física, ser um veículo para transporte, de deslocamento rápido na sociedade e também para o esporte em competições de ciclismo (SCHETINO, 2007), visto que, em 1868 ocorreram as primeiras competições de ciclismo, tendo participação nos primeiros jogos olímpico da Era Moderna (TUCHE et al., 2005).

Segundo Sousa et al (2009), a bicicleta é um veículo muito eficiente na sociedade, podendo se deslocar em lugares que outros veículos não podem, sendo utilizada para atividade física, como meio de transporte, para as pessoas irem de um lugar para outro, como ir para o trabalho, escola, faculdades, supermercado, brincar. Desta forma, esse veículo é bastante utilizado em distancias entre 400 e 1.500 metros (SOUSA et al., 2009), assim tendo um deslocamento rápido, não sendo uma atividade sistematizada, como o exercício físico, ou seja, uma atividade planejada para alguma finalidade com objetivo a melhorar o desempenho no ciclismo, sendo considerada assim uma atividade física (MATTOS et al., 2020).

Dentro de todas as possibilidades de utilização da bicicleta, houve no início dos anos 80 o surgimento das primeiras competições de ciclismo na modalidade Moutaing Bike (MTB) (Costa e Oliveira, 2009). O MTB é dividido em três tipos de prova, cross-country (XCO), Cross-country marathon (XCM) e o Downhill (DHI) (Souza et. al., 2016), apesar de serem modalidades de competições podem ser usados também nas horas de lazer para a busca do prazer, como uma prática não obrigatória e em um local aberto de escolha do ciclista (ELIAS; DUNNING, 1985).

Assim, como busca de saúde física ou para melhorar o desempenho corporal, segundo Diretrizes da OMS para Atividades Físicas (2020), para que tenha uma percepção de saúde corporal e desempenho físico o ciclista amador tem que passar pelo processo de adesão e

aderência, ou seja, tenha a frequência da prática de atividade física e exercício físico, sendo a prática semanal e contínua do ciclismo (TELLES et al., 2016).

No entanto, no ano de 2020, houve um acontecimento que mudou a rotina de atividades e exercícios físicos de todas as pessoas, pois a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou a pandemia mundial da COVID-19 (OMS, 2020b), junto à Organização Nacional da Saúde e aos Governos de cada estado desenvolveram medidas para frear a contaminação do vírus entre as pessoas. Em tais medidas, o uso de máscaras, distanciamento social, higiene das mãos e superfícies com álcool 70%, álcool em gel, o fechamento temporário de atividades consideradas não essenciais, como academias, clubes de esportes entre outros lugares, que provocaria aglomerações de pessoas, ficaram temporariamente fechados a fim de diminuir a disseminação do vírus (OMS, 2020a).

Devido às medidas tomadas para ter uma diminuição do contágio pelo vírus, as pessoas buscaram praticar exercícios que caberiam a esse contexto pandêmico, para assim se manter saudável e com imunidade alta, com isso, buscando praticar o ciclismo. O ciclismo é uma prática de atividade física que é realizada ao ar livre e que pode trazer benefícios à saúde, por conseguinte, houve a procura dessa atividade para diferentes funcionalidades, como a busca para melhorar a saúde, sair do sedentarismo, praticar o ciclismo para perder peso, praticar para o bem estar físico e social (NICHELE, 2021).

Com isso, a pesquisa caberá na compreensão dos motivos que levam a adesão dos praticantes de *moutaing bike* em Goiânia-GO, identificando quais os benefícios perceptíveis dos praticantes de *moutaing bike* amador em Goiânia-GO, além do mais verificando se no período de pandemia houve um aumento da prática do MTB. Nesse sentido, nos diferentes contextos sociais e finalidades de uso, a pesquisa dará foco no ciclismo amador, na modalidade de *moutain Bike* (MTB) entre indivíduos de 18-64 anos de idade, a prática do *moutaing bike* amador em na cidade de Goiânia-GO. Desse modo, será utilizado como metodologia a abordagem qualiquantitativa Bachini e Chicarino (2018), em primeiro momento com entrevista semi-estruturada de resposta aberta (LIMA, 1999), e em segundo uma pesquisa em lojas de ciclismo, com padrão de seleção a “amostragem por conveniência”.

CAPITULO I - CORPO EM MOVIMENTO: A PRÁTICA E OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS E DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

1.1 ADESÃO AO EXERCÍCIO: conceito e motivações

A adesão possui um glossário que é utilizado na área da saúde e que traz algumas terminologias para falar sobre a prescrição, recomendação médica ou outro profissional da saúde, como profissional de Educação Física e Fisioterapeuta. De acordo com Gusmão e Mion Jr (2006), o conceito de adesão carrega muitos sinônimos, assim o autor diz que a

[...] aderência, observância, complacência, fidelidade e *compliance*. *Compliance* seria a “obediência participativa, ativa, do paciente à prescrição médica”, entendendo-se por prescrição não apenas de medicamentos, mas também de todos os demais cuidados ou providências recomendados pelo médico ou outro profissional de saúde. [...] Segundo Osterberg e Blaschke, muitos autores preferem a palavra adesão por que *compliance* sugere que o paciente segue passivamente as “ordens” do médico e que o plano de tratamento não é baseado na aliança ou contrato estabelecido entre ambos (GUSMÃO; MION JR, p. 2, 2006).

Dessa maneira, esse conceito pode ter outros sinônimos para representar uma indicação sobre algo a ser seguido de acordo com o profissional que sugere e o indivíduo que segue, para obter algum resultado, seja em um tratamento hospitalar, seja em uma prescrição de exercício físico para algum resultado em saúde. Além do mais, adesão é um conceito multiprofissional utilizado em toda área da saúde, como por exemplo, na área médica através de prescrições de um médico para um seguimento de algum tratamento (Ministério da Saúde, 2016) ou adesão na prática de exercício físico (MOUTÃO et al., 2011). Dessa forma nesta pesquisa utiliza-se como sinônimo de adesão a aderência.

De acordo com Ministério da Saúde (2016), adesão é o seguimento da indicação de um tratamento médico sobre alguma enfermidade e para que o mesmo aconteça deve ter a concordância do indivíduo em seguir as recomendações dos profissionais da área da saúde. Além disso, Leite e Vasconcelos (*apud* Giroto et al., p.1764, 2013), afirmam que “a adesão [...] corresponde à concordância entre a prescrição médica e a conduta do próprio paciente” e são vários os fatores associados para a falta de adesão. Assim, o Ministério da saúde diz que,

a falta de adesão ao tratamento pelo paciente é considerada por alguns autores como um problema de saúde pública, e tem sido denominada de “epidemia invisível”, variando de 15 a 93% para portadores de doenças crônicas, com média estimada de 50%, dependendo do método empregado para a medida (SANTA HELENA, 2007; SOUZA; GARNELO, 2008; BLOCH; MELO; NOGUEIRA, 2008 *apud* MINISTERIO DA SAÚDE, p. 12, 2016).

Corroborando com tal perspectiva os autores Gusmão e Mion Jr (2006), afirmam que há vários fatores que podem influenciar nos processos de adesão, fazendo com que os indivíduos tenham facilidade ou dificuldade de seguir tal recomendação e que podem estar relacionados aos profissionais da saúde, como também o ser humano e o contexto social em que vive, como por exemplo, sexo, idade, etnia, estado civil, escolaridade, nível socioeconômico, hábitos de vida e cultura.

Ademais, os autores Giroto et al., (2013), indica alguns fatores que estão associados a falta de adesão, como renda, quantidade de medicamentos, abordagem do tratamento, efeitos indesejáveis dos medicamentos, dificuldade de acesso aos postos de saúde, a relação entre médico e paciente. Não obstante, as formas de tratamentos medicamentosos sobre alguma enfermidade também influenciam na aderência ou não dos pacientes que,

[...] considerando a hipertensão arterial, a não-adesão ao tratamento pode ser decorrente dos efeitos indesejáveis dos anti-hipertensivos, barreiras financeiras, falta de motivação do paciente em tratar uma doença assintomática, tratamento para toda vida, influência na qualidade de vida, relacionamento inadequado com a equipe de saúde [...] (GUSMÃO; MION JR, p.3 2006).

Dessa forma, existem vários fundamentos que podem interferir nos processos de adesão ao tratamento da hipertensão, tanto os meios sociais e financeiros, quanto os efeitos dos medicamentos. Além de que, há indicações que influenciam diretamente no tratamento da hipertensão arterial, como à prática de atividade física e a dieta (GIROTO et al., 2013). No entanto, para que o indivíduo adere às recomendações dos profissionais da saúde, o mesmo deve facilitar os meios para obter a adesão.

Segundo Gusmão e Mion JR (2006), mostram em seu estudo sobre a adesão ao tratamento da hipertensão arterial, que a adesão ao tratamento médico pelo paciente pode acontecer em níveis diferentes. No primeiro nível os pacientes aderentes são aqueles que seguem corretamente o tratamento, indo as consultas e fazendo o uso das medicações, já no em seguida há os pacientes não aderentes, que são aqueles que desistem dos tratamentos e também os pacientes persistentes, que são as pessoas que comparecem às consultas, porém não segue a prescrição medica.

Por conseguinte, Giroto et al., (2013), discorrem sobre a adesão ao tratamento farmacológico categorizando os pacientes como os “não aderentes” como aqueles que abandonaram o tratamento, os que tomavam os medicamentos de forma irregular ou que não

tomavam um dos medicamentos, sendo considerados “parcialmente aderentes” e os que tomavam todos os medicamentos de forma correta como os “totalmente aderentes”.

Outro fator importante são as individualidades pessoais que influenciam diretamente nas prescrições dos profissionais do âmbito da saúde. Na Educação Física, área voltada para a prática de exercício físico, antes de uma pessoa aderir a alguma prática corporal, a mesma tem que identificar se há facilidade de execução há longo prazo, como também, dentro da semana, o horário que melhor se encaixa e se os gastos financeiros para participar dessa atividade irão influenciar negativamente na sua vida. Com isso, a individualidade irá influenciar nos processos de adesão (GUSMÃO; MION JR, 2006). Para Pasa (2017), a adesão a qualquer exercício físico ocorre após um período de adaptação, que segundo o autor acontece entre uma e quatro semanas de acordo com o gosto do indivíduo, assim, após esse período de adaptação e da individualidade a aderência ao exercício físico passar ser facilitada.

Nesse sentido, o processo de adesão no exercício físico é o momento em que o indivíduo dentro de todas as suas características pessoais e sociais inicia alguma prática corporal com objetivo de melhora da saúde física, social, emocional, entre outros, e após o início a aderência é a continuação e repetitividade semanal, dessa atividade corporal (TELLES et al., 2016). Assim, a aderência e adesão trazem um sentido que o indivíduo adere tão profundo na prescrição de algo que eles não se desligam mais da prática do exercício físico (GUSMÃO; MION JR, 2006).

Com isso, pensando no início da atividade física e a continuação da mesma há várias razões que levam as pessoas a começarem a praticar e aderir algum exercício físico, segundo Weinberg e Gould (*apud* TELLES et al., 2016), os principais motivos para a prática de atividades físicas são: controle de peso, redução de doenças cardiovasculares, redução de estresse e depressão, satisfação, elevação da autoestima e oportunidade de socialização (TELLES et al., 2016). Logo, esses influenciadores ajudam a pensar os motivos que levam as pessoas ao processo de início e adesão ao exercício físico.

No estudo sobre a adesão aos tratamentos farmacológicos dos autores Girotto et al., (2013), em relação ao tratamento da hipertensão com métodos não farmacológicos estão relacionando a atividade física, em que os pacientes devem praticar exercícios físicos, como caminhada, ciclismo, dança, ginástica por pelo menos 150 minutos semanais para obter uma melhora no grau dessa doença. Com isso, pode-se entender também que a adesão está relacionada ao exercício físico como a continuidade semanal da prática de exercícios físicos.

Em vista disso, pode-se compreender que a adesão tem diferentes sinônimos para serem usados na área da saúde como por exemplo, aderência, observância, complacência, fidelidade

e compliance. Sendo adesão o mais utilizado para falar sobre o segmento das recomendações médicas, sobre o tratamento de uma doença crônica se medicando corretamente, indo as consultas, seguindo toda proposta de tratamento e dos profissionais de Educação Física são adesão à prática de exercício físico por no mínimo 30 minutos em três dias da semana.

1.2 ATIVIDADE FÍSICA E EXERCÍCIO FÍSICO: BENEFÍCIOS A SAÚDE CORPORAL E MENTAL

Torna-se fundamental diferenciar atividade física de exercício físico, pois são dois conceitos diferentes que são utilizados como sinônimos. A atividade física são todos os movimentos realizados por toda a população humana, como todo e qualquer movimento do músculo esquelético que possui gasto energético e que busca se movimentar com um objetivo, seja de locomoção, seja de saúde e lazer (OLIVEIRA et al., 2011). Entende-se, como levantar e sentar da cama, caminhar, limpar a casa, ir de um lugar para outro de bicicleta e também ao fazer um exercício físico (TELLES et al., 2016).

Além disso, segundo Oliveira et al., (p.127, 2011), afirmam que a “atividade física [...] tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental, podendo ser exemplificada por jogos, lutas, danças, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e deslocamentos”. Sendo assim, é considerada como atividade física qualquer atividade desenvolvida pelo ser humano.

Nesse sentido, os exercícios físicos são atividades sistematizadas, pensadas para alcançar uma finalidade, na saúde e no desempenho físico, tais como a prática de um esporte com a orientação e supervisão de um profissional (MATTOS et al. 2020). Assim, os exercícios físicos são as atividades físicas planejadas por um professor de Educação Física em qualquer ambiente. Segundo Carneiro (2011), os exercícios físicos devem ser prescritos de forma sistematizada e programada de acordo com as necessidades e preferências de cada pessoa com o intuito de adquirir os benefícios que essa prática proporciona.

Existem várias formas de exercícios físicos, podendo ser uma atividade aeróbica que utiliza do oxigênio para gerar energia muscular ou anaeróbica que não utiliza do oxigênio para gerar energia muscular (REIS, 2002), exercício crônico ou agudo, que se diferencia pela individualidade de cada pessoa, uma atividade que pode ser realizada em grupo ou individual (OLIVEIRA, 2001). Segundo Camargo; Añez (2020), a atividade física praticada de forma semanal pode prevenir e ajudar a controlar doenças crônicas, como também, pode ajudar na redução de sintomas de depressão, ansiedade, melhora na aprendizagem, o bem-estar físico e

emocional. Os autores ainda afirmam que atividades físicas para adultos de 18 a 64 anos de idade,

[...] proporciona benefícios para os seguintes desfechos de saúde: diminui a mortalidade por todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres*, incidência do diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A adiposidade corporal também pode melhorar (AÑEZ; CAMARGO, p. 4, 2020).

Portanto, pode-se compreender que a adesão às atividades físicas age como forma de prevenção e de tratamento de algumas doenças, melhorando a saúde em diversos âmbitos daqueles que praticam de forma regular. Além do mais, Oku et al. (2003), mostra que através de exercícios físicos diários é possível ter um aumento da massa muscular, da força corporal, aumento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conjuntivo, aumento da flexibilidade, melhora da circulação sanguínea, melhora da respiração pulmonar, melhorando assim a saúde corporal.

Outro aspecto importante em relação dos benefícios das atividades físicas e dos exercícios físicos é na saúde mental dos praticantes. De acordo com Oliveira et al., (2011), em um estudo realizado com 40 mulheres, com idade entre 60-70 anos, sendo 23 delas submetidas a diferentes práticas de exercício físico, como por exemplo, 180 minutos de caminhada dividido em três vezes na semana, com atividades complementares de alongamento e flexibilidade, foi possível identificar que após 26 semanas de intervenção houve progressos na atenção, memória, agilidade e humor. Já no que se refere ao grupo de 17 mulheres que não praticaram a caminhada ou as atividades complementares propostas durante as 26 semanas, não ocorreu progresso na atenção, memória, agilidade e humor. Os autores, explicam que,

o exercício físico pode interferir no desempenho cognitivo por diversos motivos: a) em função do aumento nos níveis dos neurotransmissores e por mudanças em estruturas cerebrais (isso seria evidenciado na comparação de indivíduos fisicamente ativos x sedentários); b) pela melhora cônica observada em indivíduos com prejuízos mental (baseado na comparação com indivíduos saudáveis); c) na melhora limitada obtida por indivíduos idosos, em função de uma menor flexibilidade mental/atencional quando comparados com um grupo jovem. A ação do exercício físico sobre a função cognitiva pode ser direta ou indireta. Os mecanismos que agem diretamente, aumentando a velocidade do processamento cognitivo, seriam uma melhora na circulação cerebral [...] (OLIVEIRA et al., p.128, 2011).

Com isso, o exercício físico aeróbico, pode ser considerado uma possibilidade não medicamentosa para obter benefícios à saúde cognitiva, pois aumenta a circulação sanguínea

cerebral, a circulação de oxigênio e outros substratos energéticos, permitindo a melhora cognitiva e o aumento do humor (OLIVEIRA et al., (2011).

Ademais, a adesão a prática de exercício físico tem uma resposta positiva do indivíduo sobre a sua autoestima, entendida como o sentimento e consideração que a pessoa sente por si própria (MEURER, 2012), de modo que o conhecimento sobre o seu próprio corpo e aceitação do mesmo, e a relação com as superações diárias que as práticas de atividade física propõem elevam a percepção do meio do qual vive e aumentando a autoimagem (OLIVEIRA, 2001).

Além disso, segundo Añez; Camargo (2020), a atividade física pode ajudar na redução de sintomas de depressão e ansiedade. Conforme Ribeiro (1998), a depressão é um problema neuroquímico que ocorre com a diminuição de duas substâncias químicas, como a serotonina (hormônio da felicidade) e a noradrenalina (percursor da adrenalina). Tais substâncias são neurotransmissoras produzidas pelas células do sistema nervoso central,

a depressão unipolar, também conhecida como depressão maior ou endógena é uma doença que acomete o indivíduo [...] Seus sintomas são graves, comprometendo toda a estrutura do indivíduo, e entre estes sintomas [...] emocionais (tristeza, apatia, desinteresse, desesperança, desgosto), condutais (hipo-atividade, desvinculação, hipo-reatividade, choro fácil, auto-agressão), cognitivos (auto-crítica culposa, auto-avaliação pobre, lentidão do pensamento, interpretação negativa), vegetativos (fadiga, hiposonia, anorexia, inibição do desejo sexual) e motivacionais (indecisão, dependência, impaciência, desmotivação, renúncia fácil) [...] (RIBEIRO, p. 74, 1998).

Assim, é possível compreender que a depressão é uma doença que abala toda a estrutura social e emocional do indivíduo, de forma que o mesmo não consegue se cuidar, necessitando de ajuda de profissionais da área, como psiquiatras, psicólogos e também como estudos mostram precisando da intervenção do profissional da Educação Física.

Essa enfermidade pode ser tratada de forma não medicamentosa, como terapia e através dos exercícios físicos regulares. De acordo com Ribeiro (1998), a atividade física pode agir de duas formas na depressão, a primeira como prevenção do desenvolvimento dos sintomas depressivos e a segunda ajudando pessoas já acometidas pela depressão, estes que são os problemas neuroquímicos, e biológicos como fatores genéticos que levam a predisposição dessa doença.

Com isso, ter como hábito a prática de exercícios físicos regularmente, pode trazer benefícios a saúde do praticante, tais como forma de prevenção a alguma enfermidade crônica ou psicológica, como também ajudando as pessoas que já tem depressão, de forma que a adesão ao exercício trará maior conhecimento ao seu corpo, tal como, autonomia, ter contatos com outras pessoas, podendo criar vínculos de amizade melhorando a qualidade de vida do mesmo,

diminuindo os sintomas da depressão (CHEIK et al., 2003) e (RIBEIRO 1998), elevando também o nível de bem-estar corporal e mental (OLIVEIRA et al., 2011). Como também o aumento da autoestima e da disposição.

No entanto, os indivíduos que tem a doença depressão, tem dificuldades em aderir às práticas de atividade física, pois ela compromete toda a estrutura da pessoa, como uma das características dessa doença é a perda de interesse por tudo a sua volta (RIBEIRO 1998). Com isso, para o indivíduo aderir alguma pratica de exercícios físicos, não deve ser apenas uma indicação para a prática, mas deve acontecer um trabalho concomitante com a pessoa que está no tratamento, em conjunto com o psicólogo, e logo com educadores físicos, pois vão indicar corretamente o que se deve fazer, como intensidade e exercícios adequados para o sujeito, para assim conseguir aderir aos exercícios e possuir os benefícios da prática (RIBEIRO 1998) e (CHEIK et al., 2003).

Ademais, os benefícios dos exercícios físicos são encontrados na redução do quadro de ansiedade, esta que acomete a pessoa com sentimentos de medo, inquietação, desconforto decorrente antecipação de perigo, algo estranho ou desconhecido (CASTILLO et al., 2000). Segundo os autores Cheik et al., (2003), a ansiedade é um estado emocional transitório que envolve alterações psicológicas e sentimentos de tensão, angustia e sofrimento, além disso, afirma que,

os distúrbios de ansiedade comuns nas doenças psiquiátricas acabam deflagrando um quadro de angústia e considerável prejuízo funcional, que pode ser apresentado em quatro grandes categorias: pânico e distúrbio de ansiedade, distúrbios fóbicos (agorafobia, fobia social e específica), distúrbio obsessivo-compulsivo e distúrbios e estresse pós-traumático (CHEIK et al., p.47 2003).

Sendo assim, a ansiedade como um fator que abala as estruturas emocionais do indivíduo, pode impactar nas realizações de atividade do mesmo, necessitando de intervenções profissionais, como psicólogos e profissionais de Educação Física, pois essas áreas trarão benefícios a saúde mental das pessoas que fazem os tratamentos (OLIVEIRA et al., 2011).

Por conseguinte, as pessoas com ansiedade que praticam exercícios físicos terão uma redução no quadro de ansiedade, porque ao praticar algum exercício físico acontece a liberação de duas substancia conhecido como hormônio da felicidade, ou seja, a endorfina e dopamina, possibilitando um efeito tranquilizador e relaxante no corpo, diminuindo o estresse corporal, fazendo que isso diminua os desconfortos causados pela ansiedade (CHEIK et al., 2003).

Posto isso, a relação entre a depressão, a ansiedade e os benefícios do exercícios físicos é possível compreender que para obter resultado de melhora da depressão e da ansiedade através

do exercício físico, não é algo de imediato, ou seja, deve haver a adesão de alguma prática de exercício físico realizando semanalmente e de forma contínua, que segundo Reis (2002), as recomendações do *Institute for Clinical Systems Improvement (ICSI)*, são de três a cinco dias com duração de 30 minutos de exercícios aeróbico de intensidade moderada. Pois, assim praticando os exercícios com tempo mínimo semanalmente e de forma continuada a pessoa terá os benefícios da prática (CHEIK et al., 2003).

Dado isso, existem recomendações para a quantidade de tempo mínimo para realizar as práticas de atividades e exercícios físicos de forma semanal e repetitiva. Nesse sentido, os adultos 18-64 anos devem realizar, pelo menos 30 minutos a 60 minutos em cinco dias durante a semana de atividades física aeróbica de moderada intensidade ou de 1 hora e 15 minutos a 2 horas e 30 minutos de atividades físicas de alta intensidade na semana, ou uma variação em atividades intensas e moderadas, para assim conseguir ter benefícios à saúde corporal (AÑEZ; CAMARGO, 2020).

Com isso, inúmeros são os resultados na qualidade de vida quando a pessoa busca melhorar sua saúde através da atividade e exercício físico, pois o sedentarismo aumenta as chances de serem acometidas por diversas doenças, como cânceres, doenças cardiovasculares, diabetes e também redução da saúde mental (AÑEZ; CAMARGO, 2020, p.4). No entanto, para que os indivíduos tenham qualquer benefício à saúde corporal, mental, no tratamento de alguma enfermidade ou doença crônica através da prática de exercícios físicos, elas devem ter a adesão ao exercício físico, ou seja, realizado de forma semanal e contínua.

1.3 PANDEMIA DA COVID-19 E ATIVIDADE FÍSICA

No ano de 2020 a Organização Mundial de Saúde (OMS) decretou a pandemia mundial da COVID-19 (OMS, 2020b), no entanto o primeiro caso desse vírus aconteceu em dezembro de 2019 na China, tendo em larga escala a disseminação desse vírus, cujo os modos de transmissão, são pelo ar, superfícies contaminadas, contatos com pessoas contaminadas, os sintomas são tosse, febre e dificuldades respiratórias (SCHMIDT, 2020). Segundo Lima (2020), os sintomas são febre, tosse, dispneia, mialgia, confusão mental, cefaleia, dor de garganta, rinorreia, dor torácica, diarreia, náuseas e vômitos. Tal forma que na 3º quinta-feira de abril do ano de 2020 os casos no mundo de infectados estava acima de 2 milhões e mais de 130 mil mortos no mundo, no Brasil com mais de 30 mil casos confirmados e quase 2 mil mortos pelo vírus (LIMA, 2020).

Devido ao fácil contágio desse vírus, foi necessário o distanciamento social e as medidas de segurança da saúde pública, de modo que ocorreram a partir da realização dos decretos que visavam o isolamento e distanciamento dos infectados, distanciamento social, uso de máscaras e o fechamento de atividades consideradas não essenciais, como faculdades, escolas, proibição de eventos que teriam grandes aglomerações, houve restrições de quantidade de pessoas nos transportes públicos, indicações para o isolamento em casa, ambientes privados nos quais as pessoas praticavam exercícios físicos, como academias e clubes esportivos, ambientes públicos também eram monitorados para não ocorrer aglomerações de pessoas, toda indicação para minimizar o contágio dessa doença era utilizado (AQUINO et al., 2020).

De acordo com Mattos et al. (2020), houve mudança em decorrência da pandemia da COVID-19, na reorganização das atividades físicas, visto que com os decretos sugeriram que as pessoas mantenha o isolamento social, havendo que passar mais tempo em suas casas, aumentando também a inatividade física e o comportamento sedentário, como passar mais tempo sentado, deitado e menos ativo durante o dia, de forma que ocorre efeitos negativos à saúde decorrentes do isolamento social. No entanto, praticar atividades físicas e exercícios físicos no período pandêmico, se tornou essencial para promover benefícios à saúde corporal e mental, que se torna importante em um período de pandemia. De acordo com Mattos et al. (2020),

durante o isolamento social, programas de atividade física e exercício físico domiciliares via internet ou outras mídias digitais foram largamente difundidos e até recomendados, por sua segurança e baixo custo [...] recomendações expressas para as pessoas se envolverem em atividades físicas e exercícios físicos no lar ou ao ar livre (MATTOS et al. p 2, 2020).

As indicações para a prática de atividade e exercícios físicos estavam presentes com o objetivo de diminuir os comportamentos sedentários e as pessoas se manterem ativas para ter benefícios a saúde, como melhora da imunidade. Segundo Mattos et al. (p. 7, 2020), “foi evidente a preocupação com aumento da inatividade física e do comportamento sedentário no país e efeitos negativos à saúde decorrente do isolamento social”. Pois a população estava passando mais tempo em casa, aumentando os comportamentos sedentários e fazendo menos atividades físicas, prejudicando a saúde física e mental.

Dado isso, os comportamentos sedentários das pessoas nesse período ter aumentado e os ambientes privados nos quais as pessoas praticavam exercícios físicos, estavam fechados, se fez necessário a mudança no local de prática do exercício físico, fazendo assim, as pessoas mudarem suas rotinas de exercício físico buscando práticas corporais ao ar livre para manterem

suas vidas ativas, através de corridas de rua, treinos em suas casas e também a prática do ciclismo, para manter e melhorar a saúde física e mental (MATTOS et al., 2020).

Sanches (2011), chama de “modos não motorizados” o meio de se locomover através da bicicleta, caminhada, por ser um transporte rápido e que traz benefícios a saúde do indivíduo. Segundo o autor Nichele (2021), nesse período as pessoas começaram a utilizar como meio de transporte a utilização de bicicleta e andar a pé, essa atividade física que ela chama de “modos ativos”, uma forma de se locomover com baixo custo benefício, ainda afirma que, esses meios de se locomover, surge com maior frequência nesse período pandêmico, pela importância do distanciamento social e da prática de exercícios físicos para a saúde física e mental. Desta forma, a bicicleta é bastante utilizada em distâncias curtas entre 400 e 1.500 metros (SOUSA et al., 2009),

Ao se deslocar de bicicleta ou a pé, seja como uma atividade física, apenas indo de um lugar para outro, apenas sendo um meio de transporte rápido ou uma prática de exercício físico, pode trazer benefícios a saúde do mesmo, pois durante a prática de leve a moderada intensidade segundo as recomendações mínimas de atividade física (AÑEZ; CAMARGO, 2020), a pessoa estar tendo um esforço corporal para executar o deslocamento, estimulando a circulação sanguínea e cerebral (OLIVEIRA, 2009), que praticado de forma regular e semanal trará benefícios a pessoa NICHELE (2021).

Com isso, a prática de exercícios e atividades físicas ao ar livre, foi importante no período de pandemia, por estar estimulando as pessoas a saírem dos comportamentos sedentários buscando melhorar a saúde corporal e mental, de forma que, em um período de distanciamento social, com ambientes de práticas de exercícios físicos impossibilitados de abrir, a bicicleta foi uma prática de atividade física e exercício físico utilizado com maior frequência, para manter e melhorar a qualidade de vida dos mesmos (MATTOS et al. 2020).

2.2 HISTÓRIA DO CICLISMO: A PRÁTICA DO MOUTAING BIKE PROFESSIONAL E AMADOR

Historicamente a criação da bicicleta foi em 1861, pelos irmãos Pierre e Ernest Michaux, sendo assim, o primeiro veículo de propulsão humana e controlado pelo homem, com rodas, pedais e direção através do guidão e em um curto período de tempo a bicicleta já estava sendo usada para diversas ações, como deslocamento, transporte (SCHETINO, 2007), e também uma atividade considerada hoje como lazer, que segundo (SANTOS,2021), é as práticas corporais

que a pessoa realiza em seu tempo livre, fazendo com que as atividades obrigatórias do seu dia a dia, ganha espaço para desenvolver as vivências do lazer.

Assim, com o passar dos anos a bicicleta sofreu diversas modificações em sua estrutura e em suas finalidades de uso, como por exemplo, um dos primeiros modelos chamado de *grand-bi* (imagem 1), este modelo que era com a roda dianteira bem grande e a traseira pequena e o acento acima da roda dianteira (SCHETINO, 2007), até atualmente com os diferentes modelos para cada modalidade de ciclismo (SOUZAS et. al., 2016).

Para além das práticas de deslocamento e lazer a bicicleta é também utilizada pelas pessoas como esportes de competição, pois sete anos depois da criação desse veículo já estavam acontecendo às primeiras competições de ciclismo e em 1896 na Grécia estava participando dos primeiros jogos olímpicos da Era Moderna (TUCHE et al., 2005). Segundo Oliveira; Costa (2009), com a evolução desse esporte, foram surgindo diferentes provas e modalidades para competições e a instituição responsável pela organização de competições mundiais e na classificação do ranking mundial dos atletas internacionais é a União Ciclística Internacional (UCI). Os autores mostram que, as

diversas modalidades derivadas do ciclismo foram criadas e a UCI durante o ano de 2008 classifica o ciclismo quanto a diferentes tipos de provas: 1) Ciclismo de estrada; 2) Ciclismo em pista; 3) Mountain bike (MTB); 4) Ciclo-cross; 5) Bmx; 6) Trials 7) Ciclismo indoor 8) Para-ciclismo (praticantes com limitações físicas) (OLIVEIRA; COSTA, p.12, 2009).

Sendo assim, para as diferentes modalidades que usam a bicicleta o Montaing Bike (MTB) é o foco dessa pesquisa. Tal modalidade é praticada em terrenos de terra acidentados, com subidas, descidas, cascalhos entre outros encontrado na natureza e teve sua origem no final dos anos 1970, onde um grupo de ciclistas de estrada começaram a frequentar as trilhas das montanhas na Califórnia (EUA), logo sendo necessário fazer adaptações em suas bicicletas, como nos quadros que eram de ferro, passaram a ser de alumínio, os garfos rígidos passam a ser com molas e os aros passaram a ser maiores, para as bicicletas se adequarem melhor ao terreno de terra e cascalhos (WEBVENTURE, 2022).

No início dos anos 1980 com o aumento dos grupos de praticantes de MTB foram surgindo às primeiras competições de ciclismo na modalidade MTB (COSTA; OLIVEIRA, 2009). Por conseguinte, atualmente o MTB é dividido em três tipos de prova, cross-country (XCO), Cross-country marathon (XCM) e o Downhill (DHI) uma modalidade do ciclismo que busca descer com maior velocidade um percurso com diversos obstáculos (SOUZA et. al., 2016).

O XCO é uma prova que consiste em circuitos de voltas determinadas, onde todos os atletas saem juntos em um único pelotão, a duração da prova varia da categoria sendo masculina ou feminina, sendo para o masculino 2 a 3 horas de prova e para a feminina 1 hora e 45 minutos a 2 horas e 25 minutos de prova, essa variação de tempo dependerá do terreno e das quantidades de voltas, pois o local onde as provas são disputadas ocorre em trilhas estreitas e sinuosas ou em estradões, nessas trilhas tem a presença de vários acidentes geográficos como cascalhos, pedras, descidas técnicas, trechos com lama, arvores, troncos de árvore, sendo uma prova que tem o intuito de ser realizada em um percurso mais natural, onde o atleta de XCO tem que superar as dificuldades do percurso e ter um menor tempo ao final da prova. Dessa forma, o atleta profissional deve ter uma potência muscular e a força explosiva para passar os obstáculos e dificuldades do terreno, para conseguir o pódio (COSTA E OLIVEIRA, 2009). Assim, a prova de XCM é uma corrida de longa duração, que pode variar de 50 até 120 quilômetros, em terrenos acidentados, com subidas e descidas íngremes sem a restrição de tempo (CARMO et al., 2021).

Dado isso o esporte de alto rendimento busca a valorização do resultado, buscando cada vez mais a melhora da performance atlética e competitiva

como o ambiente profissional envolve não só o interesse pela vitória, mas também a busca por lucros financeiros, para facilitar sua compreensão e consumo faz-se necessária uma incorporação cultural universal das práticas, através da homogeneização de regras e normas do esporte de alto rendimento. Esse processo é denominado “mundialização do esporte” (GEBARA, 2002) e promove certa hegemonia cultural, facilitando a difusão dos valores próprios (MARQUES; ALMEIDA; GUTIERREZ, p. 234, 2007).

Deste modo, o ciclista que escolher ou se encaixar em determinada modalidade terá equipamentos que melhor se encaixa no ambiente associado e realizam treinamentos específicos para a mesma, promovendo adaptações orgânicas específicas que estará melhorando a sua técnica e desempenho na modalidade escolhida (OLIVEIRA; COSTA, 2009). Apesar de serem modalidades de competições, podem ser usados também nas horas de lazer para a busca do prazer, como uma prática não obrigatória e em um local aberto de escolha do ciclista (ELIAS; DUNNING, 1985).

No entanto, para além das práticas esportivas e de auto rendimento do MTB, ele também é utilizado pela população para a promoção de saúde e bem estar, sendo assim o esporte amador, que são práticas semelhante do alto rendimento com a ressignificação e construção de novas regras e sem ser uma prática obrigatória (MARQUES; ALMEIDA; GUTIERREZ, 2007).

O esporte amador definido pela Lei 9.615, de 1998, do Governo Federal, se diferencia dos profissionais, pois é identificado pela liberdade da prática esportiva (lúdico) e por não

existir contrato formal de trabalho ou remuneração entre os atletas ou praticantes dentro do esporte amador. Sendo assim, o ciclista amador pode praticar esse esporte em qualquer lugar e horário, com sua liberdade de escolher o caminho e horário para ser realizada essa atividade. As mesmas modalidades citadas acima pela UCI “[...] 1) Ciclismo de estrada; 2) Ciclismo em pista; 3) Mountain bike (MTB); 4) Ciclo-cross; 5) Bmx; 6) Trials 7) Ciclismo indoor 8) Paraciclismo (praticantes com limitações físicas)” (OLIVEIRA; COSTA, p.12, 2009), podem ser praticadas de forma amadora, como forma de lazer.

A prática do MTB amador pode se configurar como uma pratica de lazer, pois a competição não é relevante, pela mudança de sentido do esporte de alto rendimento e o lúdico, realizado sem obrigação, com objetivos de melhorar a qualidade de vida,

entre inúmeras vantagens ao se praticar atividades físicas de aventura no meio natural, o Mountain Bike possibilita a aproximação junto ao meio ambiente e sua prática pode trazer benefícios tanto para o condicionamento físicos, bem estar quanto para fatores relacionados ao lazer (Biazotti et al., 2016).

O contato com a natureza representa o MTB, pois é uma pratica realizada ao ar livre que permite os ciclistas ter a vivencia no meio natural, trazendo a cada momento visualização de uma nova paisagem, uma nova experiência, permitindo os mesmos a gozarem dos prazeres da natureza, podendo relaxar, descansar a mente, ao sair da rotina dos centros das cidades, de forma que essas práticas do lazer se adeque a personalidade do sujeito (SANTOS, 2021).

Imagem 1: *grand-bi.*



Fonte: <https://ateondedeuprairdebicicleta.com.br/especial-bicicletas-penny-farthing/>, (2023).

Imagem 2: *Moutaing Bike (MTB)*



Fonte: <https://mobilidade.estadao.com.br/patrocinaos/como-escolher-sua-primeira-mtb/>, (2023).

Imagem3: bicicleta de Estrada.



Fonte: <file:///C:/Users/alves/OneDrive/Imagens/Bicicletas/caloi-strada-2020.webp>, (2023).

Imagem 4: bicicleta BMX.



Fonte: <https://www.ciclepontabikes.com.br/bicicletas/bicicleta-bmx-drb-freeway-20-6>, (2023).

Imagem 5: Bicicleta de Dowhill.



Fonte: <https://bikeaospedacos.com.br/2020/08/05/a-bicicleta-de-dh-aro-29-mais-leve-do-mundo-feita-por-gustav-gullholm/>, (2023).

Imagem 6: Bicicleta de ciclismo em pista.



Fonte: <https://vadebike.org/2016/08/ciclismo-de-pista-velodromo-olimpiadas-rio-2016/>, (2023).

CAPITULO 2 – BENEFÍCIOS A SAÚDE CORPORAL ATRAVÉS DO *MOUTAING BIKE* AMADOR

2. METODOLOGIA

Para a realização desse trabalho foi escolhida a abordagem quali-quantitativa, em que a parte qualitativa segundo Mussi et al (2019), será desenvolvida por meio das interpretações dos investigados acerca dos objetos, fazendo assim um diálogo da realidade natural e social e do pensamento, como também a materialidade dos fenômenos que são possíveis de conhecer. A parte quantitativa tem ênfase na análise e apresentações de dados concretos sem a intervenção da subjetividade. E segundo Bachini; Chicarino (2018), a metodologia quali-quantitativa é diferente, porém elas são complementares para uma pesquisa social, porque o método quantitativo permite avaliar as teorias e fazer as descobertas, de forma que essas descobertas serão realizadas através da subjetividade que se encontra no pensamento do pesquisador na metodologia qualitativa, sendo assim, elas se complementam para analisar o mesmo objeto.

Assim, a metodologia desenvolvida nessa pesquisa será realizada através de uma entrevista semi-estruturada com objetivo de ampliar os dados adquiridos para além das perguntas realizadas (LIMA, 1999), tendo como padrão de seleção a “amostragem por conveniência” com ciclistas de MTB amadores e realizada, uma segunda pesquisa em lojas físicas da região de Goiânia, com interesse em saber sobre os equipamentos para a prática do MTB como bicicletas e equipamentos de segurança para a prática do mesmo. Dessa forma, os critérios de inclusão para as entrevistas com os aderentes ao MTB foram, indivíduos adultos

(18 – 64 anos), ambos os sexos, aderentes a pratica de *moutaing bike* amador na cidade de Goiânia-GO, com a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Os critérios de inclusão para a segunda entrevista em lojas físicas foram, bicicleta de MTB de entrada (aro 29”, quadro de alumínio, 21 velocidades, freio a disco mecânico, amortecedor simples), os equipamentos necessários para praticar o esporte e equipamentos de segurança (capacete, short, camisa, sapatilha, sinalizador traseiro, caramanhola, óculos, farol, bomba de encher pneu, kit remendo, luva, câmara de ar, bolsa de kit remendo), todos esses equipamentos sendo os mais baratos da loja, sem especificar marca dos produtos.

As entrevistas serão realizadas em três etapas, na primeira etapa será apresentado o pesquisador e a pesquisa. Na segunda etapa para as pessoas que aceitarem participar da pesquisa, apresentar o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE), para que o entrevistado tenha clareza da entrevista e divulgações dos dados apresentados sem a divulgação de nomes e quem tem livre escolha de continuar ou interromper a entrevista sem nenhum dano a posterior. E a terceira etapa será a entrevista com 16 perguntas: 1º) Idade?; 2º) Sexo?; 3º) Escolaridade?; 4º) Prática o MTB?; 5º) Tempo de prática do MTB? 6º) Qual foi o motivo para iniciar o MTB?; 7º) Frequência de prática de MTB na semana?; 8º) Horário da prática?; 9º) Quilometragem percorrida por dia? 10º) Equipamentos usados?; 11º) Terreno da prática?; 12º) Quanto tempo dura o seu pedal?; 13º) O que é o *moutaing bike* para você?; 14º) o que você notou de diferença após o início da prática do MTB?; 15º) O que foi o ciclismo para você na pandemia da Covid-19?; 16º) Você acha que o MTB é acessível para todos?

Os registros das entrevistas serão em forma de gravação de voz, em um aparelho celular. Após as entrevistas feitas, ocorrerá a análise dos dados obtidos através do sujeito coletivo que segundo Lefevre; Lefevre; Marques (2009), suas características em pesquisa empírica abrem novas possibilidades de relações e interpretações com os resultados obtidos, tanto ao todo como as partes seja individual ou coletivo, seja do teórico e o empírico. Nesse sentido, descrevendo como vão ser apresentados os resultados e discutir os mesmos.

2.1 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa foram obtidos através de entrevistas com 21 praticantes de *moutaing bike* amador, sendo 15 do sexo masculino e 6 do sexo feminino, com idade \pm 38,18 anos, que atenderam aos critérios inclusão na cidade de Goiânia-GO. Dessa forma, os critérios de inclusão foram, indivíduos adultos (18 – 64 anos), ambos os sexos, aderentes a pratica de

moutaing bike amador, que pratica sem fins de competição na cidade de Goiânia-GO e a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

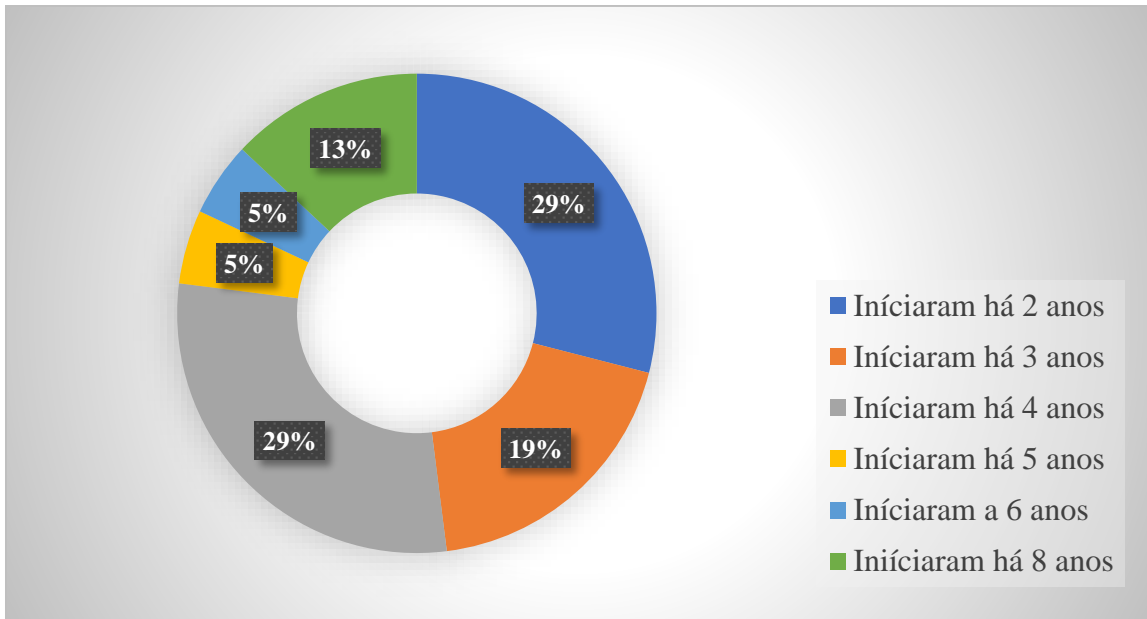
Os procedimentos utilizados para a coleta de dados foram através da entrevista semi-estruturada e de resposta aberta, com o objetivo de os participantes do estudo responderem conforme eles entenderem cada pergunta, com o intuito de organizar os dados com a subjetividade do pesquisador (LIMA, 1999). Os encontros ocorreram por deslocamento próprio do pesquisador até o entrevistado, todas as entrevistas foram registradas através de gravações e anotações.

O primeiro momento da pesquisa foi explicar aos participantes o propósito do estudo e a relevância da sua participação. No segundo momento apresentação e assinatura do TCLE e no terceiro momento a entrevista, com 16 perguntas citadas acima. Inicialmente para realização, análise e categorização dos dados ocorreram através da metodologia qualiquantitativa (BACHINI; CHICARINO, 2018), estatística descritiva para organização dos dados obtidos, porcentagem e media.

Sendo assim, o estudo proposto sobre a adesão ao *moutaing bike* praticado de forma amadora na cidade de Goiânia, pode ocorrer por diversas influências que segundo Gusmão; Mion Jr. (2006), são vários os fatores que podem influenciar na adesão ao exercício, com o ser humano e o contexto social em que vive, como por exemplo, sexo, idade, etnia, estado civil, escolaridade, como também hábitos de vida e cultura.

Corroborando com isso, os motivos que influenciam na pratica de atividades físicas Telles et al., (2016), dizem que os principais motivos para iniciar a prática de atividades e exercícios físicos são o emagrecimento ou perda de peso, aumento da autoestima, socialização, prevenção de alguma doença cardiovascular, estresse, e como uma das formas de tratar e prevenir a depressão e ansiedade. Posto isso, os autores citados, falam também sobre o processo de adesão ao exercício físico, que ocorre dentro de todas as individualidades, pessoais e sociais, que levam as pessoas a iniciarem e continuarem praticando sem um período determinado de tempo, ou seja, a adesão ao exercício físico não tem uma data limite para cessar a continuação do MTB. Nesse sentido, o **gráfico 01**, mostra o tempo que os praticantes de MTB iniciaram e estão aderentes a essa prática.

Gráfico 01: Tempo de prática do Moutaing Bike

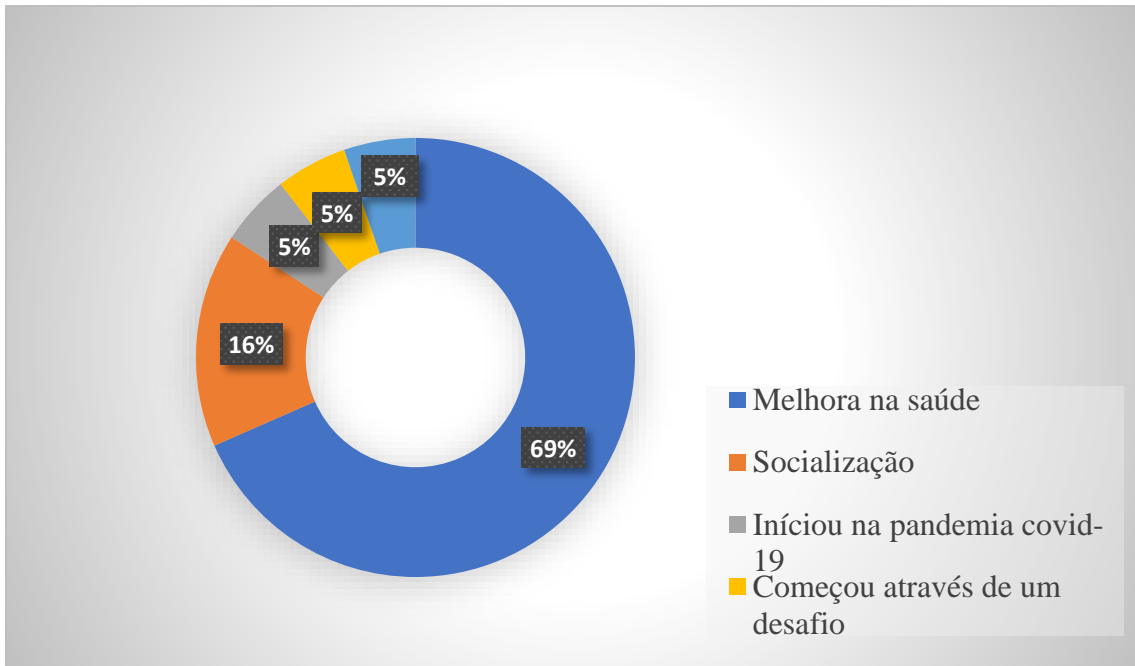


Fonte: autor, 2023.

Assim, todos os praticantes pesquisados são aderentes ao MTB amador de forma contínua e semanal, mas para isso, houve a necessidade de saber o tempo que os ciclistas pedalam, de modo a identificar que, 29% dos praticantes iniciaram há 2 anos, ou seja, que iniciaram no período da pandemia da COVID-19, visto que esse período demandava das pessoas o distanciamento social, evitando lugares que eram propícios para aglomerações de pessoas e as atividades consideradas não essenciais estavam fechadas (AQUINO et al., 2020), como as academias de ginástica, com isso, houve a necessidade através de um contexto social a migração para outras práticas de atividades físicas para se manter ativo.

Por conseguinte, 29% dos entrevistados iniciaram há 4 anos, seguindo de 19% que iniciaram há 3 anos e 23% iniciaram há mais de 5 anos. Verificando que, todos os pesquisados são aderentes ao MTB amador por no mínimo um período de 2 anos. Dessa forma, 100% dos entrevistados que praticam o MTB amador teve motivos que levaram os mesmos a iniciarem nessa prática. Com isso, o **gráfico 02**, apresenta os dados colhidos e organizados sobre os motivos que levaram as pessoas participantes da pesquisa a iniciarem o *moutaing bike*.

Gráfico 02: qual foi o motivo para iniciar o MTB?



Fonte: autor, 2023.

Dessa forma, o gráfico apresenta quatro tópicos principais sobre as diferentes razões que levaram essas pessoas a iniciarem no MTB, podendo ser pelos benefícios que essa prática traz, influenciados pelo contexto social, objetivos e vontades pessoais, como também incentivos de terceiros. Segundo os dados obtidos, 69% dos praticantes iniciaram no MTB pela melhora da saúde, sendo compreendido e relacionado pelos entrevistados a saúde como controle da ansiedade, sair do sedentarismo, fortalecimento muscular e melhora do sistema cardiorrespiratório.

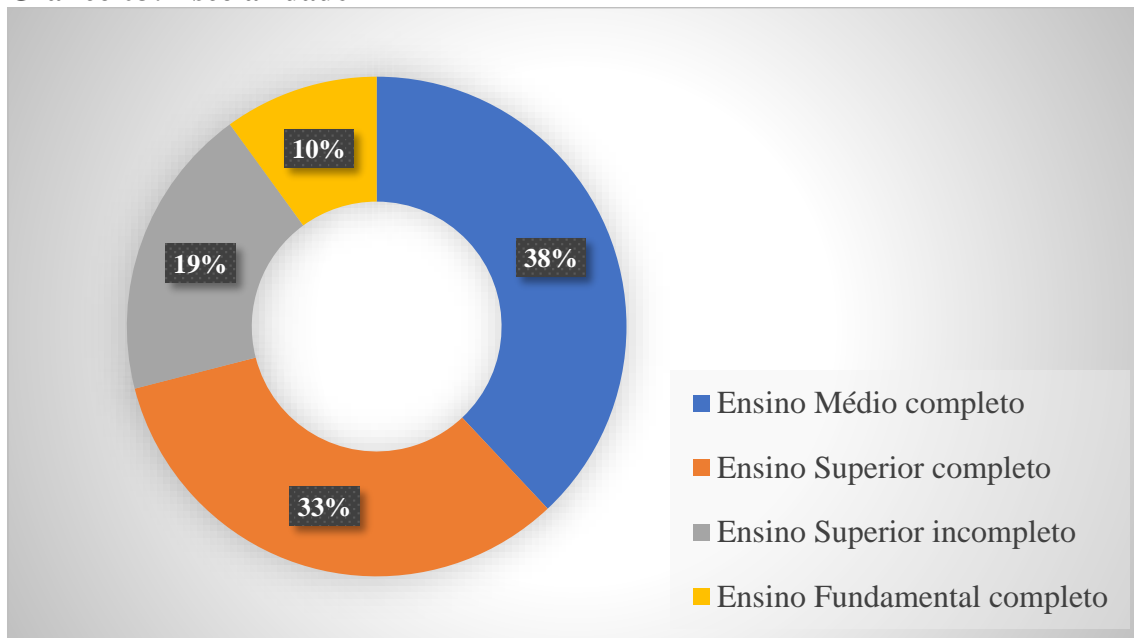
Além disso, 16% dos praticantes iniciaram no MTB pelo incentivo de pessoas que já praticavam por saberem que é um esporte que trará benefícios a sua saúde e também por ser um esporte que pode ser realizado em grupos, onde os praticantes terá convivências com outras pessoas, podendo ser do seu ciclo de amizades ou pessoas que podem criar laços de amizades, sendo um momento de diversão com amigos e familiares.

Segundo o gráfico, 5% dos entrevistados iniciaram a prática na pandemia da COVID-19, isto é, um momento em que as academias estavam fechadas e com o intuito de manter e melhorar a saúde corporal, buscou uma prática realizada ao ar livre e que iria proporcionar tais benefícios, sendo assim, a busca pelo MTB, um esporte ao ar livre, que permite ter um distanciamento de um praticante a outro, que nesse momento era o ideal. Ademais, 5% representando o início do MTB como uma atividade realizada inicialmente em busca do emagrecimento, e por fim 5% iniciou através de um desafio pessoal, levando na adesão do *Moutaing Bike*.

Assim, pode-se compreender que há uma predominância neste grupo pesquisado que os motivos que levaram a prática do MTB estão relacionados com a saúde corporal e mental, em seguida os incentivos pela socialização e desafios, como também a busca por resultados estéticos como o emagrecimento e o início pelo contexto social que permitia a prática de atividades físicas apenas ao ar livre.

Portanto, após entender os diferentes motivos que levaram as pessoas a iniciarem no MTB, busca-se neste momento verificar as influências no processo de adesão no MTB, referente aos vários fatores falados acima por Gusmão; Mion Jr. (2006), como contextos sociais, escolaridade entre outros.

Gráfico 03: Escolaridade



Fonte: autor, 2023.

Deste modo, quanto a escolaridade no **gráfico 03** apresenta que, 38% dos praticantes amadores de MTB, possuem o ensino médio completo, seguido de 33% de pessoas com graduação em ensino superior, 19% dos praticantes com ensino superior incompleto e 10% com apenas ensino fundamental completo. À vista disso, 90% dos praticantes possuem no mínimo formação no ensino médio, no entanto não foi identificado que os níveis de escolaridade influenciam na adesão ao MTB amador desses indivíduos, pois o conhecimento educacional não é influente para a prática amadora desse esporte para os indivíduos em questão, sendo mais importante os benefícios que o MTB trará as suas vidas.

Nesse sentido, a prática regular de exercícios físicos proporciona aos praticantes diversos benefícios e diminuição de alguma doença. Como já discutidos anteriormente tais

benefícios são menores chances de ser acometido por diversas doenças, como cânceres, doenças cardiovasculares, diabetes (AÑEZ; CAMARGO, 2020), redução no quadro de ansiedade e depressão (OLIVEIRA, 2011), aumento da autoestima (MEURER, 2012), aumento da massa muscular, força corporal, aumento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conjuntivo, aumento da flexibilidade, melhora da circulação sanguínea e melhora da respiração pulmonar (OKU ET AL. 2003).

Com isso, para compreender quais foram os benefícios na saúde física e social que os aderentes ao MTB perceberam após o início desse esporte e as melhoras para as vidas de cada um dos praticantes a **tabela 01**, apresenta quais foram as percepções de melhora na saúde dos mesmos.

Quadro 01.

O que notou de diferença após o início do MTB?

Respostas	Porcentual
Resistência Corporal	90%
Saúde Mental	29%
Disposição	24%
Aumento do ciclo de amizade	24%
Dormir melhor	10%
Perca de peso	10%

Fonte: autor, 2023.

Pode-se entender que, 90% dos aderentes ao *Moutaing Bike* amador da cidade de Goiânia que participaram da pesquisa, perceberam uma melhora na resistência corporal, aqui compreendida através das respostas dos entrevistados como “*aumento da força muscular*”; “*maior folego*”; “*conseguir pedalar por mais tempo*”; “*parei de sentir dor nas pernas, devido ser sedentário*”, tais resultados foram percebidos pelos ciclistas, pois o MTB é um esporte aeróbico, que trabalha diversas musculaturas do corpo, principalmente dos membros inferiores, para fazer a bicicleta se locomover através da pedalada e se equilibrar, e esse trabalho juntamente praticado em um ambiente com diversos acidentes geográficos, como estradas de terra, trilhas, que possuem cascalhos, e realizando essa atividade por um longo período, traz aos praticantes melhora na resistência corporal.

Além dos benefícios físicos, 29% dos entrevistados identificou uma melhora na saúde mental, como “*diminuição da ansiedade*”; “*diminui o estresse*”; “*felicidade*”; “*sair da rotina*” “*se sente bem*”; “*maior autoestima*”, tais respostas que se encontram nos resultados, que a prática semanal de *moutaing bike* proporciona, devido o contato com a natureza, sair da rotina de trabalho na cidade, melhorando a saúde mental dos praticantes e pelo convívio com outras pessoas do grupo de pedal.

Sobre o aumento do ciclo de amizade, 24% dos aderentes confirmaram que após iniciarem a prática do esporte, começaram a participar de um grupo de pedal, conheceram pessoas novas aumentando assim o ciclo de amizade durante o pedal, vale ressaltar que no **gráfico 01**, 29% dos aderentes iniciaram a prática dessa atividade no período de pandemia, um momento que o isolamento social perdurava, e ter o contato com pessoas, com todas as restrições de distanciamento foram importantes. Já o **gráfico 02**, mostra que 16% dos aderentes ao *moutaing bike* tiveram seus motivos iniciais relacionados a socialização, com isso o MTB para os adesão dessa prática é um esporte que permite diferentes contatos sociais.

Relacionado com aumento da resistência corporal e melhora da saúde mental, 24% dos entrevistados se sentem mais dispostos no seu dia a dia, após o início do MTB, 10% dos entrevistados começaram a dormir melhor e 10% dos participantes relataram que obtiveram emagrecimento. Dessa forma, os benefícios mais exaltados dos aderentes ao MTB foi o aumento na resistência corporal, seguido pela melhora da saúde mental e ter mais disposição e aumento do ciclo de amizade, mostrando assim a influência desse esporte relacionado a saúde corporal e social.

À vista disso, os aderentes ao *moutaing bike* amador, que participaram da pesquisa mostraram que a prática desse esporte trouxe diversos benefícios a saúde e socialização, melhorando a qualidade de vida, de tal modo a **tabela 02**, vem identificar o que é o MTB amador para os praticantes dessa modalidade.

Quadro 02: O que é o *moutaing bike* para você?

Respostas	Porcentual
Prazeroso	57%
Contato com a natureza	48%
Saúde	43%

Lazer	24%
Socialização	19%

Fonte: autor, 2023.

Sendo assim pode-se perceber que, 57% dos aderentes do MTB amador vê esse esporte como uma prática prazerosa para sua vida, que fisiologicamente durante a prática do pedal há liberação de hormônios como endorfina e dopamina, que possibilita um efeito no corpo humano de tranquilidade e relaxamento, diminuindo o estresse corporal e causando a sensação de felicidade e prazer, e socialmente pode-se entender que pelo contato com a natureza, convivência, conversas com outras pessoas, além de ser uma prática realizada por vontade própria, os ciclistas amadores de MTB, enxergam essa prática como prazerosa.

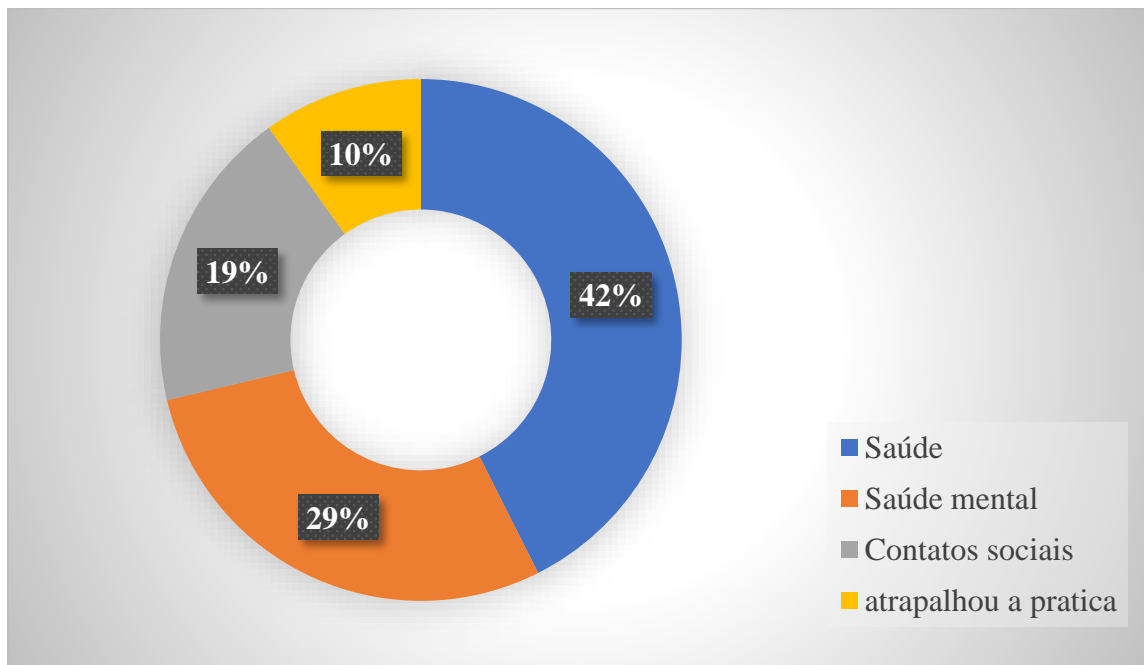
Do mesmo modo, 48% dos aderentes ao MTB amador percebe esse esporte como contato com a natureza, isto é, o ambiente natural, no qual o MTB é realizado, faz com que as pessoas saem de suas rotinas de trabalho, tendo assim diferentes sensações durante o pedal pela aventura que as estradas de terra, trilhas, terrenos acidentados, subidas e descidas íngremes oferecem, como também conhecendo diversas paisagens e lugares novos, gerando assim para as pessoas praticantes um descanso mental e um prazer de estar neste ambiente.

Ademais, 43% tem para si o ciclismo como uma atividade para a saúde corporal tanto física como mental, isso se dá após a percepção dos benefícios para a saúde física, como o aumento da massa muscular, melhora do sistema cardiorrespiratório e resistência corporal, descritos na tabela 01, além do mais houve percepção na melhoria da saúde mental, ou seja, os participantes da pesquisa o MTB amador enxergam a prática como “*terapia*”; “*melhora da minha ansiedade*”; “*menos estresse*”, devido ser uma atividade realizada por vontade própria em um ambiente natural e que traz para os participantes um descanso das atividades realizada no dia a dia.

Além disso, 24% vê o ciclismo como uma prática de lazer, ou seja, realizada por vontade própria sem obrigações, em um horário que melhor permitir, para trazer benefícios para a sua saúde. Portanto, ressaltando que todos os entrevistados aderentes do MTB são amadores, que fazem o ciclismo por livre escolha e da forma que melhor se encaixar no cotidiano de cada um. Logo, 19% das pessoas entrevistadas consideram o ciclismo para si, uma atividade para socialização, um momento para reunir com amigos e famílias em um ambiente propicio para descansar a mente através da prática de exercícios físico.

Além disso, é preciso compreender o que os participantes da pesquisa consideraram o que foi a prática do MTB no momento da pandemia do Vírus SARS-COV-2. Esse processo se faz necessário, pois entender o que foi a prática dessa modalidade no período em que diversas restrições de atividades e fechamento de locais destinados à prática de atividades e exercícios físicos, como clubes de esportes e academias de ginástica estavam ocorrendo, nos leva a pensar as possibilidades que o MTB amador acarretou na vida dos aderentes. Sendo assim, o gráfico 01 apresenta que 100% dos praticantes iniciaram ou já praticavam o MTB amador nos últimos 2 anos, pensando assim o **gráfico 04**, que busca investigar o que foi o *moutaing bike* amador na pandemia da COVID-19.

Gráfico 04: o que foi o *moutaing bike* para você na pandemia da COVID-19?



Fonte: autor, 2023.

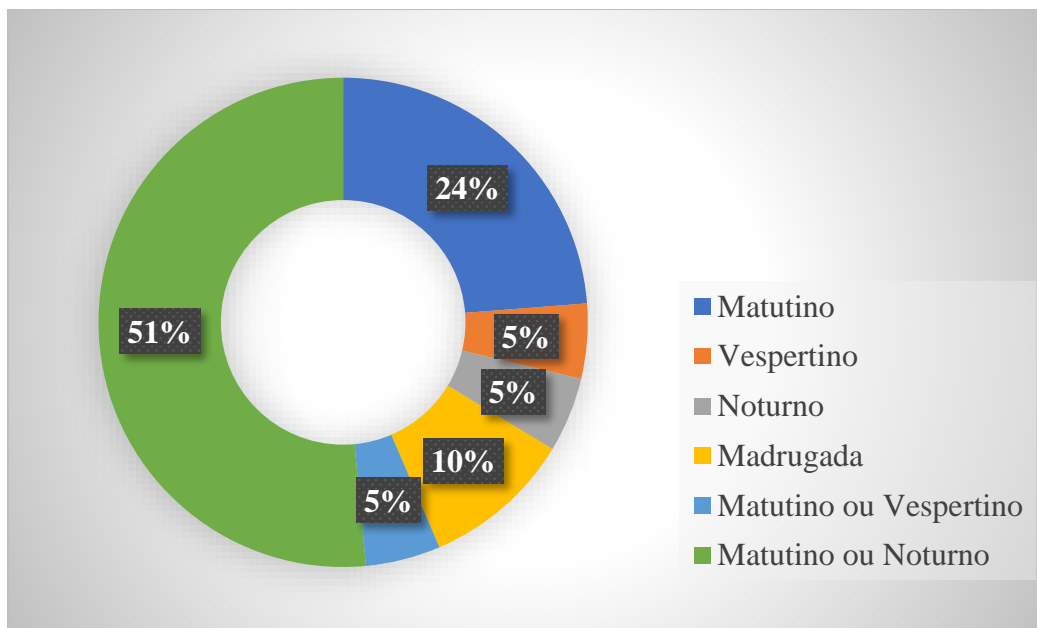
Os dados apresentados mostram que 42% dos aderentes do *moutaing bike* amador identificam a prática desse esporte no período da pandemia da COVID-19 como uma prática para aumento da saúde, pois isso se dá pelo fato da pandemia ter mudado a rotina de todas as pessoas, visando as medidas de segurança pública para frear o aumento do contágio pelo vírus, tais medidas como fechamento do comércio não essencial, levando as pessoas a passarem mais tempo em suas casas, e aumento dos comportamentos sedentários comentados acima, fazendo com que os mesmos continuem e iniciem uma atividade física ao ar livre que proporcionaria o aumento da saúde, diminuir o sedentarismo e pelas academias estarem fechadas.

Logo, os 29% identificaram o *moutaing bike* amador no período de pandemia como uma atividade para melhoria da saúde mental, pois devido os decretos de isolamento e distanciamento social, muitos dos aderentes do MTB amador diminuíram os seus contatos com amigos e familiares, e por esse esporte ser praticado em grupo ou até mesmo sozinhos mas que dá para manter um distanciamento entre as pessoas, podendo sair de casa com segurança, praticar o ciclismo e exercitar o corpo em um ambiente natural melhorando a saúde mental. Além disso, 19% dos entrevistados percebem o MTB amador no período de pandemia da COVID-19 como uma forma de aumentar os contatos sociais, devido a todas as restrições do período poder conviver com amigos e familiares.

No entanto, 10% dos entrevistados mostra que a pandemia atrapalhou a prática desse esporte, devido ao que a pandemia causou, dificultando a execução da atividade pelo medo de ser diagnosticado com o vírus, que estava assolando todo o país, portanto logo essas pessoas voltaram as suas rotinas normais de exercício físicos durante esse período pandêmico. No entanto, teve pessoas que conseguiram pedalar mais vezes, “*pedalava todos os dias por ter mais tempo*”.

Ademais, após o período de pandemia da COVID-19 os comércios e atividades consideradas não essenciais retornaram a vida das pessoas normalizaram, de modo que a realização do MTB amador se dá em horários que melhor se encaixa para os aderentes, sendo assim o **gráfico 05** apresenta os horários que os mesmos iniciam o seu pedal.

Gráfico 05: horário da prática.

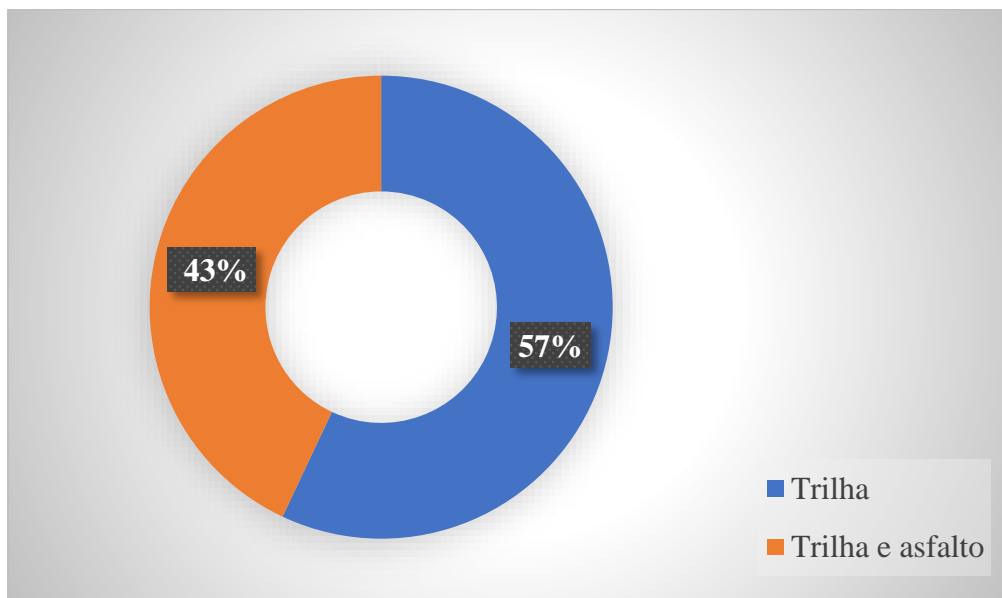


Fonte: autor, 2023. Matutino: 06:00 – 11:59; Vespertino: 12:00 – 17:59; Noturno: 18:00 – 23:59; Madrugada: 00:00 – 05:59.

Sendo assim, 51% dos aderentes pedalam pela manhã ou pela noite, o horário pode variar, se encaixando no melhor horário para exercer tal atividade que demanda tempo ou por ser horários marcados pelos grupos de pedal, visando o melhor horário para todos realizarem o pedal. Ademais, 24% gostam de pedalar pela manhã, 10% gostam de iniciar o pedal na madrugada até o período do horário do almoço. Por fim, 5% pedalam pelam no horário vespertino e os outros 5% no período noturno. Tornando prevalência para as atividades serem realizadas antes de iniciarem no serviço ou após o trabalho.

Com objetivo de visualizar os locais no qual o *moutain bike* amador está sendo praticado o **gráfico 06** mostra que:

Gráfico 06: Terreno de prática



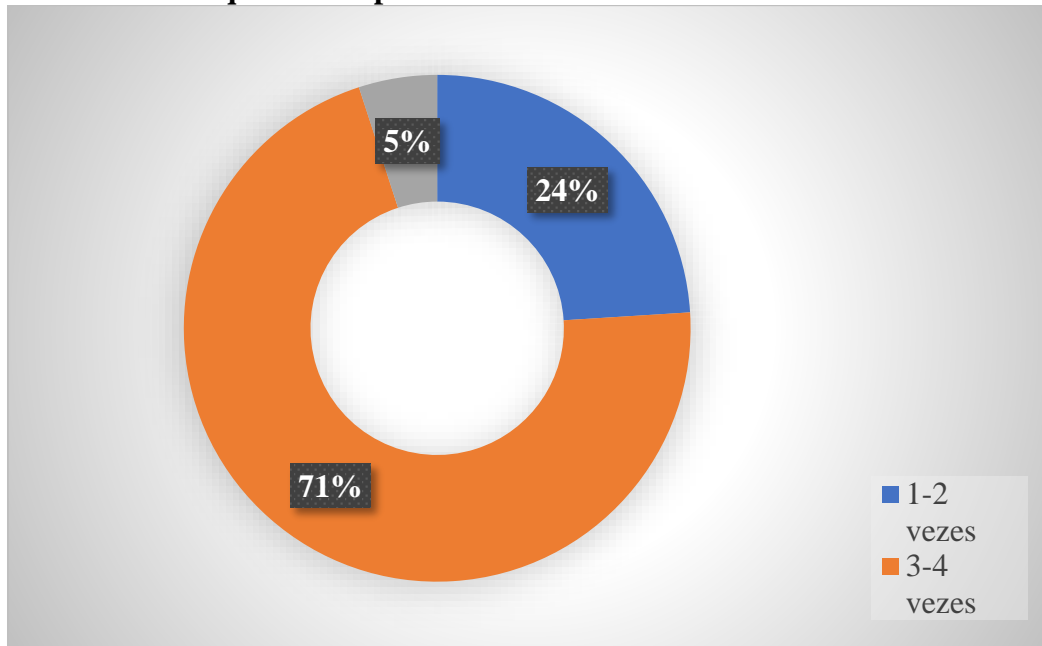
Fonte: autor, 2023.

Assim, sendo uma atividade realizada em estradas de terra e trilhas, 57% dos aderentes pedalam em trilhas e 43% pedalam em trilhas e asfaltos, de forma que pelos ciclistas amadores estarem pedalando no asfalto não deixam de ser ciclista de MTB, ou seja, a forma com que a prática de atividade amadoras é adaptadas ao praticante, podendo dar novos significados a atividade, pois os aderentes ao MTB amador justificaram que “*pedalo no asfalto quando está chovendo*”, como uma forma de diminuir os riscos de lesões durante o pedal, visto que ao pedalar em trilhas ou estradas de terra com chuva a superfície fica muito escorregadia e para prevenir acidentes, mudam o percurso de trilha para asfalto, portanto não parando de executar essa atividade.

Com isso, o terreno praticado pelos aderentes do *moutaing bike* amador, podem ser em trilhas, estradas de terra (57%) e asfaltos (43%), praticado durante a semana, de tal modo o

gráfico 07, mostra quantas vezes durante a semana as pessoas com adesão a essa atividade exercem durante a semana.

Gráfico 07: Frequência de prática de MTB na semana?



Fonte: autor, 2023.

Assim, a prática de *Moutaing bike* durante a semana teve a prevalência de 71% do grupo pesquisado, que realiza essa atividade de três a quatro vezes durante a semana, de acordo com Reis (2002), a ICSI recomenda a prática de atividades físicas de três a cinco dias por semana, de maneira que as pessoas que participaram da pesquisa realizam essas atividades com um intervalo de um dia entre um pedal e outro, com o objetivo de descansar, podendo pedalar três vezes de segunda a sexta e o quarto dia aos finais de semana (sábado e domingo).

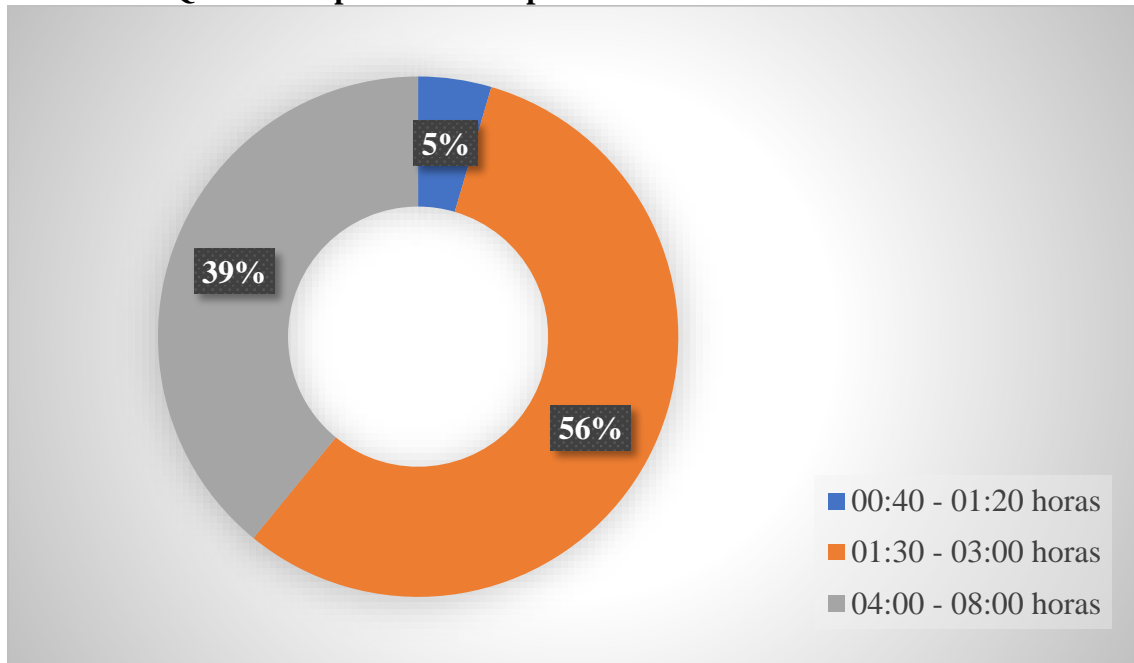
Seguindo, 29% realizam de uma a duas vezes por semana, em dias fixos, destinados para o momento, esses dias podem ser distribuídos em dois dias da semana, ou finais de semana, considerando o melhor dia para essa atividade acontecer para o praticante. Além do mais, 5% dos aderentes ao MTB pedalam 5 ou mais vezes durante a semana.

Os dias que os praticantes pedalam são os que melhor se encaixam na sua rotina e para quem pedala em grupo, os melhores dias para aquelas atividades serem realizadas, apresentando em sua maioria com 71% três a quatro pedais durante a semana, ocorrendo pelo menos um dia no final de semana.

Portanto, para além da distribuição dos pedais realizado durante a semana é importante verificar o tempo de duração dessa atividade, para comparar se o tempo de duração está como indicado por Reis (2002), que diz de três a cinco dias com duração de 30 minutos de atividades aeróbicas e de acordo com Añez e Camargo (2020), a duração deve ser de 30 a 60 minutos em

cinco dias durante a semana de atividades física aeróbica de moderada intensidade e por pelo menos 25 minutos em três dias na semana, totalizando 1 hora e 15 minutos, como também 30 minutos em cinco dias durante a semana de atividades físicas de alta intensidade, de tal forma o **gráfico 08** verifica o tempo de duração do pedal.

Gráfico 08: Quanto tempo dura o seu pedal?



Fonte: autor, 2023.

Com isso, os resultados obtidos mostram o tempo em minutos e horas que as atividades acontecem em um único dia de pedal, assim, 56% dos aderentes ao *moutaing bike* amador de Goiânia praticam a atividade com uma duração de 1 hora e 30 minutos até 3 horas de duração. Logo, 39% com duração de 4 horas até 8 horas de atividade e 5% 40 minutos até 1 hora e 20 minutos. Comprovando que todas as pessoas pesquisadas aderentes a esse esporte pedalam acima das recomendações descritas por Reis (2002).

Ademais, observa-se que o menor público (5%) tem a menor duração da atividade, no entanto o mesmo varia de 40 minutos até 1 hora e 20 minutos em cada dia pedalado, e segundo Añez e Camargo (2020), as atividades aeróbicas moderadas de forma semanais devem ter duração de até 1 hora e 15 minutos. De tal modo, em apenas um dia pedalando a quantidade de tempo para a semana para obter os benefícios da prática de atividades e exercícios físicos com base nesses autores está confirmada. Portanto, no gráfico 07 mostra que 71% da população pedalam de três a quatro vezes por semana, e 24% de uma a duas vezes, ou seja, os pedais que duram de 40 minutos até 8 horas podem ocorrer de uma ou mais vezes durante a semana.

Corroborando com isso, o tempo de duração do pedal, vai depender de algumas características, tais como físicas, sociais e de espaço, sendo as características físicas relacionada ao desempenho corporal, as sociais representando se a pessoa pedala em grupo ou individual, e de espaço sendo a quilometragem, clima, percurso, pois quanto maior a quilometragem e percursos acidentados maior vai ser a duração do pedal. É importante ressaltar que, os períodos de pedais mais longos de acordo com os entrevistados ocorrem aos finais de semana, devido os mesmos possuírem mais tempo hábil para exercer essa atividade, visto que no gráfico 05, 51% da população pedalam no período matutino ou noturno, entendido como pedalar antes ou depois das atividades do dia a dia, como trabalho ou estudo.

Por conseguinte, o quadro 03, trará a quilometragem realizada pelos aderentes ao MTB a cada pedal.

Quadro 03: Quilometragem percorrida por dia?

Quadro A

Durante a semana	Porcentagem
15 – 40km	52%
40 – 70 km	43%

Fonte: autor, 2023.

Tabela B

Final de semana	Porcentagem
60 até 120 km	33%

Fonte: autor, 2023.

Para melhor compreensão da quilometragem percorrida em um dia de pedal, as respostas foram divididas em dois quadros, “A” que representa a quilometragem realizadas durante a semana (segunda a sexta), e “B” os finais de semana (sábado e domingo).

Assim sendo, 52% percorrem um percurso de 15 até 40km, essa quilometragem com relação ao gráfico anterior (08) pode ser de 40 minutos até 3 horas. Ademais, 43% dos ciclistas percorrem de 40 até 70 km e relacionando o gráfico acima pode ter duração descrita acima por 56% e 39% do gráfico 08. Os 5% que não apresentou na tabela não pedalam no meio de semana.

Aos finais de semana o quadro 03, apresenta um aumento na quilometragem por 33% dos aderentes ao MTB amador, sendo de 60 km até 120 km. Isso se dá, devido aos finais de semana os praticantes terem mais tempo para poderem pedalar e aproveitar o ambiente e

também poderem iniciar de madrugada, como as 05:00 até o final do período da manhã terem voltado para as suas residências.

Os resultados apresentados no quadro 01, mostram que 90% dos aderentes ao *moutaing bike* amador perceberam melhora na resistência corporal, sendo assim, este resultado relacionando com a quilometragem realizada por pedal, tem relação, por que pedalar por grande quilometragem em estradas de terras, trilhas e até em asfaltos necessitam de preparos físicos, fortalecimento muscular para conseguir realizar a atividade.

Pode-se perceber que os praticantes do MTB amador realizam quilometragem semelhantes as provas de XCM, no ciclismo profissional com percursos de 50 a 120 km, em estradas de terra, portanto sem o fim de atividades de competição, mas uma prática adaptada para a realidade dos aderentes amadores de Goiânia.

Além do mais, a prática do *moutaing bike*, visualizando além do terreno, da quilometragem, período que é realizada, frequência durante a semana e duração do pedal é importante identificar quais dos equipamentos de segurança e proteção para a prática do ciclismo os aderentes ao MTB amador utilizam, para um pedal mais segura, com prevenção de acidentes graves e diminuindo os riscos de se lesionar para isso, o **quadro 05**, busca identificar quais os materiais usados pelos participantes da pesquisa durante o pedal.

Quadro 05: Equipamentos usados?

Equipamentos	Porcentual
Bike MTB	100%
Capacete	95%
Óculos	85%
Luva	71%
Camisa de Ciclismo	90%
Short de ciclismo	90%
Sapatilha de MTB	76%
Tênis	23%
Roupas de exercício físico	9%

Sinalização na bicicleta (farol, sinalizadores)	57%
Kit remendo	52%
Mochila de hidratação ou garra de água	100%
Boné	5%

Fonte: autor, 2023.

Com isso, a tabela acima mostram dados muito relevantes, como os materiais de uso para segurança durante a atividade ou exercício físico, tal modo que 100% das pessoas possuem uma bicicleta de MTB. Assim, os 100% dos entrevistados levam mochila de hidratação ou garrafa de água, para hidratação. Por conseguinte, 95% dos aderentes utilizam capacetes, este equipamento é essencial para a segurança do ciclista, prevenindo em quedas caso bater a cabeça no chão diminuir o impacto e as chances de ter uma lesão grave no crânio. 90% utilizam camisas de ciclismo e shorts de ciclismo, 85% utiliza óculos de ciclismo, 76% utiliza sapatilha, e por fim, 71% luva de ciclismo.

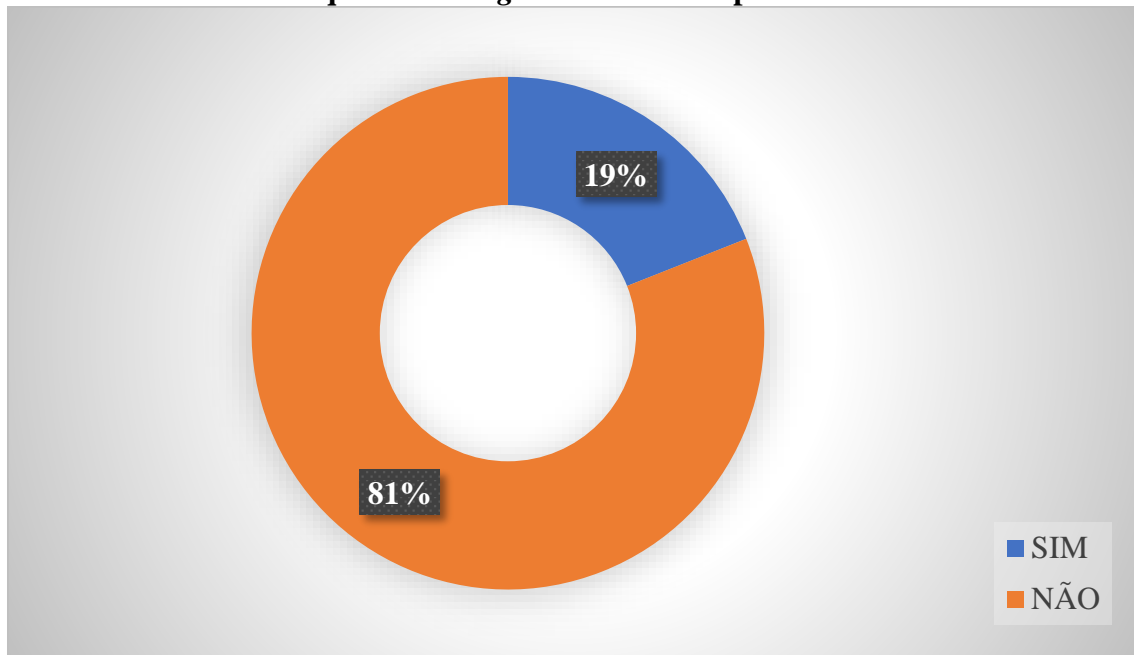
Todos esses resultados apresentados, mostram que a prática do ciclismo está inserida na vida da maioria dos participantes, pois as roupas apropriadas para exercer essa atividade, os equipamentos de prevenção e segurança estão sendo utilizada pela maioria dos participantes.

Como equipamentos de segurança e prevenção estão 57% com faróis e sinalizadores, utilizados pelos ciclistas que pedalam de madrugada ou a noite, para os motoristas de automóvel visualizarem os ciclistas e manterem a distância mínima de 1,50 metros. Os 52% levam o kit remendo, que contém remendo para câmara de ar, lixa e cola, para caso o pneu furar, ocorrer a manutenção no mesmo local. 23% utilizam tênis, devido não ter sapatilhas, pois é um investimento elevado. Seguidos por 9% que utilizam roupas apropriadas para exercícios físico, como shorts e camisetas e 5% não usam capacetes e utilizam boné para tampar o sol.

Pode-se entender que a maioria dos entrevistados se preocupam com a prática da atividade com segurança e as roupas apropriadas para o *moutaing bike*, sendo que apenas 14% não utiliza equipamentos necessário como capacetes e roupas de ciclismo.

Dessa forma, os entrevistados dessa pesquisa são aderentes desse esporte, no entanto relacionando aos motivos que levam a adesão a qualquer atividade física comentado anteriormente é de grande importância compreender se a mesma é acessível e de fácil realização para as pessoas. Com esse propósito, o **gráfico 09** apresentara se a prática do MTB amador em Goiânia é acessível.

Gráfico 09: Você acha que o *Mouting bike* é acessível para todos?



Fonte: autor, 2023.

Conclui-se que, 81% dos praticantes de *moutaing bike* amador de Goiânia não acham a prática desse esporte acessível, por que os valores para ter uma bicicleta dessa modalidade e os equipamentos de segurança e sinalização são caro. Os 19% dos entrevistados consideram acessível “*sim é acessível, pois pode ser praticado com qualquer bicicleta*”, no entanto, a pessoa que pratica o MTB com qualquer bicicleta, não sendo a mais viável para essa modalidade é por não conseguir arcar com a compra de uma bicicleta especifica para esse esporte. De tal forma, não se tornando uma atividade acessível, mas podendo ser adaptada para poder realizar o *moutaing bike* amador.

Com o objetivo de verificar se o MTB é acessível ou não, o **quadro 06**, mostra uma pesquisa realizada em cinco lojas de ciclismo em Goiânia contendo todos os equipamentos para realização dessa atividade com segurança, ressaltando que os valores são os mais baratos que continham na loja, não sendo relevante a marca, com isso segue abaixo os valores de cada loja.

Quadro 06: Valores para praticar o *moutaing bike*?

Equipamentos de entrada	Loja 1	Loja 2	Loja 3	Loja 4	Loja 5
Bicicleta de MTB	1.500,00	2.250,00	1.550,00	2.190,00	1.390,00
Capacete	169,00	130,00	59,90	139,00	135,00
Short ciclismo	159,00	140,00	98,00	139,00	225,00
Camisa ciclismo	95,00	160,00	110,00	139,00	159,00
Sapatilha	400,00	250,00	280,00	159,00	398,00
Sinalizador traseiro	28,00	40,00	30,00	25,00	49,00
Caramanhola	25,00	20,00	10,00	49,00	20,00
Óculos	100,00	55,00	35,00	89,00	59,00
Farol	100,00	80,00	59,00	110,00	59,00
Bomba de pneu	50,00	40,00	39,00	55,00	45,00
Kit remendo	18,00	15,00	10,00	25,00	19,00
Luva	59,00	50,00	40,00	69,00	70,00
Câmera de ar	30,00	30,00	25,00	30,00	29,00
Bolsa de kit remendo	35,00	65,00	20,00	69,00	65,00
TOTAL	2.768,00	3.325,00	2.515,09	3.437,00	2.722,00

A vista disso, a loja que apresenta com o menor valor foi a loja 3, com valor total de 2.515,09 reais, seguido pela loja 5 com valor total de 2.722,00 reais, adiante a loja 1 com valor total de 2.768,00 reais, tais lojas apresentaram o menor valor para obter todos os equipamentos para a prática do MTB. E as lojas que apresentaram maior valor foram a loja 4 com valor de 3.437,00 e loja 2 com valor de 3.325,00 reais. Vale ressaltar, que os produtos pesquisados eram o de menor valor que tinha na loja, não importando a marca ou qualidade do mesmo, pensando apenas em produtos de entrada.

Assim, pensar o *moutaing bike* como uma modalidade acessível a todos não é verídico, pois o salário mínimo brasileiro é de 1.302,00 reais (2023), de tal forma que o valor da loja 3 considerado o mais baixo é 57,72% maior que o salário mínimo dos brasileiros. Com isso, o MTB realizado com todos os equipamentos de segurança e sinalização se torna uma prática seletiva a determinadas pessoas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode se concluir que a partir da diferenciação de atividades físicas de exercícios físicos, não foi verificado nas entrevistas se os aderentes ao *moutaing bike* amador possuem um treinador para sistematizar essa prática, portanto as atividades físicas realizadas pelos aderentes ao *moutaing bike* amador é realizada de forma contínua e de forma repetitiva por um período de tempo acima do indicado.

O *moutaing bike* amador aqui pesquisado é uma atividade realizada de forma voluntária em diferentes ambientes, tais como trilhas, estradas de terras e asfaltos, podendo variar dependendo do clima para algumas pessoas, não deixando de ser uma prática desse esporte. Ademais, identifica-se que os ciclistas aderentes ao MTB, realizam as atividades com relação a quilometragem as provas do *moutaing bike* profissional como o XCM e XCO, nas provas de longa duração em estradas de terra e trilhas, portanto sem fins de competição e sim com o intuito de aproveitar a paisagem e os benefícios de estar praticando o exercício.

Com isso, os aderentes do *moutaing bike* amador em Goiânia-GO, tiveram diferentes motivos para iniciarem essa prática, sendo motivos relacionados a saúde física, saúde mental, aumento da socialização, como também motivos para emagrecimento, tais razões que levaram esses indivíduos a aderir a esse esporte, no qual se tornou um estilo de vida para todos, trazendo assim diversos benefícios perceptível a saúde, como aumento da resistência corporal, saúde mental, mais disposição, aumento do ciclo social, dormir melhor e emagrecimento.

Diante disso, para compreender também os motivos de adesão ao MTB é importante ressaltar o período de pandemia da Covid-19, pois nesse período como explicado no **gráfico 01**, grande parte dos entrevistados iniciaram no período de pandemia e os já praticantes conseguiram manter seus pedais, e tiveram pessoas por terem um tempo maior livre, conseguiram pedalar todos os dias, comprovando assim, o aumento da prática do ciclismo no período de pandemia da Covid-19. Além disso, por ser uma prática considerada pela maioria

dos entrevistados como não acessível, pode-se considerar como um empecilho para novos aderentes desse esporte, necessitando assim de mais pesquisas sobre o tema.

Portanto, as percepções sobre o que é o ciclismo para os aderentes do *moutaing bike* amador, identifica-se que são mais de um conceito para explicar o esporte na sua vida, sendo considerada uma prática prazerosa, pelo ambiente que está sendo realizada, que é a natureza, de tal forma os aderentes ao *moutaing bike* amador relaciona o ciclismo na sua vida como contato com a natureza, um momento que a pessoa que tem adesão a esse esporte sai da rotina das grandes cidades, entra no ambiente natural e possa desfrutar dos benefícios de estar nesse ambiente, como diminuindo o estresse, conhecer novos lugares, ser desafiado nas subidas e descidas íngremes em terrenos acidentados.

Considerando o *moutaing bike* como benefícios a saúde física como aumento da resistência corporal, aumento da força muscular, melhora do sistema cardiorrespiratório, da saúde mental dos aderentes, de forma a deixar os praticantes menos estressado, menos ansioso e mais dispostos. Assim, apresentando também como contatos sociais, aumentando o ciclo de amizade e convivência com outras pessoas, e também uma atividade de lazer.

Com isso, o *moutaing bike* amador se torna um estilo de vida onde os praticantes adere a esse esporte, fazendo investimentos nos equipamentos para realizar essa atividade com qualidade e segurança e que torna para as pessoas com adesão ao *moutaing bike* amador uma atividade saudável, trazendo para os aderentes diversos benefícios a sua saúde corporal, emocional e social, de forma que os entrevistados exercem essa atividade semanalmente e de forma contínua sem previsão de encerramento, ou seja, um esporte para ser realizado a longo prazo, mantendo e proporcionando benefícios a saúde.

REFERÊNCIAS

- AQUINO, Estela M. L.; SILVEIRA, Ismael Henrique; PESCARINI, Julia Moreira; AQUINO, Rosana; SOUZA- FILHO, Jaime Almeida De. **Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 25, p. 2423-2446, 2020.
- BACHINI, Natasha; CHICARINO, Tathiana Senne. **Os métodos qualitativos, por cientistas sociais brasileiros: entrevistas com Nelson do Valle Silva e Jerônimo Muniz.** *Revista Sociedade e Estado – Volume 33, Número 1, Janeiro/ Abril 2018.*
- BRASIL. Lei nº LEI Nº 9.615 . Normas gerais sobre desporto e dá outras providências. DE 24 DE MARÇO DE 1998.
- CAMPOS, Rafaella Cristina; Carvalho Alves Cappelle, Mônica; Rezende Maciel, Luiz Henrique Carreira Esportiva: **O Esporte de Alto Rendimento como Trabalho, Profissão e Carreira** *Revista Brasileira de Orientação Profissional*, vol. 18, núm. 1, janeiro-junio, p. 31- 41, 2017.
- CARMO, Erverton Crivoi do; BARROSO, Renato; PRADO, Danilo Marcelo Leite; INOUE, Allan; MACHADO, Tatiane, ABAD, Cesar Cavinato CAL; LOTURCO, Irineu; TRICOLI, Valmor. **the laboratory-assessed performance predictors of elite cross-country marathon mountain bikers.** *Kinesiology*, 2021.
- CARVALHO, M. L; FREITAS, C. M. **Pedalandando em busca de alternativas saudáveis e sustentáveis.** *Ciências e Saúde Coletiva (Impresso)*, v. 17, p. 1617-1628, 2012.
- CASTILLO, A. R. G. L.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; MANFRO, GG. Transtornos de ansiedade. *Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo*, 1999, Impresso, v. 22, p. 20-23, 2000.
- CHEIK, Nadia Carla; REIS, Ismair Teodoro; HEREDIA, Rímmel Amador Guzman; VENTURA, Maria de Lourdes; TUFIK, Sérgio; ANTUNES, Hanna Karen M.; MELLO, Marco Túlio de. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade de indivíduos idosos.** *R. bras. Ci. E Mov. Brasília* v. 11 n. 3 p. 45-52, jul./set. 2003.
- COSTA, Vitor Pereira; OLIVEIRA, Fernando Roberto de. **Aspectos morfológicos e fisiológicos no ciclismo de estrada e moutain bike cross-country.** *Rev. Educ. Fís. Jun:* 145: 11-20. Rio de Janeiro - RJ – Brasil, 2009.
- GIROTTTO, E.; Andrade, Selma Maffei de; ANDRADE, S. M.; CABREIRA, Marcos Aparecido Sarria; MATSUO, Tiemi. **Adesão ao tratamento farmacológico e não farmacológico e fatores associados na atenção primária da hipertensão arterial.** *Coência & Saúde Coletiva*, v. 18, p. 1763-1772, 2013.
- LEFEVRE, Fernando; Lefevre, Ana Maria Cavalcanti; Costa Marques, Maria Cristina da **Ciência & saúde coletiva**, Vol. 14 (4), p. 1193-1204, 01-07-2009.
- LIMA, Claudio Mário Amaral de Oliveira. **Informações sobre o novo coronavírus (COVID-19).** Editorial, *Radiol Bras*, Mar/abr. 2020.

LIMA, Maria, Alice Dias da Silva; ALMEIDA, Maria, Cecília Puntel de; Lima, Cristiane Cauduro; **A utilização da observação participante da entrevista semi-estruturada na pesquisa em enfermagem.** R. gaúcha Enferm. Porto Alegre, v. 20, n. esp., p. 130-142, 1999.

MARQUES, Renato Francisco Rodrigues; ALMEIDA, Marco, Antonio Bettine de; GUITIERREZ, Gustavo Luis. **Esporte: um fenômeno heterogêneo:** estudo sobre o esporte e suas manifestação na sociedade contemporânea. Movimento, Porto Alegre, v. 13, n. 03, p. 225-242, setembro/dezembro de 2007.

MATTOS, Samuel Miranda; PEREIRA, Déborah Santana; MOREIRA, Thereza Maria Magalhães; CESTARI, Virna Ribeiro Feitosa; GONZALEZ, Ricargo Hugo. Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, 2020.

MEURER, Simone Teresinha; BORGES, Lucélia Justino; BENEDETTI, Tânia, Rosane Bertoldo; MAZO, Giovana Zaepellon. **Associação entre sintomas depressivos, motivação e autoestima de idosos praticantes de exercícios físicos.** Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 34, n. 3, p. 683-695, jul./set. 2012.

MUSSI, Ricardo Franklin de Freitas; Mussi, Leila Maria Prates Texeira; Assunção, Emerson Tadeu Cotrim; Nunes, Cláudio Pinto. **Pesquisa Quantitativa e/ou Qualitativa: distanciamentos, aproximações e possibilidades.** Universidade do Estado do Rio de Janeiro –Uerj. Julho-Dezembro de 2019.

NICHELE, Hermes Eduardo. **Relações entre ciclismo saúde e o caso de Curitiba.** Cad. Metrop., São Paulo, v. 23, n. 52, pp. 993-1016, set/dez 2021.

OKU, Elaine Cristina; MACEDO, Christiane de Souza Guerino; GARAVELO, João Júlio; MYAGUZUKU, Fabio Hiroki; AGNOLL, Priscila Dall ; NOCETTI, Priscila Mantovani. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 8, n.2, p. 19-27, 2003.

OLIVEIRA, E. N.; AGUIAR, R. C.; ALMEIDA, M. T. O.; ELOIA, S. C.; LIRA, T. Q.; **Benefício da atividade física para saúde mental.** Saúde Coletiva (Barueri), v. 50, p. 126-130, 2011.

OLIVEIRA, Susana Maria L. P. **O impacto do exercício físico na autoestima, investimento corporal e de auto-eficácia em estudantes universitárias:** estudo exploratório. O portal dos psicólogos, 2001.

OMS – Organização Mundial da Saúde (World Health Organization) (2020a). Coronavirus disease (Covid-19) advice for the public. Disponível em <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Acesso em: 15 out 2020.

PASA, Pablo. **Os benefícios na saúde com atividades físicas:** uma revisão literária. Biodiversidade - V.16, N1, 2017.

PROVIDELO, Janice K.; SANCHES, Suely P. **Análise Fatorial da Percepção sobre o Uso da Bicicleta**. Número 40, 2011.

REIS, Joana Sofia Mesquita da Silva. **Atividade física**: um complemento a considerar no tratamento da depressão. Universidade Da Beira Interior, Ciências da saúde, Covilhã, 2012.

RIBEIRO, Suzete Neves Pessi. **Atividade física e sua intervenção junto a depressão**. Revista Brasileira Atividade física & saúde, pág. 73 – 79, volume 3, número 2, 1998.

SANTOS, Marlon Fraiz de Souza; **Aderência à prática do mountain bike por ciclistas amador do Município de São Felipe-BA**. Governador Mangabeira – BA, 2021.

SCHETINO, André Maia. **Ciclismo e Modernidade**: apontamentos sobre a invenção da bicicleta e os primórdios do ciclismo no Rio de Janeiro. ANPUH – XXIV Simpósio Nacional de História – São Leopoldo, 2007.

SCHMIDT, Beatriz; CREPALDI, Maria Aparecida; BOLZE, Simone Dill Azeredo; DEMENECH, Lauro Miranda. **Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19)**. Estud. Psicol. Campinas, 2020.

SOUSA, Diogo Araújo de; OLIVEIRA, Jonathan Melo de; JESUS, Maísa Santos de; SÁ, Nelma Rezende de; SANTOS, Párbata Araújo Côrtes dos; MACEDO JR, Rodomarque; LIMA, Thiago Cavalcante. **Bicicleta e transferência modal**: uma investigação em Aracaju. Temas em Psicologia, vol. 17, no 2, 463 – 480, 2009.

Souza, F. J., Santos, A. G. C., de Moraes, K. A., Mendes, C. R. D. S., & de Oliveira, V. M. **Análise do Perfil dos Praticantes de Mountain Bike (MTB) da Cidade de Trindade (GO)**. Vita et Sanitas, 10(1), 22-37, 2016.

TELLES, Thabata Castelo Branco; ARARUNA, Lara, Cavalcante; ALMEIDA, Mayara, Silva; ANNA, Karynne Melo. **Adesão e aderência ao exercício: Um estudo bibliográfico**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.6, nº- 1, janeiro/junho 2016.

TUCHE, Walter; FAZOLO, Edesio; ASSIS, Marcio; DANTAS, Paulo M. Silva; FILHO, José Fernandes. **Perfil Dermatoglífico e somatotípico de ciclistas de alto rendimento do Brasil**. Revista de Educação Física – Nº 132, pág. 14-19, novembro de 2005.

WEBVENTURE. A história do Mountain Bike – como tudo começou, Disponível em: [A história do mountain bike - como tudo começou - Webventure](#), acesso em 28/12/2022.

TCLE. TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) Sr(a) está sendo convidado a participar do projeto de pesquisa A PRÁTICA DO CICLISMO AMADOR EM GOIÂNIA-GO: adesão ao *Moutaing Bike*, cujo pesquisador responsável é Kleyton Alves Campos. Os objetivos do projeto são Identificar a prática do *moutaing bike* amador em Goiânia-GO, compreender os motivos que levam a adesão dos praticantes de *moutaing bike* amador em Goiânia-GO, verificar quais os benefícios perceptível dos praticantes de *moutaing bike* amador, verificar se no período de pandemia houve um aumento da prática de MTB amador.

O(A) Sr(a) está sendo convidado por que, será necessário a sua contribuição das suas experiências pessoais para o respaldo da pesquisa.

O(A) Sr(a). Tem de plena liberdade de recusar-se a participar ou retirar seu consentimento, em qualquer fase da pesquisa, sem penalização alguma para o tratamento que recebe neste serviço A pesquisa não terá apenas um local para pesquisar, pois as entrevistas serão realizadas por amostragem por conveniência, no local mais confortável para o entrevistado.

Caso aceite participar sua participação consiste em gravar todo o momento da pesquisa e fazer anotação, prezando a identidade dos sujeitos. A entrevista é semi-estruturada onde serão realizadas 16 perguntas sobre a prática do ciclismo amador, que o mesmo poderá responder da forma que entender.

Toda pesquisa com seres humanos envolve riscos aos participantes. Nesta pesquisa não há risco para os participantes, pois será realizada em um local que apresenta melhor segurança dentro daquele ambiente.

Também são esperados os seguintes benefícios com esta pesquisa: Poder compreender os benefícios que o ciclismo amador trás para a vida das pessoas que praticam essa modalidade esportiva.

Se julgar necessário, o(a) Sr(a) dispõe de tempo para que possa refletir sobre sua participação, consultando, se necessário, seus familiares ou outras pessoas que possam ajudá-los na tomada de decisão livre e esclarecida. (Res. 466/2012-CNS, IV.I.c).

Garantimos ao(à) Sr(a), que a pesquisa por ser de conveniência, ou seja, será no local de preferência do pesquisado, para não ocupar tempo nem custo financeiro para participar da pesquisa. Dessa forma não haverá ressarcimento. (Item IV.3.g, da Res. CNS nº. 466 de 2012). Também estão assegurados ao(à) Sr(a) o direito a pedir indenizações e a cobertura material para reparação a dano causado pela pesquisa ao participante da pesquisa. (Resolução CNS nº 466 de 2012, IV.3.h, IV.4.c e V.7)

Asseguramos ao(à) Sr(a) o direito de assistência integral gratuita devido a danos diretos/indiretos e imediatos/tardios decorrentes da participação no estudo ao participante, pelo tempo que for necessário. (Itens II.3.1 e II.3.2, da Resolução CNS nº. 466 de 2012)

Garantimos ao(à) Sr(a) a manutenção do sigilo e da privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica (Item IV.3.e, da Resolução CNS nº. 466 de 2012).

O(A) Sr(a). Pode entrar em contato com o pesquisador responsável kleyton Alves Campos a qualquer tempo para informação adicional no endereço AV Oeste, 56-250 – St Aeroporto, Goiânia – GO,74075-110. Telefone fixo (62) 35223520, email: Alves.kleyton.campos@gmail.com.

O(A) Sr(a). Também pode entrar em contato com a coordenação de Trabalho de Conclusão de Curso (tcc) da UEG Unidade ESEFFEGO AV Oeste, 56-250 – St Aeroporto, Goiânia – GO,74075-110. Telefone fixo (62) 35223520, email: edfisica.iacsb@urg.br.

Este documento (TCLE) será elaborado em duas VIAS, que serão rubricadas em todas as suas páginas, exceto a com as assinaturas, e assinadas ao seu término pelo (a) Sr(a)., ou por seu representante legal, e pelo pesquisador responsável, ficando uma via com cada um.

CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO

Li e concordo em participar da pesquisa. (ou “Declaro que concordo em participar da pesquisa”). Ressalta-se que não devem ser introduzidas novas informações ou informações contraditórias ao conteúdo do restante do termo. (Carta Circular nº 51-SEI/2017-CONEP/SECNS/MS).

DATA ____/____/____

Assinatura do Participante

Kleyton Celso Campos

Assinatura do Pesquisador Responsável

[Assinatura]

Assinatura do Orientador