

33 - MOTIVATION FOR THE PRACTICE OF CYCLING

DAMIÃO DAVID DA SILVA

Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Pombal – PB – Brasil

ODVAN PEREIRA DE GOIS

Faculdades de Integração do Sertão – Serra Talhada – PE / Centro Universitário de Patos –

UNIFIP, Patos – PB - Brasil

DIVANALMI FERREIRA MAIA

Centro Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB - Brasil

MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

Faculdades de Integração do Sertão – Serra Talhada – PE / Centro

Universitário de Patos – UNIFIP, Patos – PB – Brasil

marcoskkproef@hotmail.com

doi:10.16887/92.a1.33

ABSTRACT

Currently, there has been a growing number of cycling practitioners, in a way that stimulates and motivates more and more the practice and enjoyment of it, concluding that cycling is a fantastic sport, where the athlete is exclusively both the rider and the engine, in addition to being accessible to everyone, regardless of social class, gender or age. Cycling is an excellent physical activity and is strongly related to the quality of life level of the requirements and the environment where you live. Thinking about it, we did this research with the objective of identifying the motivational aspects for the Cycling practice. By contextual analysis, the study was carried out with 22 cycling practitioners, 70% male and 30% female. The values of bicycles stood out, relatively cheap as they fluctuated below four thousand reais (86.36%) and few above this value (13.64%). Some categories were identified, which stood out from the others, such as maintaining health, contact with nature and avoiding stress. It was clear that such reasons legitimize adherence to the sport since it was identified that the subjects' practice without intentions of competition. Conclusion the main motivations for the practice of cycling as a physical activity and the pursuit and maintenance of health and the positive psychological effects that the sport offers are considered.

Keywords: Cycling. Motivation. Sociocultural aspects.

MOTIVATION POUR LA PRATIQUE DU CYCLISME

RÉSUMÉ

Actuellement, il y a eu un nombre croissant de pratiquants du cyclisme, d'une manière qui stimule et motive de plus en plus la pratique et le plaisir, concluant que le cyclisme est un sport fantastique, où l'athlète est exclusivement à la fois le cycliste et le moteur, en en plus d'être accessible à tous, sans distinction de classe sociale, de sexe ou d'âge. Le vélo est une excellente activité physique et est fortement liée au niveau de qualité de vie des exigences et de l'environnement où vous vivez. En y réfléchissant, nous avons fait cette recherche dans le but d'identifier les aspects motivationnels pour la pratique du Cyclisme. Par analyse contextuelle, l'étude a été réalisée auprès de 22 pratiquants de cyclisme, 70 % d'hommes et 30 % de femmes. Les valeurs des vélos se sont démarquées, relativement bon marché car elles ont fluctué en dessous de quatre mille reais (86,36%) et peu au-dessus de cette valeur (13,64%). Certaines catégories ont été identifiées, qui se démarquent des autres, comme le maintien de la santé, le contact avec la nature et l'évitement du stress. Il était clair que de telles raisons légitiment l'adhésion au sport puisqu'il a été identifié que les sujets pratiquent sans intentions de compétition. Conclusion : les principales motivations pour la pratique du cyclisme en tant qu'activité physique et la poursuite et le maintien de la santé et les effets

psychologiques positifs qu'offre le sport sont pris en compte.

Mots-clés : Cyclisme. Motivation. Aspects socioculturels.

MOTIVACIÓN PARA LA PRÁCTICA DEL CICLISMO

RESUMEN

En la actualidad, ha habido un número creciente de practicantes de ciclismo, de una forma que estimula y motiva cada vez más la práctica y disfrute del mismo, concluyendo que el ciclismo es un deporte fantástico, donde el deportista es exclusivamente tanto el ciclista como el motor, en además de ser accesible para todos, independientemente de su clase social, género o edad. El ciclismo es una excelente actividad física y está fuertemente relacionada con el nivel de calidad de vida de los requisitos y el entorno en el que vives. Pensando en ello, realizamos esta investigación con el objetivo de identificar los aspectos motivacionales para la práctica de Ciclismo. Mediante análisis contextual, el estudio se llevó a cabo con 22 practicantes de ciclismo, 70% hombres y 30% mujeres. Destacaron los valores de las bicicletas, relativamente baratos pues fluctuaron por debajo de los cuatro mil reales (86,36%) y pocos por encima de este valor (13,64%). Se identificaron algunas categorías que se destacaron de las demás, como mantener la salud, el contacto con la naturaleza y evitar el estrés. Quedó claro que tales

razones legitiman la adherencia al deporte ya que se identificó que los sujetos practican sin intenciones de competencia. Conclusión: se consideran las principales motivaciones para la práctica del ciclismo como actividad física y el seguimiento y mantenimiento de la salud y los efectos psicológicos positivos que ofrece el deporte.

Palabras clave: Ciclismo. Motivación. Aspectos socioculturales.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO CICLISMO

RESUMO

Atualmente têm-se visto um crescente número de praticantes de ciclismo, de forma que estimula e motiva cada vez mais a prática e o prazer dela, concluindo-se que o ciclismo é um esporte fantástico, onde exclusivamente o atleta é tanto o piloto, quanto o motor, além de estar acessível a todos, independentemente da classe social, gênero ou idade. Pedalar é uma excelente atividade física e está fortemente relacionada com o nível de qualidade de vida dos requisitos e do meio onde vive. Pensando nisso fizemos essa pesquisa com o objetivo de identificar os aspectos motivacionais para a prática do Ciclismo. Pela análise contextual o estudo foi realizado com 22 praticantes de ciclismo, sendo 70% do sexo masculino e 30% do sexo feminino. Destacou-se os valores das bicicletas, relativamente baratas pois oscilaram abaixo de quatro mil reais (86,36%) e poucos acima desse valor (13,64%). Foram identificadas algumas categorias, que se destacaram das demais como a manutenção da saúde, o contato com a natureza e evitar o estresse. Foi notório que tais motivos legitimam a aderência a modalidade uma vez que foi identificado que os sujeitos praticam sem intenções de competição. Conclusão: considera-se as principais motivações para a prática do ciclismo como atividade física e a busca e manutenção da saúde e os efeitos psicológicos positivos que a modalidade oferece.

Palavras-chave: Ciclismo. Motivação. Aspectos socioculturais.

MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO CICLISMO

1 INTRODUÇÃO

A busca pela saúde e qualidade de vida para evitar doenças ou por modismos, vem crescendo dentro do público adulto. Dentre as atividades que aumentam a quantidade de indivíduos adeptos é o ciclismo. Trata-se de uma atividade de fácil execução e acesso. Segundo Matsudo (2011) pedalar é um exercício aeróbico que auxilia na queima de calorias, controle do peso corporal, controle da pressão arterial e na redução do colesterol. Porém os benefícios de pedalar não estão apenas relacionados a aspectos físicos, mas também estão relacionados à aspectos psicológicos e sociais, pois essa atividade causa uma sensação de prazer bem-estar, atuando na diminuição dos níveis de stress, e possibilitando o encontro e a socialização com outros praticantes da mesma atividade, contribuindo assim em diversos aspectos para a promoção da qualidade de vida.

A motivação é dividida em dois tipos: intrínseca e extrínseca. A motivação intrínseca acontece quando a pessoa se age de forma motivada sem precisar de estímulo externo, ou seja, ela realiza as tarefas por gosto e satisfação pessoal. A motivação extrínseca, acontece quando o indivíduo recebe estímulos externos para cumprir com a tarefa, prêmios, troféus etc. (SCALON,2004).

Para incentivar e buscar alternativas para a população em relação às questões ambientais do planeta, a bicicleta vem ganhando força em todo o mundo, impulsionando as pessoas e conscientizando-as sobre os problemas causados pelos veículos motorizados ou mais objetivamente pelo excesso deles circulando nas vias urbanas, por ser um veículo considerado sustentável, com características de não poluente, flexível nos deslocamentos e que pode trazer benefícios importantíssimos a saúde do utilizador (NASCIMENTO, 2015).

A inclusão da bicicleta como modo de transporte regular nos deslocamentos urbanos deve ser abordada considerando o conceito de Mobilidade Urbana Sustentável, e por representar a redução do custo da mobilidade para as pessoas. Sua integração aos modos coletivos de transporte deve ser buscada principalmente junto os sistemas de grande capacidade (NADER, 2019).

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo tem caráter quantitativo, exploratório e comparativo. É uma pesquisa de campo, pois serão observados os fatos e fenômenos exatamente como acontece no real, com base numa fundamentação teórica consistente, tendo como objetivo compreender e explicar o problema desta pesquisa, podendo ser quantificados, com amostras geralmente grandes e representativas da população. Se centra na objetividade, influencia-se pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de

dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. (THOMAS; NELSON; SILVERMAN; 2012).

A amostra deste estudo foi constituída por indivíduos de ambos os sexos, a amostra será composta por 22 ciclistas amadores da cidade de Jericó PB, que utilizam a bicicleta no mínimo, três vezes na semana e realizem a prática por, no mínimo, 30 minutos diários.

Os dados foram coletados utilizando os seguintes instrumentos: Anamnese: todos os voluntários responderão a uma anamnese abrangendo questões de dados pessoais e qual a utilização da bicicleta, valor, além do tempo de uso e um Questionário de Avaliação Motivacional.

Foram analisados de forma quantitativa, utilizando o programa Excel 2010, Microsoft for Windows.

RESULTADOS

O estudo foi realizado com 22 praticantes de ciclismo da cidade de Jericó-PB, sendo 70% do sexo masculino e 30% do sexo feminino.

Tabela 1. Tabela contendo resultados para quantitativo de sexo masculino e feminino.

SEXO	CICLISTAS	%
MASCULINO	16	72,73%
FEMININO	6	27,27%

Abaixo se encontram os resultados obtidos neste estudo sobre os valores das bicicletas dos ciclistas da cidade de Jericó-PB

Tabela 2. Tabela contendo resultados do perfil socioeconômico dos praticantes

BICICLETAS	CICLISTAS	%
< R\$ 2.000,00	9	40,91%
>R 2000,00 <R\$4.000,00	10	45,45%
>R\$4.000,00	3	13,64%

Logo a seguir, analisamos o questionário em que o maior índice aponta para a principal influência motivacional, ter o contato direto com a natureza, alívio do estresse como também para manter a saúde.

Tabela 3. Tabela contendo resultados do questionário motivacional

PERGUNTAS – PORQUE PRATICAR O CICLISMO	SIM %	NÃO %
P1. PELO PRAZER DA PRÁTICA DO ESPORTE	*95,45%	4,55%
P2. POR SE SENTIR REALIZADO	*90,91%	9,09%
P3 AUMENTAR OS CONHECIMENTOS NO ESPORTE	72,73%	27,27%
P4 MELHORAR O DESEMPENHO ESPORTIVO	**86,36%	13,64%
P5 POR GOSTAR DE COMPETIR	27,27%	72,73%
P6 PARA CONHECER MEUS LIMITES	72,73%	27,27%
P7 POSSÍVEL RETORNO FINANCEIRO	4,95%	95,45%
P8 POR GOSTAR DE DESAFIO	**81,82%	18,18%
P9 PARA FAZER AMIZADE	**86,36%	13,64%
P10 PELO STATUS SOCIAL	9,09%	90,91%
P11 BICICLETA ACIMA DOS VALORES NORMAIS DE MERCADO	13,64%	86,36%
P12 SER RECONHECIDO POR OUTRAS PESSOAS	27,27%	72,73%
P13 APRENDER A COOPERAR COM OUTRAS PESSOAS	**86,36%	13,64%
P14 PELO INCENTIVO DA FAMÍLIA E AMIGOS	**86,36%	13,64%
P15 PARA VIAJAR, CONHECER OUTROS LUGARES	*90,91%	9,09%
P16 PARA MANTER A SAÚDE	*100%	0,00%
P17 PARA ESTAR EM CONTATO COM A NATUREZA	*100%	0,00%
P18 PARA EVITAR O ESTRESSE	*100%	0,00%
P19 PARA OCUPAR MEU TEMPO LIVRE (DE LAZER	*95,45%	4,55%
P20 APÓS ACOMETIMENTO DE ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE	18,18%	81,82%

*Para índices superiores a 90%; ** Para índices compreendidos entre 80 e 90%.

DISCUSSÃO

Neste estudo, ao explorar as principais alavancas motivacionais da prática de ciclismo da cidade de Jerico-PB, dentre eles manter a saúde, aliviar o estresse e estar em contato direto com a natureza.

A bicicleta é um meio de transporte sustentável que só traz vantagens para a mobilidade, pedalar envolve uma mudança, de estilo de vida e proporciona vários benefícios para a saúde, contudo é extremamente viável por ser um meio de transporte econômico. (ONMOBIH, 2019).

O uso da bicicleta como meio alternativo de locomoção pode contribuir em diversos aspectos, como na saúde, prevenção e no tratamento de várias doenças, além de também controlar o peso, trabalha com a autoestima das pessoas e de certa forma colabora com os recursos naturais do planeta (OLEKSZECHEN *et al.*, 2016).

A manutenção da saúde, busca pela qualidade de vida, Controle de doenças e sedentarismo, estética e até por modismos, vem crescendo dentro do nosso povo, as atividades que aumentam a quantidade de indivíduos adeptos é o ciclismo. Trata-se de uma atividade de fácil execução e acesso. (CARVALHO; PIRES; SILVA, 2018)

O ciclismo é um esporte de característica democrática, baixíssimo impacto nas articulações, praticado por todas as pessoas, bastando apenas ter uma bicicleta e a vontade para sair pedalando. São muitos os motivos que levam a esse início e os maiores são a procura por distração, alívio do estresse, melhora no condicionamento físico, emagrecimento, maior contato com a natureza. O ato de pedalar gera a possibilidade de investimento na própria saúde, bem estar e qualidade de vida, a bicicleta é o mais eficiente veículo já criado, pois é um meio de locomoção não poluente, econômico, com baixo custo de manutenção, facilmente integrável a outros meios de transporte, além de ser acessível a todos independentemente da classe social, gênero ou idade. (VOZNIAK, 2019).

Pedalar é excelente, como atividade física e como fonte de aquisição de vários aspectos relacionados com a qualidade de vida e do meio onde vivem. Auxilia no gasto calórico, controla

o peso corporal, a pressão arterial e na redução do colesterol. Benefícios esses que se estendem aos aspectos psicológicos e sociais, pois ocasiona sensação de prazer e de bem estar, possibilitando a socialização com outros praticantes. (SILVA *et al.*, 2018).

A maior parte das pesquisas citadas anteriormente colaboram com os dados encontrados na presente pesquisa, na medida que o maior influente seja justamente a busca por saúde e contato com a natureza.

CONCLUSÃO

Em conclusão, esta pesquisa verificou que os participantes realizam e pratica do ciclismo buscando mais qualidade de vida e bem físico e mental mantendo um equilíbrio fisiológico e neurológico do seu corpo.

Verificou-se também sensação de bem-estar dos praticantes de ciclismo que buscam também ter o contato direto com a natureza como forma de quesito motivacional para pratica da mesma.

Consideramos que as principais motivações para a prática do ciclismo como atividade física é busca e manutenção da saúde e os efeitos psicológicos positivos que a modalidade proporciona.

REFERÊNCIAS

- BARBEIRO, Heródoto. Falar para liderar. Almedina, 2020.
- BRASIL. Ministério das Cidades. PLANMOB, Construindo uma Cidade Sustentável, Caderno da Mobilidade Urbana, 1.2007 p. 42-80.
- BRASIL. Ministério das cidades. Política Nacional de mobilidade urbana sustentável, Brasília, 2010. BRASIL. Ministérios das cidades. Plano de Mobilidade por Bicicleta nas Cidades, Brasil, 2007
- BRASIL. Ministérios das cidades. Plano de Mobilidade por Bicicleta nas Cidades, Brasil, 2007.
- CARVALHO, Eduardo Oliveira; PIRES, Fernanda Regina; SILVA, Bruno Allan Teixeira. motivação para a prática do ciclismo. Revista Saúde-UNG-Ser, v. 11, n. 2 ESP, p. 65, 2018.
- CARVALHO, Tales de et al. Diretriz Brasileira de Reabilitação Cardiovascular–2020. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 114, n. 5, p. 943-987, 2020.
- CHIAVENATO, Idalberto. Comportamento Organizacional: a dinâmica do sucesso das organizações. 2º Ed. Rio de janeiro. Elsevier, 2005
- DELABRIDA, Z. N. C. A imagem e o uso da bicicleta: um estudo entre moradores de Taguatinga. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília: 2004
- DESCHAMPS S.R. Aspectos psicológicos e suas influências em atletas de voleibol masculino de alto rendimento. 2002. 14.f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Escola de Esporte da Universidade de São Paulo, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.
- DIDONÉ, HENRIQUE; MURADÁS, RODRIGO WEIS, GILMAR FERNANDO; BURGOS, MIRIA SUZANA; Motivos que llevan a las personas a practicar ciclismo. Un estudio con el grupo Santa Ciclismo de Santa Cruz do Sul, RS; EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 153, Febrero de 2011. <http://www.efdeportes.com/>
- FECCHIO, Leonardo Gonçalves. Fatores que influenciam o uso da bicicleta no acesso e integração com o metrô: estudo de caso da linha 4-amarela do metrô de São Paulo. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2020

- GÓIS, Karinne et al. As Percepções e os Hábitos sobre o uso da Bicicleta pelos estudantes do programa Erasmus: Os casos das universidades do Porto e Aveiro. 2019. MESTRADO DE PLANEAMENTO E PROJECTO URBANO 2018/2019 DEPARTAMENTO DE ENGENHARIA CIVIL □ mppu@fe.up.pt
- GOIS, Matheus Silveira. efeitos da prática do ciclismo de estrada no metabolismo ósseo: revisão integrativa. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 9, n. 13, p. 13-26, 2019.
- KLAVA, Verônica. Motivação empresarial – o desafio do século XXI. Disponível em: <<http://www.administradores.com.br/informe-se/artigos/motivacao-empresarial-o-desafiodo-seculo-xxicio>>
- MARÇAL, Rauã Monteiro; FINCO, Mateus David. Práticas de atividade física: uma análise da motivação e satisfação dos policiais militares de João Pessoa. Motrivivência, v. 32, n. 63, p. 01-21, 2020.
- MARTINS, Teresa Paula Oliveira Dias. Influência do social media no comportamento de compra dos praticantes de ciclismo. 2015. uBibliorum. Faculdade de Ciências Sociais e Humanas - Departamento de Gestão e Economia. FCSH - DGE | Dissertações de Mestrado e Teses de Doutoramento. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.6/5571>
- MATOS MARQUI, Dennis Ferreira Garcia; MARTINS, Eleine Aparecida Penha. ciclismo: riscos x benefícios dessa prática. Trauma e Emergências: Todos somos responsáveis, 2020.
- MAXIMILIANO, Antônio César Amaru. Teoria Geral da Administração: da revolução urbana a revolução digital. 6º ed. São Paulo: Atlas, 2007.
- NADER, Gisele Antunes. Mobilidade urbana sustentável em três cidades brasileiras de médio porte. Terr@ Plural, v. 13, n. 3, p. 344-361, 2019.
- NASCIMENTO, Luciana Gós do. A bicicleta como indicativo de mobilidade e sustentabilidade- estudo do caso em São Gabriel-RS. 2015.
- NISTA-PICCOLO, Vilma; DE TOLEDO, Eliana. Abordagens pedagógicas do esporte: modalidades convencionais e não convencionais. Papirus Editora, 2018.
- OLEKSZECHEN, Nikolas; BATTISTON, Marcia; KUHNEN, Ariane. Uso da bicicleta como meio de transporte nos estudos pessoa-ambiente. Desenvolvimento e Meio Ambiente. Revista UFPR, Vol.36, abril 2016, DOI: 10.5380/DMA.v36i0.43654
- ONMOBIH. Bicicleta como meio de transporte sustentável: uma boa alternativa para o planeta e para você. 2019. Disponível no site:< <https://www.onmobih.com.br/bicicleta-como-meio-de-transporte-sustentavel/>>. Acesso em 17 de abr de 2020.
- PAZ, Tácio Fabiano Santos. A utilização da Bicicleta Para Promoção da Saúde e Sustentabilidade. Centro Universitário de Brasília – UniCEUB. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde – FACES, Brasília, 2016. Disponível em Google Acadêmico: < <https://www.repositorio.uniceub.br> >. Acesso em 10 de out. de 2019.
- PEZZI, Cíntia Regina. Psicologia das Relações Humanas. 2016.
- ROSA, Camila Sâmela da Silva et al. motivos e frequência para a prática de ciclismo em diferentes faixas etárias. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 2, n. 2, p. 20-20, 2019.
- SAMULSKI, D.M. Psicologia do esporte: teoria e aplicação. 2. ed. Belo Horizonte: Manole, 1992
- SANTOS, Mário Sérgio Mendonça dos. Uso da bicicleta como alternativa sustentável. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação Ambiental e Sustentabilidade) - Instituto Federal do Espírito Santo, Ibatiba, 2020.
- SCALON, Roberto Mario. A psicologia do esporte e a criança. Porto Alegre, 2004

- SILVA, DENISE EUZÉBIO et al. A prática do spinning e seus benefícios: a prática desenvolvida em uma academia do município de Ponte Nova/MG. Anais V Fórum de Pesquisa Científica e Tecnológica de Ponte Nova, 2018.
- SOUSA, S. R.; MELO, M. S. V.; GUERRA, L. A prática do ciclismo enquanto opção de lazer na cidade de Crato-CE.VII CONNEPI-Congresso Norte Nordeste de Pesquisa e Inovação. 2012.
- TOAPANTA, Darío Oswaldo Nacimba; HERRERA, Emerson Roberto Yépez. Motivación y uso de la bicicleta en niños de 10 a 12 años en Tena. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 25, n. 267, 2020.
- THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen J. Métodos de pesquisa em atividade física. Artmed Editora, 2012.
- VIEIRA, S.; FREITAS, A. O que é Ciclismo: História, Regras e Curiosidades. Rio de Janeiro: Casa da Palavra. COB, 200
- VOZNIAK, Luciano. fatores que levam a prática de ciclismo e benefícios para a qualidade de vida de seus adeptos. Revista Renovare, v. 2, 2019