



UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CICLISMO: A modalidade esportiva da Pandemia

Adriana Silva Lopes
Bruna de Oliveira Medeiros
Michelle Rodrigues Costa

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos.

Trindade - GO
2021

UNIGOYAZES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CICLISMO: A modalidade esportiva da Pandemia

Adriana Silva Lopes
Bruna de Oliveira Medeiros
Michelle Rodrigues Costa

Projeto de pesquisa apresentado à
Faculdade União de Goyazes como
requisito parcial à obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Me. Cátia Rodrigues dos Santos.

Trindade – GO
2021

Adriana Silva Lopes
Bruna de Oliveira Medeiros
Michelle Rodrigues Costa

CICLISMO: A modalidade esportiva da Pandemia

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela
seguinte banca examinadora:

Prof^a. Orientadora: Mestre Cátia Rodrigues dos Santos
Faculdade União de Goyazes

Prof^a.
Faculdade União de Goyazes

Prof^a.
Faculdade União de Goyazes

Prof.
Faculdade União de Goyazes

Trindade – GO
2021

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus pelas nossas vidas e saúde, por ter permitido a oportunidade de realizar nossos estudos e enfrentar os obstáculos do caminho e durante a realização deste trabalho.

A nossa Orientadora, Professora e Mestre Cátia Rodrigues dos Santos, pelos ensinamentos e dedicação durante esse tempo em que nos orientou, além de sua valiosa contribuição na nossa formação como profissional. Saiba que temos uma grande admiração por você e pelo seu trabalho.

Às nossas famílias, que sempre incentivaram nossos estudos e batalhou muito por isso, nós mostrando todos os dias o mais belo da vida é nunca desistir.

Aos nossos irmãos que sempre estiveram ao nosso lado, nos ajudando e tornando tudo mais leve.

Aos nossos amigos que estiveram conosco durante toda essa caminhada, tornando nossos dias mais divertidos. Crescemos juntos, choramos, nós apoiamos, brigamos algumas vezes e não desistimos. Vamos levar cada um de vocês conosco sempre.

A nossa instituição, que esteve ao nosso lado ao longo dos anos do curso, pela dedicação e contribuição no processo da nossa formação profissional, sempre lembraremos com gratidão todos os professores e funcionários.

CICLISMO: A modalidade esportiva da Pandemia

Adriana Silva Lopes¹
Bruna de Oliveira Medeiros¹
Michelle Rodrigues Costa¹
Cátia Rodrigues dos Santos²

RESUMO

Durante os últimos meses da pandemia foi observada que dentre as modalidades mais praticadas encontra-se o ciclismo praticado por todos os públicos. Por isso, o objetivo do presente estudo foi identificar os motivos pelos quais as pessoas passaram a escolher o ciclismo como modalidade esportiva da pandemia. Para tanto, foi aplicado um questionário com 14 questões a 30 voluntários da modalidade de ciclismo na região de Trindade-Goiás. Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições. Os resultados apontaram que com a pandemia intensificou a procura por atividades físicas ao ar livre, aumentando o número de pessoas adeptas ao ciclismo. Sendo assim, conclui-se que a busca pelo se deu pela sua natureza de prática ao ar livre e que sua prática regular contribui para a prevenção e controle das doenças crônicas e de infecções respiratórias virais.

PALAVRAS-CHAVE: Ciclismo, Atividade física, Saúde, Pandemia

CYCLING : The sports modality of Pandemic

ABSTRACT

During the last months of the pandemic, it was observed that among the most practiced modalities is cycling, practiced by all audiences. therefore, the aim of this study was to identify the reasons why people started to choose cycling as a sports modality in the pandemic. For that, a questionnaire with 14 questions was applied to 30 volunteers of the cycling modality in the region of Trindade-Goiás. The data were analyzed according to the characteristics of the variables and their distributions. The results showed that, with the pandemic, the demand for outdoor physical activities intensified, increasing the number of people adept at cycling. Therefore, it is concluded that the search for cycling was due to its nature of outdoor practice and that its regular practice contributes to the prevention and control of chronic diseases and viral respiratory infections

KEYWORDS: Cycling, Physical activity, Health, Pandemic

¹Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade União de Goyazes.

² Orientadora: Profª. Me. Cátia Rodrigues dos Santos da Faculdade União de Goyazes.

1 INTRODUÇÃO

Coronavírus (2019-nCoV) se encontra na ordem *Nidovirales* da família *Coronaviridae* sendo classificado um grupo de vírus que causam infecções respiratórias. Os sintomas mais frequentes das pessoas que estão infectados com o vírus são febre, tosse, dificuldade para respirar, batimento das asas nasais podendo variar de um simples resfriado até uma pneumonia severa (Ministério da Saúde, 2020).

O surto atual do novo coronavírus SARSCoV-2, os primeiros registros ocorreram na Província de Hubei república da China, se espalhou para muitos outros países. O Comitê de Emergência da OMS Em 30 de janeiro de 2020, declarou uma emergência de saúde global com base no crescimento taxas de notificação de casos em locais chineses e internacionais (VELAVAN & MEYER, 2020).

No Brasil, no dia 3 de fevereiro de 2020, por meio da Portaria nº 188 do Ministério da Saúde, Emergência em Saúde Pública de Importância Nacional com a finalidade de favorecer que medidas administrativas fossem tomadas para que o país começasse a se preparar para o enfrentamento da pandemia, ainda sem nenhum registro de caso confirmado. A primeira notificação de caso ocorreu em 26 de fevereiro, em São Paulo, no entanto, o avanço da doença tem sido rápido. Segundo o Ministério da Saúde são 145.431 óbitos desde o início da pandemia, totalizando 4.882.231 casos de covid-19 (OLIVEIRA et al,2020; Ministério da Saúde, 2020).

A insuficiência respiratória da síndrome de respiratório agudo principal causa de mortalidade, é uma síndrome hiperinflamatória, caracterizada por uma hipercitocinemia (pode causar sintomas, como febre alta, inchaço, vermelhidão, náuseas e cansaço intenso) e com falência de múltiplos órgãos (MEHTA et al., 2020).

Com o surgimento do novo (COVID -19) o mundo está mudando e, com isso, tem procurado se reinventar nas ações diárias. A ideia é fazer tudo para minimizar as possibilidades de contágio da doença e seus fatores agravantes. As pessoas

têm buscado manter uma rotina de atividades físicas em meio a esse processo, uma vez que é sabido que para manter o equilíbrio do sistema imunológico sua prática diária se faz necessária.

Durante os últimos meses da pandemia foi observada uma grande procura por esportes ao ar livre, por proporcionarem uma maior liberdade e segurança. Dentre as modalidades mais praticadas encontra-se o ciclismo.

Desde a década de 80, ciclismo foi utilizado só para atletas às vantagens do ciclismo a motivação criada nas atividades outdoor e os desafios, foi proposta por Johnny Goldberg (1999) com o *Spinning*.

Surgiu como nova opção de atividades aeróbica dentro das academias, através de treinamento contínuo ou intervalado, para melhorar o sistema cardiovascular. Nos últimos anos, o ciclismo cresceu muito, atingindo grande público dentro e principalmente fora das academias (MELLO et al., 2003).

O ciclismo não é praticado somente por ciclistas e atletas, é voltado para todos os públicos, utilizando também como meio de transporte, lazer, saúde e para uma melhor qualidade de vida. A modalidade busca o treinamento de resistência e velocidade. O pedalo tem despertando, interesse na grande maioria da população, consequentemente vem influenciando o crescimento no número de adeptos nessa modalidade (NETO et al., 2001).

A partir dessas observações, e com a constatação do aumento significativo no número de adeptos da modalidade de ciclismo durante o período da pandemia, o objetivo do presente estudo foi identificar os motivos pelos quais as pessoas passaram a escolher o ciclismo como modalidade esportiva da pandemia.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A presente pesquisa buscou abordar tópicos importantes contidos na literatura referente ao tema, no caso pandemia, COVID-19, ciclismo, baseado pela reflexão proveniente do referencial bibliográfico apresentado como elemento dinamizador e articulador do discurso construído na temática. A característica desta pesquisa foi de caráter descritivo e exploratório, tendo como instrumentos

metodológicos livros, sites e artigos científicos, que tinham como temas abordados o ciclismo, e a pandemia do coronavírus. Caracterizado como pesquisa de campo de caráter explicativo/exploratório. E a aplicação do questionário foi feita aos voluntários da modalidade de ciclismo da cidade Trindade-Goiás, em locais onde ocorre à concentração dos ciclistas para a saída.

Para a realização do mesmo, este foi previamente aprovado pelo comitê de ética institucional conforme parecer, acompanhando orientações da Resolução nº466, de 12 de dezembro de 2012 e a Resolução nº510, 7 de abril de 2016, que organiza a respeito de leis apropriadas a exploração em Ciências Humanas Sociais.

A amostra constou com um grupo de 30 pessoas que praticam o ciclismo em Trindade-GO, com idades entre 18 a 60 anos de ambos os sexos (a escolha dessa faixa etária se deve pelo fato de se tratarem de pessoas adultas que não requereram autorização de responsáveis) onde aceitaram voluntariamente, em colaborar com a pesquisa, concordando em assinar o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

Os dados foram coletados partir de um questionário com 14 questões fechadas, aplicado junto a voluntários da modalidade de ciclismo do Município de Trindade, Goiás. A abordagem se deu de maneira pública em dois locais de encontro de partida na cidade de Trindade-GO, sendo o primeiro ponto no trevo, saída de Trindade para a cidade de Abadia de Goiás (GO 469), e o segundo ponto foi no trevo de saída de Trindade para o Povoado do Cedro (GO O60).

Para a aplicação do questionário, em função da situação atual, que é a pandemia do “coronavírus” foram tomados os cuidados para evitar a contaminação pela COVID-19, que são: - uso obrigatório de máscara no local; evitar qualquer tipo de contato físico entre os participantes; proibido compartilhar objetos pessoais como: canetas ou outro instrumento de escrita; manter o distanciamento de no mínimo 1,5 metros de distância; não realizar a pesquisa se no dia agendado, uma das partes (pesquisadores e participantes da pesquisa) apresentarem algum sintoma da doença).

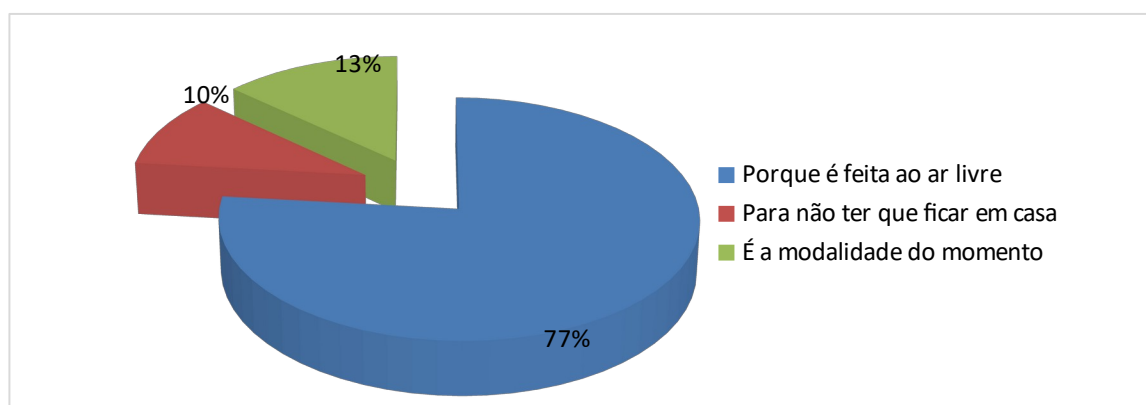
Os dados foram analisados conforme as características das variáveis e suas distribuições. Inicialmente todos os instrumentos utilizados tiveram seus dados lançados em planilhas (Excel – Microsoft Office), para análise estatística.

Os resultados calculados em planilhas, conceberam dados estatísticos, apresentados em gráficos e tabelas, contribuindo por meio das informações obtidas por todos os questionários.

A análise das respostas foi realizada visando à consecução dos objetivos do estudo, sendo feita uma análise quantitativa e qualitativa das respostas obtidas. E seguindo uma sequência contida no questionário de pesquisa, cada gráfico é a representação das respostas obtidas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Gráfico 1. Por que você escolheu a modalidade ciclismo?



Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

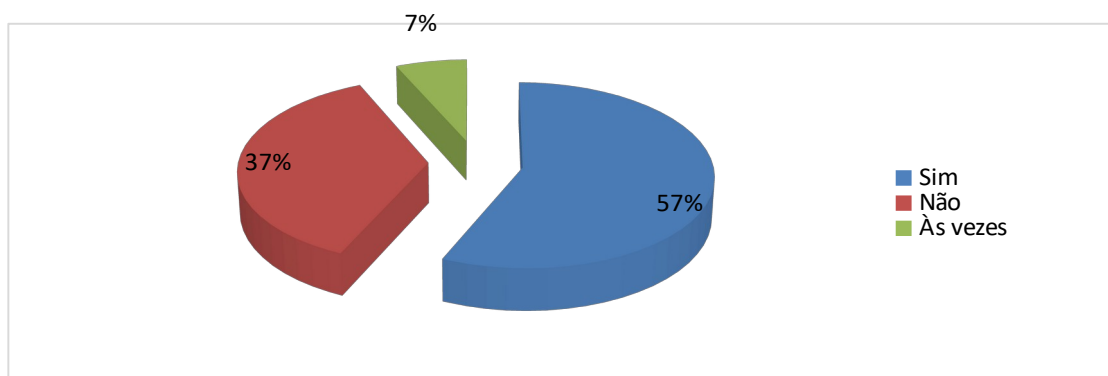
O gráfico 01, aponta que 77% dos entrevistados disseram que a escolha da modalidade ciclismo se deu porque esta é feita ao ar livre, 13% disseram que escolheram o ciclismo para não ter que ficar em casa e 10% disseram que o ciclismo é a modalidade do momento, daí a escolha do mesmo.

É visível que há um aumento do número de ciclistas nas ruas das grandes cidades. O ciclismo faz parte do cenário esportivo, mas, ao longo do tempo, sofreu períodos de ascensão e declínio nas primeiras décadas do século XX (SILVA et. al., 2015). Nos últimos anos vem se popularizando tornando-se cada vez mais alto o número de adeptos, permitindo ser praticado de forma individual e em grupos.

Além de ser uma modalidade de treinamento de resistência e velocidade, se constitui em um saudável meio de transporte e lazer ao ar livre abrangendo não somente ciclistas e triatletas, mas também os indivíduos em geral (CARMO, 2001).

A bicicleta se associa à imagem de objeto de lazer para todas as classes sociais, tendo largo uso nos finais de semana, nos feriados, férias escolares, e ao que se refere ao trabalho, à bicicleta é meio de transporte da população, aumentando a mobilidade principalmente dos usuários de baixa renda (FRANCO, 2012).

Gráfico 2. Você praticava antes?



Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

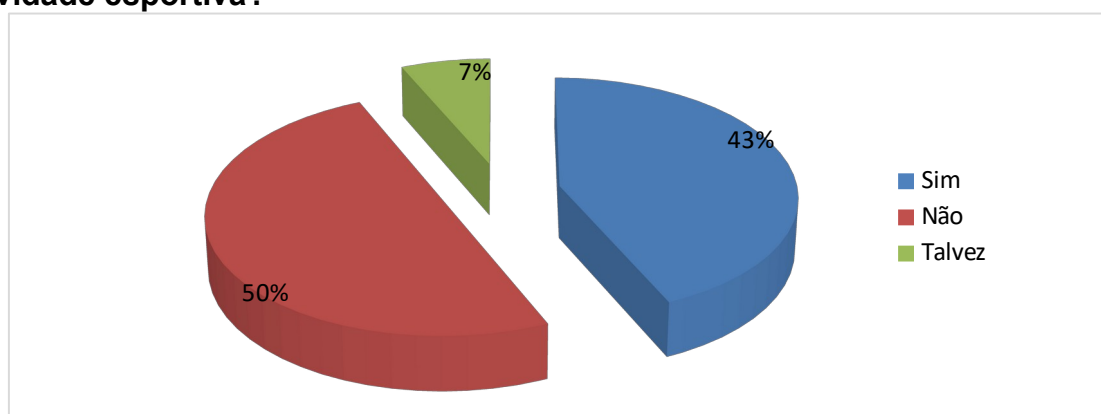
Em relação à prática de alguma atividade antes da pandemia, o gráfico 2 demonstra claramente que 56% dos entrevistados responderam que sim, para a pergunta e 35% responderam que não, afirmando que não praticavam o ciclismo antes da pandemia e nem faziam outra modalidade esportiva, e apenas 7% responderam que às vezes faziam algum tipo de exercício. A prática de atividade física regular e seus benefícios para a saúde é vista como importante aliada contra as consequências que parecem ser bastante clara, e sendo um dos fatores para terem maiores probabilidade de desenvolverem doenças crônicas degenerativas (FARIA JÚNIOR, 2009).

A pandemia intensificou a procura por exercícios físicos realizados em casa ou em locais ao ar livre, evitando aglomerações podemos relacionar a resposta dos 35% de que não praticava nenhuma atividade física. Este aumento pode se relacionar com a necessidade da redução do comportamento sedentário durante o período de isolamento social (PITANGA et. al., 2020).

De acordo com GONÇALVES (et. al., 2010) o comportamento do indivíduo é motivado pela apreciação dos resultados e benefícios da participação numa atividade (saúde, diversão, aparência e competência). Para ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática de

atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica também melhora o bem-estar e a autoestima. Embora muito se sabe dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, uma grande parcela da população não a pratica com a frequência recomendada (SILVA; ET AL, 2012).

Gráfico 3. Por causa da pandemia você achou que estava na hora de fazer atividade esportiva?

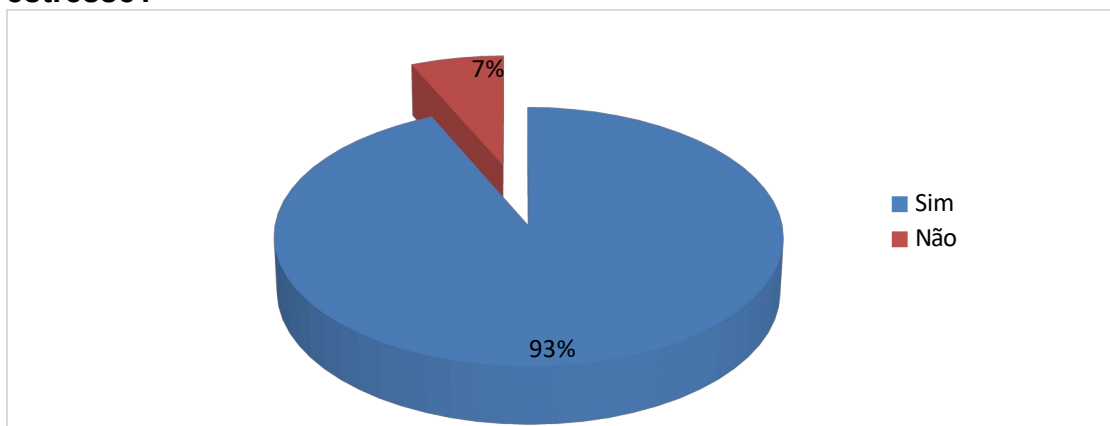


Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

O gráfico 3 aponta que 43% dos entrevistados responderam que sim, que por causa da pandemia achou que estava na hora de fazer atividade esportiva. Entretanto, 50% responderam que não e 16% disseram que talvez a pandemia o fez pensar que era hora de fazer alguma atividade esportiva.

A inatividade física e o comportamento sedentário podem reforçar os parâmetros de doenças, perfil de risco cardiovascular, capacidade física e função e saúde mental em pacientes com doenças reumáticas, resultando em baixa qualidade de vida, enquanto a manutenção de níveis mais ideais de atividade física pode ajudar a amenizar esses efeitos prejudiciais (PINTO, et. al., 2020). Também é importante dar continuidade a prática de atividade física durante a pandemia do novo coronavírus, na intensidade/duração leve a moderada, preferencialmente em ambiente abertos, ou mesmo dentro de casa, (PITANGA et. al., 2020).

Gráfico 4. Você sabia que o ciclismo te ajuda a ter mais resistência, disposição, fortalece a musculatura, auxilia na saúde do coração e reduz o estresse?

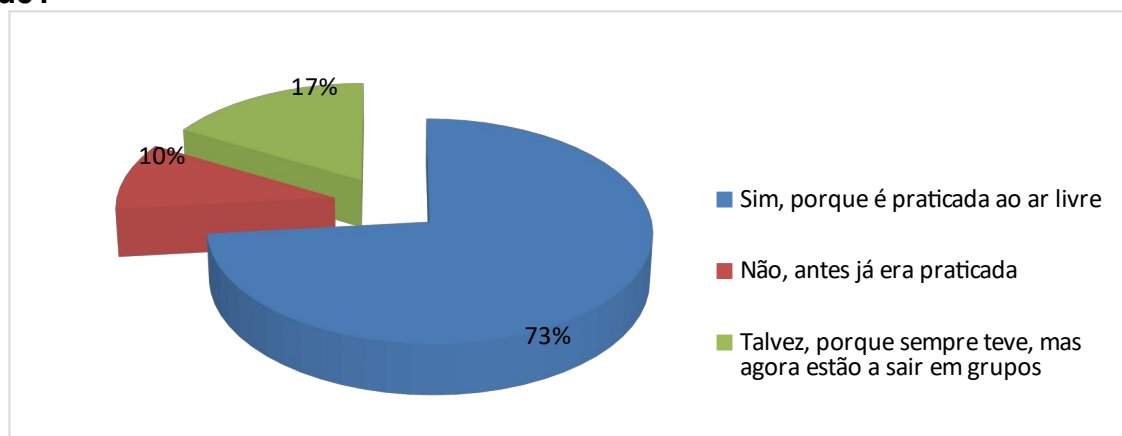


Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Questionados se sabiam que o ciclismo ajuda a ter mais resistência, disposição, fortalecendo a musculatura, auxiliando na saúde do coração e redução do estresse, observou-se que entre os entrevistados, 93% responderam que sim e apenas 7% disseram que não. O resultado desse questionamento aponta as pessoas estão a par dos inúmeros benefícios do ciclismo, seja para exercitar a mente e fugir do estresse, modelar o corpo, fortalecer os músculos, perder peso ou aumentar a autoestima. O fato é que o ciclismo é um verdadeiro aliado de quem deseja mais qualidade de vida e saúde.

Os benefícios da atividade física estão relacionados à sua prática, sua realização apresenta efeitos imediatos e em longo prazo na saúde além de diminuir efeitos nocivos relacionados a grandes períodos de imobilidade, favorece o controle das doenças crônicas e comorbidades a elas associadas, e melhora a resposta imunológica a infecções, o que pode impactar na gravidade dos sintomas e desfecho do quadro clínico de pacientes com COVID-19 ou outras doenças transmissíveis; promove ganhos funcionais globais, qualidade de vida e favorece a diminuição do estresse e ansiedade, sintomas comuns em situações de crise social (BUSHMAN, 2017; CAMPBELL & TURNER, 2018). Embora mais pesquisas de intervenção sejam necessárias para construir uma base de conhecimento sólida dos benefícios do ciclismo à saúde, as evidências existentes reforçam os esforços atuais para promover o ciclismo como um importante contribuinte para uma melhor saúde da população (OJA et. al., 2011).

Gráfico 5. Você acha que o ciclismo tem crescido durante a pandemia? Por quê?

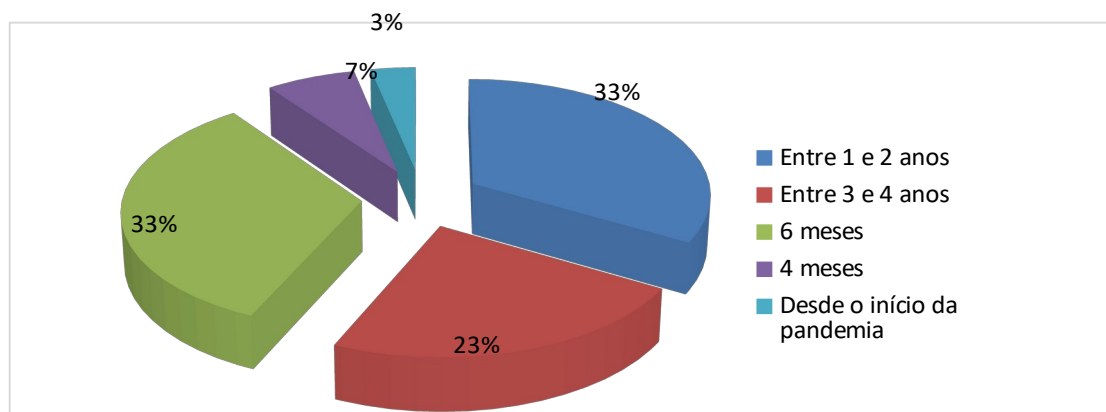


Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Quanto ao crescimento do ciclismo durante a pandemia, 73% dos entrevistados responderam que sim, porque é praticada ao ar livre, no entanto, 10% disseram que não, pois antes já era praticada e 17% responderam que talvez, pois essa modalidade esportiva já existia, mas, agora, as pessoas estão saindo em grupos para praticá-la.

De acordo com revisão da literatura, não foram encontrados estudos que relata o comprovem o crescimento do ciclismo durante a pandemia. Contudo, a pandemia de COVID-19 criou um ambiente que promove a redução da atividade física habitual devido ao auto isolamento e requisitos de quarentena, oportunidades reduzidas de permanecer fisicamente ativo, além do medo de ser infectado (AU et. al., 2011).

Gráfico 6. Há quanto tempo o grupo de vocês existe?

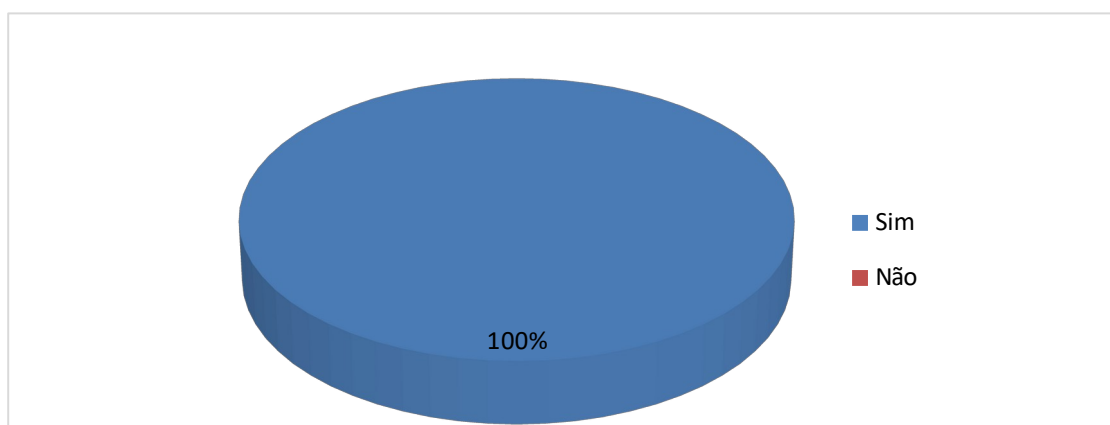


Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Observou-se pelas respostas que existem diversos grupos, 34% participam há mais ou menos entre 1 e 2 anos; 23% dos entrevistados estão no grupo entre 3 e 4 anos; outros 33% responderam que participam há 6 meses; 7% disseram que há 4 meses, e 3% disseram que desde o início da pandemia.

O Ciclismo permite ao indivíduo a prática esportiva de forma individual ou em grupos. Sendo comum observar diversos grupos de Ciclistas ou grupos de “Pedal”, realizando percursos ou trilhas diversas em toda extensão territorial da Capital.

Gráfico 7. Você acha que o exercício físico é importante na nossa vida?

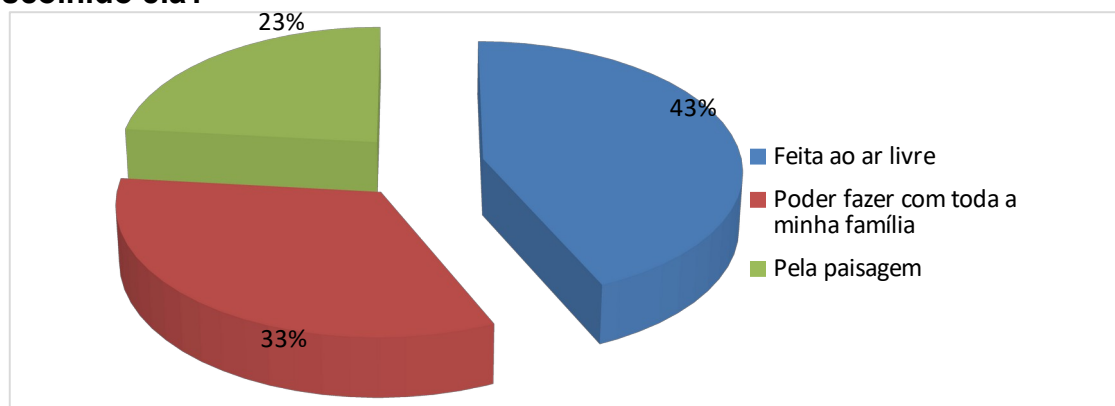


Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Quanto à importância do exercício físico para a saúde, percebe-se que todos os 100% dos entrevistados disseram que sim, que sabem da importância da atividade física na qualidade de vida. Afirmativa reforçada por MACEDO (et. al. 2003) que confirma que exercícios físicos habituais, não excessivos, e bem orientados tanto eles aeróbicos ou com pesos corroboram para a melhora dos parâmetros da qualidade de vida dos indivíduos independente do sexo.

A atividade física regular concede efeitos significativos à saúde gerando o fortalecimento do sistema imune que é seguramente estimulado por exercícios de leve e moderada intensidade reduzindo o risco de morte prematura de qualquer natureza (OLIVEIRA et. al. 2021) diminuindo a incidência de doenças transmissíveis como as infecções crônicas (por exemplo, câncer) e virais (CAMPBELL e TURNER, 2018) como o novo coronavírus SARS-CoV-2, causador da COVID-19 (Wu, et al., 2020).

Gráfico 8.O que te chamou mais a atenção nessa modalidade pra você ter escolhido ela?



Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

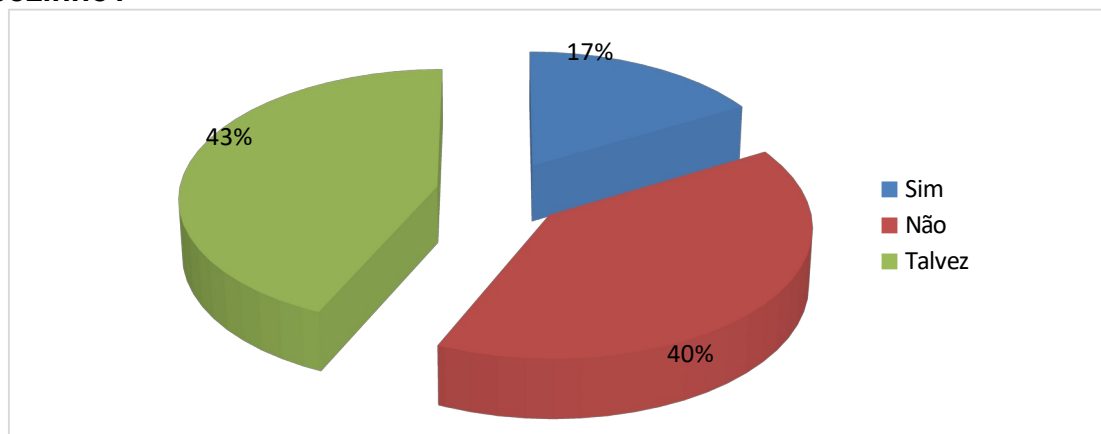
De acordo com o gráfico 8, percebe-se que para 44% dos entrevistados o que chamou mais a atenção nessa modalidade, para que esta fosse a escolhida, foi que ela pode ser feita ao ar livre. Para 33% dos entrevistados poder fazer com toda a minha família e 23% disseram que é pela paisagem. É possível notar a grande procura de pessoas por esportes ao ar livre se adaptando a “nova realidade” sem interrupção das atividades físicas. Que consequente com o distanciamento Social houve uma notável diminuição

A Organização Mundial de Saúde (OMS) vem reforçando junto a população, desde os início da pandemia, a importância da adoção de medidas de prevenção contra a transmissão do coronavírus, que incluem: a lavagem das mãos com água e sabão ou sua higienização com álcool em gel; o uso de mascaras, que consiste em cobrir o nariz e a boca ao espirrar ou tossir; distanciamento social; o não compartilhamento de objetos de uso pessoal, como copos e talheres; e o hábito de se manter a ventilação nos ambientes (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2021).

Os deslocamentos por bicicleta podem ter um papel importante no desenvolvimento sustentável das cidades, pois como se sabe, as bicicletas não agredem o meio ambiente, haja vista, que o nível de emissão de poluentes ser zero, racionalizam e otimizam a utilização dos espaços públicos permitindo maior harmonia e equidade entre os elementos do trânsito, além de garantir uma

atividade mais saudável aos seus adeptos do ponto de vista físico. (VASCONCELLOS, 2005).

Gráfico 9. Você acha que pode se contaminar com o vírus mesmo pedalando sozinho?



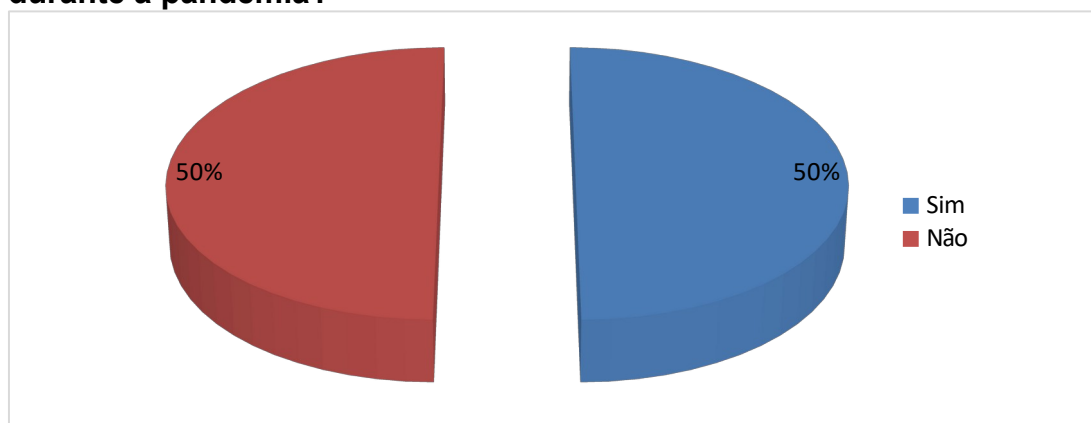
Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Nesse quesito “Você acha que pode se contaminar com o vírus mesmo pedalando sozinho?” 17% dos entrevistados acreditam que sim, 40% disseram que não e 43% responderam que talvez.

A Organização Mundial de Saúde (2021) recomenda que os Exercícios Físicos devam ser realizados em casa ou em locais ao ar livre, sem aglomerações seguindo o distanciamento Social para evitar o contágio.

Segundo a mesma a higienização das mãos é a medida isolada mais efetiva na redução da disseminação de doenças de transmissão respiratória. O vírus causador da covid-19 é transmitido por meio de gotículas respiratórias e salivares, de tosses e espirros em curta distância, e pode ser transmitido também pelo contato com gotículas expelidas ou depositadas em superfícies. A transmissão por contato ocorre quando as mãos contaminadas tocam a mucosa da boca, do nariz ou dos olhos (BRASIL, 2020). Estudos demostram que com relação ao contágio, se seguindo todos os protocolos recomendados pela OMS, a possibilidade de que aconteça diminui drasticamente.

Gráfico 10. Você acredita que o ciclismo se tornou o esporte mais seguro durante a pandemia?



Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Questionados se acredita que o ciclismo se tornou o esporte mais seguro durante a pandemia, 50% dos entrevistados disseram que sim e também 50% responderam que não.

O transporte por bicicleta não é composto apenas de vantagens, há insegurança por parte dos usuários, o ciclista é vulnerável e desprotegido em relação aos outros meios de transporte o que pode causar riscos e acidentes. CANABARRO e MENSCH (2018) abordam soluções para maior segurança durante a prática da modalidade, onde a educação no trânsito é um bom caminho para iniciar a transmissão de conhecimento sobre equipamentos obrigatórios (capacete, óculos de proteção, luvas, roupas claras e chamativas) além de boas condutas de sinalização. A infraestrutura adequada contribui para prevenção de acidentes de trânsito minimizando o problema da insegurança.

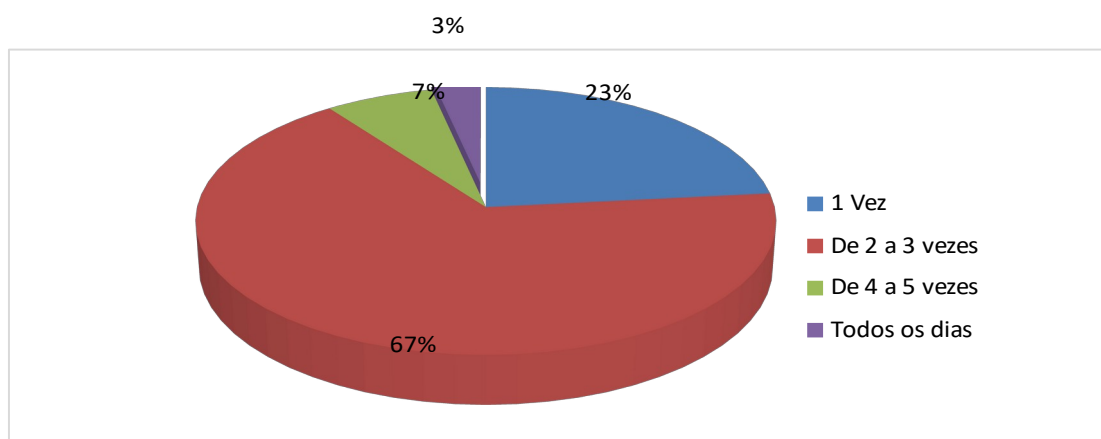
Segundo SANTOS et. al. (2019) os maiores problemas apontados pelos ciclistas utilitários foram: pavimentação ruim, constante ameaça de acidentes e veículos motorizados circulando ou estacionados nas vias para ciclistas.

A prática de atividades ao ar livre que não levem a aglomerações, respeitando o distanciamento social, não aumenta consideravelmente as chances de infecção pelo coronavírus (NOGUEIRA et. al., 2020). Organização Mundial de Saúde (OMS) ressaltou a importância de se manter ativo durante a pandemia orientando aqueles que tiverem condições de sair para uma caminhada ou para andar de bicicleta que não esqueçam de manter o distanciamento social e lavem as

mãos com água e sabão antes de sair, quando chegarem ao local e assim que retornarem para casa.

Medicine AAC (2020) divulgou recentemente um guia em que sugere que a atividade física (AF) de intensidade moderada deva ser mantida no período de quarentena em função da COVID-19, enfatizando a importância para a saúde de cada minuto fisicamente ativo para combater o sedentarismo e melhorar a saúde física e mental.

Gráfico 11. Quantas vezes na semana você pratica ciclismo?

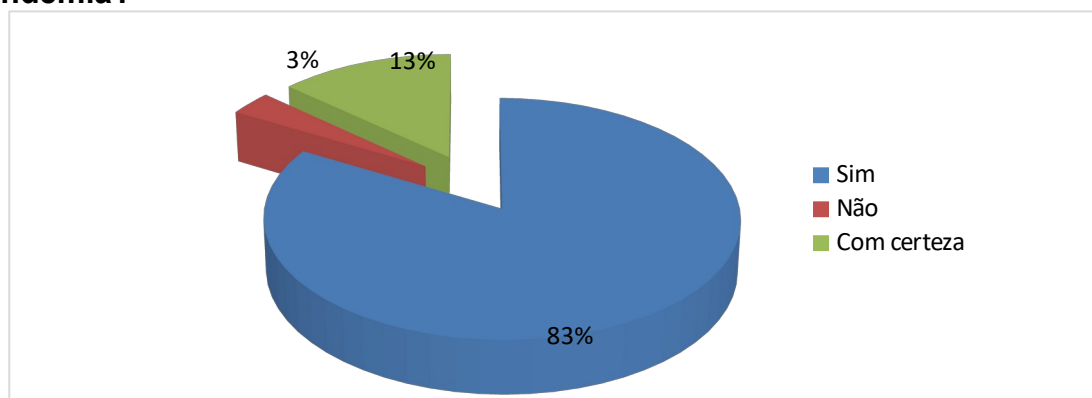


Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

De acordo com o gráfico 11, percebe-se que 23% dos entrevistados praticam ciclismo uma vez por semana. 67% dos entrevistados praticam de duas a três vezes por semana, 7% praticam de quatro a cinco vezes e apenas 3% disseram que praticam ciclismo todos os dias.

A OMS recomenda que indivíduos saudáveis e assintomáticos devem se exercitar, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana para adultos e 300 minutos de atividade física por semana para crianças e adolescentes, sendo acumulados durante os dias da semana, podendo ser dividido de acordo com a rotina do indivíduo, sendo composto preferencialmente por atividades físicas de intensidade moderada e intensa. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010).

Gráfico 12. O ciclismo se tornou terapia e superação em tempos de pandemia?

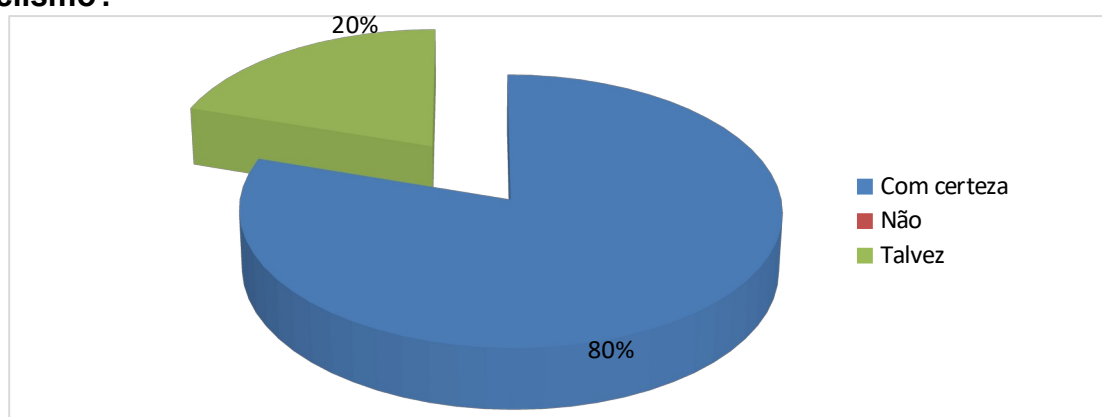


Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Nesse “o ciclismo se tornou terapia e superação em tempos de pandemia” 83% dos entrevistados acreditam que sim, 14% afirmaram com certeza e apenas 3% disseram que não. Com esses dados verificam-se que a atividade física é um excelente meio de descarga ou que pode libertar tensões, emoções e frustrações acumuladas pela pressão e exigências a vida moderna, tornando se um meio de escape. Estudos comprovam que atividade física é tão eficaz na diminuição de ansiedade e depressão quanto tratamentos com remédios, melhorando o humor autoestima tendo exercício físico associado a saúde e bem estar (GODOY, 2002).

Becker Jr (2000), observou que os efeitos do exercício e do esporte sobre a área emocional, é necessário que se respeite um tempo de prática, variando entre 4 e 20 semanas. E a intensidade com que o exercício físico é realizado também é um fator que interfere no tipo de resposta.

Gráfico 13.A pandemia fez aumentar o número de pessoas praticando o ciclismo?

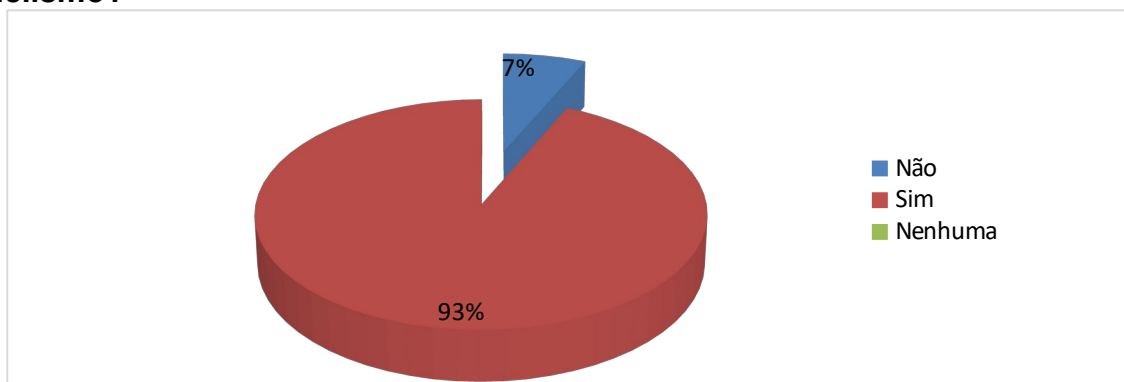


Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Questionados se a pandemia fez aumentar o número de pessoas praticando o ciclismo, 80% dos entrevistados disseram que com certeza, 20% responderam que talvez. Ainda não há estudos que possam comprovar esse aumento no número de adeptos a modalidade ciclismo, entretanto é notável que a procura de alternativas de exercícios físicos ao ar livre durante a quarentena.

O aumento pela realização da atividade física se trata de um fator significativo pelo fato comprovado de ser por meio dela que ocorre a manutenção da saúde, diminuindo prováveis impactos causados pela COVID-19 e por outras comorbidades. (OLIVEIRA et. al., 2020). Segundo NOGUEIRA et. al., 2020 é fundamental o empenho da sociedade mundial com reforços na divulgação, orientação e conscientização sobre a redução do comportamento sedentário durante o período de isolamento social e a necessidade e importância da realização de exercícios físicos em casa.

Gráfico 14. A pandemia fez aumentar o número de pessoas praticando o ciclismo?



Fonte: Dados coletados pelas autoras, 2021.

Questionados se o ciclismo é um esporte importante nesse tempo de pandemia, 93% dos entrevistados disseram que sim, 7% responderam que não.

O ciclismo é uma prática saudável, que faz bem para os corpos e para a mente, e no município muitos grupos se reúnem para o pedal. Porém, mesmo com a pandemia de Covid-19 e a proibição de aglomerações, muitos estão insistindo em marcar encontros pelas ruas com 20, 30 ou até mais ciclistas. Mesmo estando ao ar livre, o risco de contaminação é muito grande quando a prática de atividade física acontece em grupo. Desde o início da pandemia do novo Coronavírus foram

criadas muitas regras para a prática de atividade física em locais públicos (BRASIL, 2020).

Com a necessidade de distanciamento e higienização, visto que ele pode ser feito individualmente e ao ar livre, o que gera mais segurança ao ciclista, desde que isso seja feito com o uso de máscaras e respeito aos protocolos. Além disso, ele tem servido também como opção de meio de transporte, sendo uma alternativa para evitar aglomerações, ao contrário do que sempre acontece em transportes públicos. Apesar de contribuir para o isolamento, o ciclismo não elimina a necessidade do uso de máscara, principalmente se for praticada em grupos, como medida para diminuir o risco de acometimento pelo covid-19 (OMS, 2021).

4 CONCLUSÃO

Através da análise dos questionários verificou-se que os entrevistados, em sua maioria escolheram a modalidade ciclismo porque esta é uma atividade que pode ser feita ao ar livre conforme apresentado no (gráfico 1). O gráfico 2 mostra que 56% dos entrevistados já praticava alguma atividade antes da pandemia. Quanto à importância do exercício físico para a saúde, percebe-se que todos os entrevistados sabem dessa relevância, pois, 100% disseram que sim. (gráfico 7).

Quanto à questão se “o ciclismo se tornou terapia e superação em tempos de pandemia” 83% dos entrevistados acreditam que sim, como mostra o gráfico 12. Observou-se que a pandemia fez aumentar o número de pessoas praticando o ciclismo, 80% dos entrevistados disseram que com certeza, como mostra o gráfico 13. Através da pesquisa, verificou-se que para 44% dos entrevistados (gráfico 8), o que chamou mais a atenção nessa modalidade, para que esta fosse a escolhida, foi que ela pode ser feita ao ar livre. 93% dos entrevistados (gráfico 14) responderam o ciclismo é importante nos tempos de pandemia.

Sendo assim, os resultados obtidos nesta pesquisa nos permitiram concluir que todos os entrevistados tem consciência da importância de praticar atividade física e que com o início da pandemia intensificou a procura por atividades físicas ao ar livre, consequentemente aumentando o número de pessoas adeptas ao ciclismo.

E que a sua prática regular contribui para a prevenção e controle das doenças crônicas, infecções respiratórias virais, as evidências apontam para os efeitos positivos da realização do exercício físico associada também com uma melhor mobilidade, capacidade funcional e qualidade de vida durante o envelhecimento. As atividades físicas ao ar livre são recomendadas desde que sejam tomadas as devidas precauções adicionais de distanciamento social.

E por fim, devem ser feitos novos estudos com maior número de participantes para possíveis comparações e melhores comprovações dos dados.

5 REFERÊNCIAS

AU, Karen et al. **High disease activity is associated with an increased risk of infection in patients with rheumatoid arthritis**. *Annals of the rheumatic diseases*, v. 70, n. 5, p. 785-791, 2011.

BECKER JR, B. **Manual de psicologia aplicada ao exercício & esporte**. Porto Alegre: Edelbra, 1999.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Coronavírus: o que você precisa saber e como prevenir o contágio**. <https://saude.gov.br/saude-de-a-z/coronavirus>.(consultado em 02/10/2020).

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo de manejo clínico para o novo coronavírus(2019nCoV)**; <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2020/fevereiro/11/protocolo-manejo-coronavirus.pdf>, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Secretaria de Vigilância em Saúde. Informe Técnico - MERS-CoV (Novo Coronavírus)**. Departamento de Vigilância das Doenças Transmissíveis. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/como-se-proteger>. Acesso em: 06 maio 2021.

BUSHMAN, B. A.; **American College of Sports Medicine, organizadores. ACSM's complete guide to fitness & health**. 2nd Ed. Champaign: Human Kinetics; 2017.

CAMPBELL, John P.; TURNER, James E. **Debunking the myth of exercise-induced immune suppression: redefining the impact of exercise on immunological health across the lifespan**. *Frontiers in immunology*, v. 9, p. 648, 2018.

CANABARRO, Ana Jéssica Mensch. **Segurança no ciclismo: uma revisão sistemática de literatura da produção brasileira entre 2014 e 2018 safety in cycling: a systematic review of brazilian production literature between 2014 and 2018**.

CARMO, J. C. **Biomecânica aplicada ao ciclismo**. In: Anais do IX Congresso Brasileiro de Biomecânica. 2001. p. 42-47.

DA SILVA, Carolina Fernandes; CARMONA, Eduardo Klein; MAZO, Janice Zarpellon. **História do ciclismo em Porto Alegre: os altos e baixos de uma prática**. Cinergis, v. 16, n. 1, 2015.

DE GODOY, Rossane Frizzo. **Benefícios do exercício físico sobre a área emocional**. Movimento, v. 8, n. 2, p. 7-15, 2002.

OLIVEIRA, Adriana Cristina de; LUCAS, Thabata Coaglio; IQUIAPAZA, Robert Aldo. **O que a pandemia da covid-19 tem nos ensinado sobre adoção de medidas de precaução?**. Texto & Contexto-Enfermagem, v. 29, 2020.

DE OLIVEIRA, Elisabete Maria; BENETTI, Magnus. **Efeitos do exercício físico sobre o sistema imunológico, o câncer e COVID-19: uma revisão integrativa**. Lecturas: Educación Física y Deportes, v. 25, n. 272, 2021.

DE OLIVEIRA, Evandro Salvador Alves; VAROLI, Bruno Manchini; FREITAS, Caroline. **Fitness funcional/crosstraining durante a pandemia: um relato sobre o cenário de mineiros-go**, 2020.

FARIAS JÚNIOR, J. C; NAHAS, M. V; BARROS, M. V. G; LOCH, M. R; OLIVEIRA, E. S. A; DE BEM, M. F. L; LOPES, A. S. **Comportamentos de risco à saúde em adolescentes no Sul do Brasil: prevalência e fatores associados**. Rev. Panam Salud Publica/Pan Am J Public Health 25(4):344–52, 2009.

FRANCO, LUIZA PINTO COELHO. **Perfil e demanda dos usuários de bicicletas em viagens pendulares**. Instituto militar de Engenharia. Rio de Janeiro, 2012.

GONÇALVES, Marina Pereira; ALCHIERI, João Carlos. **Motivação à prática de atividades físicas: um estudo com praticantes não-atletas**. Psico-USf, v. 15, n. 1, p. 125-134, 2010.

MACEDO, Christiane de Souza Guerino et al. **Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida**. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 8, n. 2, p. 19-27, 2003.

MEDICINE AAC of S. **Staying Physically Active During the COVID-19 Pandemic** [Internet]. 2020 [cited 2021 May 21]. p. 2. Available from: <https://www.acsm.org/readresearch/newsroom/news-releases/news-detail/2020/03/16/staying-physically-activeduring-covid-19-pandemic>.

MEHTA, Puja et al. **COVID-19: consider cytokine storm syndromes and immunosuppression**. Lancet (London, England), v. 395, n. 10229, p. 1033, 2020.
MELLO, Danielli Braga de et. al. **Alterações fisiológicas no ciclismo indoor**. Performance-Journal 2(1):30-40, 2003.

DREYER NETO, Carlos et al. **Desenvolvimento de uma plataforma para medição de força em pedal de ciclismo**. Salão de Iniciação Científica (13.: 2001: Porto Alegre). Livro de resumos. Porto Alegre: UFRGS, 2001.

NOGUEIRA, Carlos José et al. **Precauções e recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, 20(1), 101-124, 2020.

OJA, Pekka et. al. Health benefits of cycling: a systematic review. **Scandinavian journal of medicine & science in sports**, v. 21, n. 4, p. 496-509, 2011.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Relatórios de situação de doença por coronavírus (COVID-2019)**. 2021. [citado em 06 de maio de 2021]. Disponível em: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>.

PINTO, Ana Jéssica et. al. **Combating physical inactivity during the COVID-19 pandemic**. *Nature Reviews Rheumatology*, v. 16, n. 7, p. 347-348, 2020.

PITANGA, Francisco José Gondim; BECK, Carmem Cristina; PITANGA, Cristiano Penas Seara. **Atividade física e redução do comportamento sedentário durante a pandemia do Coronavírus**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 114, n. 6, p. 1058-1060, 2020.

RAIOL, Rodolfo A. **Praticar exercícios físicos é fundamental para a saúde física e mental durante a Pandemia da COVID-19**. Brazilian Journal of Health Review, v. 3, n. 2, p. 2804-2813, 2020.

SANTOS, Claudio Henrique Fontenelle et. al. **Prática do ciclismo utilitário em Fortaleza**. UFBA, 2019.

SILVA, R. B; MATIAS, T.S; VIANA, M.S; ANDRADE, A. **Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros**. Motricidade. V. 8, n. 2, p. 8-21, 2012.

TENFORDE, Mark W. et al. **Symptom duration and risk factors for delayed return to usual health among outpatients with COVID-19 in a multistate health care systems network—United States, March–June 2020**. Morbidity and Mortality Weekly Report, v. 69, n. 30, p. 993, 2020.

VASCONCELLOS, E. A. **A cidade, o transporte e o trânsito**. São Paulo: Prolivros Ltda, 1ª ed. 2005.

VELAVAN, Thirumalaisamy P.; MEYER, Christian G. **The COVID-19 epidemic**. *Tropical medicine & international health*, v. 25, n. 3, p. 278, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (WHO). **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva; 2010.

WU, Yuntao et al. **SARS-CoV-2 is an appropriate name for the new coronavirus**. The Lancet, v. 395, n. 10228, p. 949-950, 2020.

ANEXO I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você/Sr./Sra. está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa intitulada “**CICLISMO: A modalidade esportiva da Pandemia**”. Meu nome é Cátia Rodrigues dos Santos, sou a pesquisadora e orientadora responsável juntamente com as acadêmicas pesquisadoras Adriana Silva Lopes, Bruna Oliveira Medeiros e Michelle Rodrigues e nossa área de atuação é a Educação Física. Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, se você aceitar fazer parte do estudo, rubrique todas as páginas e assine ao final deste documento, que está impresso em duas vias, sendo que uma delas é sua e a outra pertence ao(à) pesquisador(a) responsável.

Esclareço que em caso de recusa na participação você não será penalizado(a) de forma alguma. Mas se aceitar participar, as dúvidas *sobre a pesquisa* poderão ser esclarecidas pelo(s) pesquisador(es) responsável(is), via e-mail **tatatresmarias@hotmail.com** e, inclusive, sob forma de ligação a cobrar, acrescentando o número 9090 antes do(s) seguinte(s) contato(s) telefônico(s): (62)984845205 / (62)996313163/ (62)994543851/ (62)993082289.

Ao persistirem as dúvidas *sobre os seus direitos* como participante desta pesquisa, você também poderá fazer contato com o **Comitê de Ética em Pesquisa** da Faculdade União de Goyazes (CEP-FUG), localizado na Faculdade União de Goyazes, GO 060, Km 19, Trindade. CEP: 75380-000, telefone: (62) 3506-9300, funcionamento: 8h às 12h e 13h às 17h de segunda a sexta-feira. O Comitê de Ética em Pesquisa é vinculado à Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP) que por sua vez é subordinado ao Ministério da Saúde (MS). O CEP é responsável por realizar a análise ética de projetos de pesquisa com seres humanos, sendo aprovado aquele que segue os princípios estabelecidos pelas resoluções, normativas e complementares.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

A pesquisa visa Identificar os motivos pelos quais as pessoas passaram a escolher o ciclismo como modalidade esportiva da pandemia. Para a coleta de dados será aplicado um questionário com questões fechadas.

É importante salientar que toda pesquisa oferece risco para os atores envolvidos. No caso, há o risco de ansiedade por falta de tempo para responder ou algum dos participantes envolvidos se sentir constrangido em responder ao questionário. Diante disso, é fundamental deixar claro que as informações são confidenciais, que apenas a pesquisador e seu orientador terão acesso, que não há necessidade de se identificar nominalmente e que os dados serão analisados em conjunto com os demais envolvidos para despersonalizar o resultado.

Mesmo diante de toda cautela que a pesquisa prima, o risco continua a existir. O que fica de certeza é que os pesquisadores se comprometem a minimizá-los ao máximo, e caso ocorra algum problema pode-se agendar outra data e horário para responder ao questionário. Caso perdure, após a aplicação do questionário, o constrangimento ou até mesmo ansiedade, serão tomadas medidas de auxílio como, conversa sobre a importância destes dados para a pesquisa, uma vez que, poderão auxiliar para a uma maior divulgação da modalidade.

Mais uma vez reforçamos aos participantes da pesquisa que terão suas identidades preservadas e que seus nomes serão substituídos por letras e números, e que todos os dados serão utilizados apenas para pesquisa científica, artigos, palestras sobre o tema, este trabalho cumprirá todas as normas previstas na Resolução n. 466/2012 e 508/2016. Depois de utilizado os dados coletados serão arquivados por cinco anos e depois será picotado e descartado.

Esse projeto pode também gerar informações para dar subsídios a estudos futuros, no sentido de maior compreensão da população da importância da prática diária de atividades físicas, mesmo em tempo de pandemia.

Declaração do pesquisador responsável:

Eu, pesquisador responsável por este estudo, esclareço que cumprirei as informações acima e que o participante terá acesso, se necessário, a assistência integral e gratuita por danos diretos e indiretos, imediatos ou tardios devido a sua participação nesse estudo; e que suas informações serão tratadas com confidencialidade e sigilo. O participante poderá sair do estudo quando quiser, sem qualquer penalização. Se tiver algum custo por participar da pesquisa, será ressarcido; e em caso de dano decorrente do estudo, terá direito a indenização, conforme decisões judiciais que possam suceder.

♦ Nome e Assinatura do pesquisador: Cátia Rodrigues dos Santos

♦ Local e data _____/_____/_____/_____

♦ CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO SUJEITO

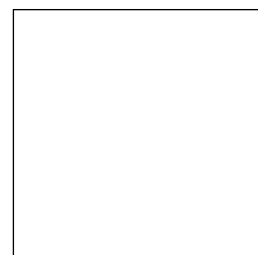
Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo _____, como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido pelo pesquisador _____ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido o sigilo das informações e que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção de meu acompanhamento/ assistência/tratamento.

Local e data _____/_____/_____/_____

Nome: _____

Assinatura do sujeito ou responsável: _____

Testemunhas em caso de uso da assinatura datiloscópica.



ANEXO II

Faculdade União de Goyazes

Questionário de pesquisa para voluntários

Nome: _____

Sexo: _____ Idade: _____

Profissão: _____

1 – Por que você escolheu a modalidade ciclismo?

- ☐ Porque é feita ao ar livre
- ☐ Para não ter que ficar em casa
- ☐ É a modalidade do momento

2 – Você já praticava antes? Faz alguma outra modalidade esportiva?

- ☐ sim, sim
- ☐ não, não
- ☐ Às vezes
- ☐ Raramente

3 – Por causa da pandemia você achou que estava na hora de fazer atividade física?

- ☐ sim
- ☐ não
- ☐ talvez

4 – Você sabia que o ciclismo te ajuda a ter mais resistência, disposição, fortalece a musculatura, auxilia na saúde do coração e reduz o estresse?

- ☐ sim ☐ não

5 – Você acha que o ciclismo tem crescido durante a pandemia? Por quê?

- ☐ sim, porque é praticada ao ar livre
- ☐ não, antes já era praticada
- ☐ talvez, porque sempre teve, mas agora então a sair em grupos.

6 – Há quanto tempo o grupo de vocês existe?

- ☐ Entre 1 e 2 anos
- ☐ Entre 3 e 4 anos
- ☐ 6 meses
- ☐ 4 meses
- ☐ Desde o início da pandemia

7 – Você acha que o exercício físico é importante na nossa vida?

☐ sim ☐ não

8 – O que te chamou mais a atenção nessa modalidade pra você ter encolhido ela?

☐ Feita ao ar livre

☐ Poder fazer com toda minha família

☐ Pela paisagem

9- Você acha que pode se contaminar com o vírus mesmo pedalando sozinho?

☐ Não ☐ Sim ☐ Talvez

10 - Você acredita que o ciclismo se tornou o esporte mais seguro durante a pandemia?

☐ Sim ☐ Não

11- Quantas vezes na semana você pratica o ciclismo?

☐ 1 vez

☐ De 2 a 3 vezes

☐ De 4 a 5 vezes

☐ Todos os dias

12 - O ciclismo se tornou terapia e superação em tempos de pandemia?

☐ Sim ☐ Não ☐ Com certeza

13- A pandemia fez aumentar o número de pessoas praticando o ciclismo?

☐ Com certeza ☐ Não ☐ Talvez

14- Essa modalidade é importante nos tempos de pandemia?

☐ Não, nenhum pouco

☐ Sim, muito importante

☐ Nenhuma das alternativas