



UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA – UNEB
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS, CAMPUS IV.

MARALI ARAÚJO MACIEL

**BENEFÍCIOS DO CICLISMO PARA A SAÚDE DAS MULHERES EM JACOBINA-
BA**

JACOBINA-BA

2025

MARALI ARAÚJO MACIEL

**BENEFÍCIOS DO CICLISMO PARA A SAÚDE DAS MULHERES EM JACOBINA-
BA**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido ao Departamento de Ciências Humanas, Campus IV UNEB, Jacobina-Ba, para obtenção do grau de licenciatura em Educação Física, sob a orientação do professor Uebister Igor dos santos Guedes.

JACOBINA-BA

2025

AGRADECIMENTOS

Com grande satisfação e profunda gratidão, chego ao final desta jornada acadêmica. Em primeiro lugar gostaria de expressar meus sinceros agradecimentos a Deus, por ter me concedido tantas bênçãos ao longo da graduação, por ter sido meu suporte e me amparar nos momentos difíceis até aqui. Agradeço aos meus pais Nilzete e Edivaldo pelo apoio incondicional, carinho e compreensão. Ao meu esposo Vinícius, pela paciência, compreensão e incentivo. Agradeço especialmente a Victória Araujo (colega de curso) e família por terem me acolhido tão bem em seu lar e por todo auxílio durante a minha estadia em Jacobina.

Agradeço também ao meu orientador, professor Uebister Igor dos Santos Guedes que com sua dedicação e experiência guiou-me em cada etapa, transformando os desafios em aprendizados e incentivando a busca pela excelência. Por fim, agradeço ao corpo docente do curso de Educação Física da Universidade do Estado da Bahia, campus IV, Jacobina-Ba, pois, as aulas ministradas, o conhecimento compartilhado e a dedicação de cada professor foram pilares essenciais na construção do meu aprendizado. Agradeço a todos que de alguma forma contribuíram, foram essenciais para a conclusão dessa etapa.

RESUMO

O presente estudo tem por objetivo identificar a prática do ciclismo como uma atividade física saudável para as mulheres em Jacobina na Bahia, destacando sua importância como prática de atividade física acessível e promotora de qualidade de vida. Trata-se de uma pesquisa exploratória de abordagem qualitativa e quantitativa, com estudos de caso, realizada com grupos de mulheres ciclistas na cidade de Jacobina na Bahia. Foi realizado um mapeamento para identificação da quantidade de grupos de ciclismo existentes no município de Jacobina-Ba, logo após a identificação dos grupos, foram selecionadas dez ciclistas do sexo feminino, acima de 37 anos. A coleta foi feita de forma randômica, coletando de vários grupos de ciclistas. Além do grupo das praticantes de ciclismo, foram feitas coletas para o grupo controle, que foram dez mulheres praticantes de exercício físico, acima de 30 anos. Foi distribuído o questionário Inventário de Motivação a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF -126) para ambos os grupos, com o objetivo de identificar a real motivação da amostra para a prática do ciclismo outdoor. Com base nos dados coletados, serão identificadas a prática do ciclismo como uma atividade física saudável para as mulheres em Jacobina na Bahia, além de discutir relações entre ciclismo e saúde das mulheres. O estudo pretende promover o aumento de pesquisas com essa temática.

Palavras-chave: Ciclismo; outdoor; atividade física; mulheres; saúde.

ABSTRACT

This study aims to identify cycling as a healthy physical activity for women in Jacobina, Bahia, highlighting its importance as a accessible physical activity that promotes quality of life. It is an exploratory study with a qualitative and quantitative approach, using case studies, conducted with groups of female cyclists in the city of Jacobina, Bahia. A mapping was carried out to identify the number of cycling groups existing in the municipality of Jacobina-BA. After identifying the groups, ten female cyclists over 37 years of age were selected. Data collection was done randomly, collecting from various cycling groups. In addition to the group of cycling practitioners, data was collected for a control group, which consisted of ten women over 30 years of age who practiced physical exercise. The Motivation Inventory for Regular Physical Activity (IMPRAF - 126) questionnaire was distributed to both groups, with the aim of identifying the sample's actual motivation for outdoor cycling. Based on the data collected, cycling will be identified as a healthy physical activity for women in Jacobina, Bahia, and the relationship between cycling and women's health will be discussed. The study aims to promote increased research on this topic.

Keywords: Cycling; outdoor; physical activity; woman; health.

SUMÁRIO

1. CAPÍTULO I	4
1.1 Introdução	4
2. CAPÍTULO II	8
2.1 Referencial Teórico	8
2.2 Relações entre atividade física e saúde da mulher	8
2.3 Benefícios Exercício Físico para as mulheres	11
2.4 A prática do ciclismo como uma opção viável de Exercício Físico para as mulheres	13
3. CAPÍTULO III	17
3.1 Metodologia	17
4. CAPÍTULO IV	19
4.1 Resultados	19
5. CAPÍTULO V	22
5.1 Discussão	22
6. CONCLUSÃO	26
7. REFERÊNCIAS	27

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

O ciclismo é definido no novo dicionário Aurélio de Língua Portuguesa, como, a arte de andar de bicicleta (FERREIRA, 2004). Segundo Oliveira (2021) É um esporte no qual utiliza-se uma bicicleta como principal meio de transporte e consiste na execução contínua de um movimento sincronizado de múltiplas articulações em cadeia cinética fechada. Como esporte, o ciclismo é um dos mais populares e mais praticados, seja com a finalidade de lazer, reabilitação, treinamento físico ou práticas competitivas (CUNHA et al., 2017).

A bicicleta é um meio de locomoção criado para o transporte eficiente e econômico e para o passeio. Através dela, originou-se o ciclismo na Europa e espalhou-se pelo mundo durante o século XIX. (SILVA; CARMONA; MAZO, 2015).

No entanto, as mulheres daquela época não possuíam participação ativa no esporte, nem mesmo na sociedade de modo geral, pelo contrário, como afirma (OLIVEIRA; CHEREM; TUBINO, 2008). Às mulheres foram afastadas da participação ativa na sociedade, a elas eram entregues os papéis de mães e donas de casa e suas vidas pacatas restringiam-se a isso. Somente na segunda metade do século XIX andar de bicicleta significou uma grande mudança no estilo de vida das mulheres. Permitiu-lhes circular de forma independente numa sociedade que as enclausurava na casa da família e a sua utilização também introduziu novas roupas que lhe permitiam maior liberdade de movimento. As saias longas que impediam a pedalada foram substituídas por uma espécie de calça larga. A bicicleta permitiu que as mulheres passassem a usar calças, peça até então reservada aos homens. A mulher que andava de bicicleta quebrou as regras estabelecidas sobre o comportamento feminino, por isso o escândalo acompanhou as primeiras ciclistas. (ERSKINE, 2014)

Segundo Mielke *et al* (2015) a prática de atividade física desempenha um papel crucial na prevenção e no combate às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). As DCNT tornaram-se um desafio global para a saúde pública. Doenças como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Ademais, as DCNT são responsáveis por uma alta incidência de mortalidade além de gerar uma carga significativa para os sistemas de saúde (MALTA, 2016).

Entretanto, apesar de sua gravidade, muitas das doenças crônicas não transmissíveis, de acordo com Figueiredo *et al.* (2021) podem ser controladas ou prevenidas através de hábitos de vida saudáveis adotando a prática regular de atividade física. Portanto, é possível identificar que atividade física tem sido reconhecida como uma das principais estratégias de prevenção e controle das DCNT.

Dentre os benefícios que o ciclismo oferece à saúde da mulher estão: o fortalecimento do sistema imunológico, controle do peso corporal, melhora a autoestima, proteção para as articulações, além combater o surgimento das DCNT.

Em consonância com Rodrigues *et al.* (2021), a prática regular de atividade física proporciona diversos fatores à saúde, abrangendo a redução da probabilidade de obesidade, hipertensão arterial, dislipidemia e resistência a insulina. Em decorrência disso, a atividade física tem impacto positivo na saúde cardiovascular, aumentando a capacidade cardiorespiratória e reduzindo o risco de doenças cardiovasculares. Deste modo, pedalar é uma escolha ideal de prática de exercício físico, que traz benefícios tanto para a saúde física quanto emocional.

Outrossim, convém destacar que o exercício físico também contribui de forma positiva para o bem-estar mental. O exercício praticado de maneira regular está ligado à queda do estresse e da ansiedade e progressos na qualidade do sono e na autoestima. (ALMEIDA; RAMOS, 2021).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2020) ser fisicamente ativo é fundamental para a saúde e bem-estar. As novas diretrizes recomendam pelo menos 150 a 300 minutos de atividade aeróbica moderada a vigorosa por semana para todos os adultos. E a bicicleta além de ser uma boa opção de atividade física, por trazer inúmeros benefícios para a saúde física e mental, é também uma prática saudável e sustentável, além de ser uma forma de combater o sedentarismo que é um dos principais problemas de saúde pública na sociedade moderna. Especialmente quando se considera que quase 70% da população adulta não atinge os níveis mínimos recomendados de atividade física, considerando que uma parcela da população adulta é sedentária, uma vez que não atinge os níveis mínimos de atividade física recomendada pela OMS. Estudos epidemiológicos demonstram, que a inatividade física aumenta substancialmente a incidência relativa de Doença Arterial Coronariana - DAC (45%), Infarto Agudo do Miocárdio - IAM (60%), Hipertensão Arterial Sistólica - HAS (30%), Câncer de Cólon (41%), Câncer de Mama (31%), Diabetes Mellitus - DM tipo II (50%) e Osteoporose (59%) (KATZMARZKYK & JANSSEN, 2004).

Dessa forma, promover o uso da bicicleta passou a ser uma das metas da OMS. No que tange a promoção da saúde através da redução de gastos com tratamentos de portadores de doenças crônico-degenerativas. Assim como a necessidade da redução das altas taxas de Dióxido de Carbono (CO₂) liberadas pelos automóveis movidos à combustível fóssil. Pois, a utilização da bicicleta como meio de transporte, pode representar a médio e longo prazo uma excelente ferramenta para o combate às DCNT, além de controlar a emissão de CO₂ no planeta (DORA, 2000).

O Ciclismo de estrada, incentiva o convívio social e o contato com a natureza, ajuda na liberação da endorfina, substância responsável pela sensação de bem-estar e pode ser feita de forma solitária ou em grupos.

Pedalar é um exercício que auxilia na queima de calorias, controle do peso corporal, da pressão arterial e na redução do colesterol. Porém os benefícios de

pedalar não estão apenas relacionados a aspectos físicos, mas também estão relacionados a aspectos psicológicos e sociais. (VOZNIAK, 2019, p. 370).

Para tanto o objetivo desse estudo foi identificar a prática do ciclismo como uma atividade física saudável para as mulheres em Jacobina na Bahia.

REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Relações entre atividade física e saúde da mulher.

Segundo Rodrigues (2006), não se pode compreender a natureza do homem apenas em termo de natureza, pois, na mesma matéria coexistem um corpo biológico e um corpo social. Em comparação aos homens, as mulheres apresentam particularidades tanto em aspecto biopsicossocial quanto particularidades fisiológicas que estão relacionadas a questões hormonais. Os hormônios femininos variam ao longo da vida influenciando em diferentes fases como: a puberdade, a idade fértil, climatério e menopausa, em parte, devido às diferenças hormonais. Para McArdle (2016) as mulheres tendem a apresentar uma maior porcentagem de gordura corporal e menor quantidade de massa muscular em comparação aos homens. O estrogênio promove o armazenamento de gordura subcutânea, enquanto a testosterona nos homens favorece o aumento da massa muscular.

Dessa forma, os níveis hormonais anabólicos circulantes fazem com que mulheres tenham composição corporal discrepante à de homens. Outra fase da vida importante para mulher é o climatério, o qual é caracterizado pela diminuição da produção hormonal concomitante a mudanças físicas e emocionais. É uma fase de transição entre o período reprodutivo e não reprodutivo. Segundo Northrup (2001) O climatério é um momento de transformação profunda para a mulher, marcado por mudanças nos níveis hormonais que impacta o corpo, a mente e o espírito. Essa fase biológica apresenta sintomas vasomotores, como ondas de calor e suores noturnos, além de alterações emocionais e libido (REED, 2017).

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS), nas diretrizes de 2021 afirma que a proporção de hipertensão arterial, doenças cardiovasculares (DCV), Diabetes Mellitus (DM), Dislipidemia e condições crônicas de saúde são maiores no sexo feminino, se comparado ao

sexo masculino. Dentre as doenças que causam maior mortalidade entre as mulheres destacam-se as doenças cardiovasculares, além do Acidente Vascular Cerebral (AVC) correspondendo a 46% das causas de óbitos em mulheres. Doenças como câncer de mama, DM, doenças respiratórias crônicas e doenças mentais como a depressão também estão presentes como principais causas de óbitos entre as mulheres (OPAS, 2021). Ademais, as mulheres são acometidas por um percentual mais alto de doenças crônicas e comorbidades, maior probabilidade de condições incapacitantes como fragilidade e osteoporose e apresentam maior prevalência de demência e risco de suicídio (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017; OMS 2020).

Diante desse cenário, faz-se necessário a prática regular de atividade física. Nahas (2003, p. 31), associa a atividade física e a saúde “ao bem estar, a saúde e a qualidade de vida”, especialmente a partir da meia idade, pois é a partir desse ponto que os riscos da inatividade se solidificam e se acentuam.

Salve e Bankoff (2004); Zama e Bankoff (2010) dizem que a atividade física é um dos elementos fundamentais para a aquisição e manutenção de uma boa qualidade de vida. A sua prática deve ser implantada nas horas de lazer e em horários de trabalho através de programas específicos, abrangendo aulas de alongamentos, dança de salão, consciência corporal, yoga, o que contribui significativamente no estabelecimento do equilíbrio físico e mental.

De acordo com Matsudo et al. (2002), os benefícios proporcionados pela atividade física são: Benefícios fisiológicos: diminui a pressão arterial, controla o peso corporal, aumenta a densidade óssea e a resistência física, melhora a força muscular, o perfil lipídico e a mobilidade. Benefícios psicológicos: melhora a auto-imagem, aumenta a auto-estima e o bem-estar, diminui o estresse e a depressão, mantém a autonomia e reduz o isolamento.

Allsenet al. (2001) destacam outros benefícios proporcionados por um programa de atividade física, dentre eles estão: Aumento da resistência aeróbia no desempenho de tarefas

específicas; Melhora da capacidade funcional do sistema circulatório e respiratório; Melhora da força e flexibilidade dos músculos e articulações; Reduz os riscos de lesões na região lombar; Desenvolve a força do sistema esquelético; Controla o peso e reduz a gordura corporal; Exerce ação positiva sobre os órgãos internos; Retarda o processo fisiológico de envelhecimento; Desenvolve as capacidades físicas; Diminui o gasto energético e conseqüentemente a fadiga para tarefas específicas; Alivia o estresse e a tensão; Estimula a atividade mental e; Reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

O exercício físico é também um importante protetor dos ossos. Preserva a massa óssea tanto por ação direta do impacto sobre o esqueleto, como por ação indireta, pelo aumento da força muscular. Tende a ser a massa óssea proporcional à força muscular pois, a maior tração exercida por músculos mais fortes, serve de estímulo à mineralização dos ossos. (Silveira 1996)

Em conformidade com (Botogosky et al., 2009) outro grupo de mulheres que também podem desfrutar dos benefícios da AF são as mulheres menopausadas. Cerca de 60% destas mulheres apresentam sinais e sintomas vasomotores, ou do climatério. As ondas de calor e de suores noturnos podem se estender por até 20 anos após a última menstruação. Estudos mostraram que praticar AF sistematizadas frequentemente pode reduzir em até 70% a sensação destes sinais e sintomas, melhorando a qualidade de vida (ELAVSKY; MCAULEY, 2005). Outro estudo identificou retardo na perda óssea da coluna vertebral e poucas alterações no colo do fêmur, sendo menos consistentes e significativos (WALLACE; CUMMING, 2000).

Segundo estudos realizados em Curitiba, em 2010, os principais motivos para as mulheres procurarem uma academia foram a saúde, a disposição, a aptidão física e a atratividade. Ainda os autores afirmam que as mulheres buscaram a adesão às academias devido à insatisfação com seu corpo e com sua imagem corporal, associando essa insatisfação com o bem-estar de cada mulher. Ainda, a proximidade do estabelecimento

com a residência, a qualidade e o nível das aulas oferecidas são fatores atrativos (FERMINO; PEZZINI; REIS, 2010)

Reconhece-se que os benefícios da prática regular de atividade física são muitos, tanto para a saúde física, quanto mental e sua adesão pelo público feminino se torna ainda mais crucial, de extrema relevância para aquelas que desejam viver com mais saúde e com qualidade de vida.

2.2. Benefícios Exercício Físico para as mulheres

De acordo com (Mattos 2009) entre os anos 1981 e 2002 o níveis de atividade física praticado pelas mulheres, elevou-se de 32,9% para 46,6%. Com a globalização e consequentemente o grande desenvolvimento socioeconômico, a sociedade foi reestruturada e a mulher passou a ser inserida em atividades laborais. No entanto, o aumento da inserção feminina no mercado de trabalho forçou uma tripla jornada de trabalho resultando em atribuições de casa, do trabalho e na qualificação (estudos). Aliado a isso, as mulheres enfrentam pressões psicológicas pertinentes à imagem corporal, uma vez que a sociedade cria e preconiza um corpo idealizado e perfeito que é pela mídia disseminado. (COPETTI & QUIROGA, 2018).

Diversos fatores influenciam diretamente na falta de aderência à prática regular de atividade física por parte das mulheres (LIZ, et al., 2013; NASCIMENTO, et al., 2019). Uma das prováveis causas da não aderência a um programa de exercício físico por parte das mulheres é a depressão, pois a patologia pode surgir de forma silenciosa, com inúmeros fatores causais. Dentre eles estão: predisposição genética, abuso emocional, alterações fisiológicas durante a adolescência, puerpério, menopausa ou envelhecimento (BRUST, 2011; BATISTA, OLIVEIRA, 2015).

Entende-se depressão, como um transtorno mental comum, no qual é responsável por incapacidade mundialmente e possui mais de 300 milhões de pessoas afetadas, principalmente mulheres, sendo que seus principais sintomas se baseiam em sentimentos de: tristeza; perda de interesse ou prazer na vida; culpa e/ou baixa autoestima; excesso de sono ou apetite alterados; cansaço ou falta de concentração; entre outros. De acordo com o Ministério da Saúde, aproximadamente 16,3 milhões de pessoas viviam com depressão no Brasil em 2019, correspondendo ao aumento de 34% quando comparado com o ano de 2013.

A patologia apresenta-se sendo de longa duração ou recorrente, o que prejudica significativamente a capacidade funcional em todas as tarefas do dia a dia, e que possui como ação em estado mais grave, o suicídio. (JUNIOR; PIRES, 2019).

Dessa forma, muitas são as dificuldades encontradas para realização de atividades. Há diversos fatores que desmotivam as mulheres a pratica regular de atividade física, entre eles estão: os diversos papéis na sociedade, os compromissos com a família, a questão financeira, o estresse, a ansiedade, os problemas pessoais, os imprevistos, depressão, entre outros. (VIANA, 2017).

Contudo, a prática habitual da atividade física e os programas de exercício físico em níveis adequados são uma das ferramentas mais poderosas para se afastar das doenças. A prática regular de atividade física representa o cuidado e a promoção de saúde e precisa ser realizada no decorrer da vida de qualquer indivíduo, devido aos benefícios em relação à saúde e aptidão física.

A atividade física em todas as fases da vida é uma das estratégias para melhoria e/ou manutenção da saúde. Tema de conhecimento e de aplicação para todos os profissionais da Educação Física. Outras estratégias devem ser adotadas em conjunto para melhorar a saúde e devem estar em consonância com áreas como da nutrição, medicina, fisioterapia, entre outras. (JUNIOR, PIRES, 2019, p.26)

No campo da Saúde mental, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade

de lidar com problemas e com o estresse e auxilia na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da autoestima. Ao reduzir a ansiedade e o estresse ajuda no tratamento da depressão. Alguns estudos indicam que o efeito antidepressivo da atividade física pode ser verificado rapidamente e que três semanas de algumas sessões regulares são suficientes para se perceber a melhora no estado de humor e pacientes com depressão subclínica. (Werneck 2005).

É evidente que a atividade física trás muitos benefícios à saúde da mulher, tanto no aspecto físico quanto no mental, contribuindo dessa forma para o bem-estar emocional e consequentemente para qualidade de vida.

2.3. A prática do ciclismo como uma opção viável de Exercício Físico para as mulheres

A participação das mulheres no esporte foi marcada pela desigualdade de oportunidades e visibilidades (GOELLNER, 2005). Somente na segunda metade do século XIX foram encontrados registros, no cenário europeu, de mulheres ocupando espaços públicos fazendo uso da bicicleta com fins de passeio e diversão.

Entretanto, nos dias atuais, a mulher vem em busca de sua visibilidade e da igualdade de direitos. A mulher moderna tem quebrado paradigmas especialmente no cenário esportivo. No ciclismo, segundo Victor Andrade Melo e André Schetino (2009), as conquistas dos movimentos sociais e a luta pela superação das imposições a que as mulheres eram submetidas foram determinantes para o crescente aumento da presença feminina nos espaços públicos.

A prática do ciclismo impactou positivamente a luta feminina de diversas formas. Conforme a prática foi se tornando habitual, as mulheres não só abandonaram o uso do espartilho como passaram a utilizar outros tipos de vestimenta (MELO; SCHETINO, 2009).

A atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso (CASPERSEN *et al.*, 1985) e tem sido exaltada e propagada em todo o mundo como um poderoso fator de promoção da saúde. Assim como discutido por Guedes et al. (2012), a atividade física é identificada por movimentos produzidos a partir de escolhas individuais, que realizem gastos energéticos maiores, quando em relação ao repouso.

De acordo com Câmara e Roldi (2022), o ciclismo é uma atividade física que oferece benefícios à saúde mental e física, tanto para praticantes ocasionais quanto para indivíduos que adotam o esporte como estilo de vida. É considerada uma atividade popular ao ar livre, que permite o contato com a natureza, além de proporcionar momentos de descontração e relaxamento. Dessa forma, inúmeras são as vantagens associadas à sua prática regular, como a melhora do condicionamento físico e a redução de sintomas de ansiedade e depressão.

Portanto, pedalar é uma forma prática de atividade física que traz inúmeros benefícios para a saúde física e mental, seja a bicicleta utilizada para lazer, locomoção ou como instrumento de esporte organizado. Visto que exercícios aeróbicos como: caminhada, corrida, natação, ciclismo e dança, são indicados para melhorar a saúde cardiovascular e respiratória, além de auxiliar no controle do peso corporal. (MATSUDO; LILLO, 2019).

Nota-se que devido às diversas vantagens e benefícios associadas à prática do ciclismo é possível constatar nos dias atuais, um crescente protagonismo feminino, impulsionado tanto pelo impacto no reconhecimento social, quanto pela promoção da autoestima e satisfação pessoal. Alves (2018) aponta o ciclismo como uma prática popularizada e incentivada entre seus praticantes pelas seguintes condições: controle do estresse, melhora dos vínculos sociais, saúde e prazer. Trata-se de uma prática difundida entre todos os sexos e idades, que gera benefícios

psicológicos, funcionais e fisiológicos para os praticantes e, conseqüentemente, melhora a qualidade de vida dos mesmos.

Conforme aponta (HERNÁNDEZ-REYES et al., 2019) praticantes de atividade física regular são capazes de manter um gasto energético menor para realizar atividades do cotidiano, o que resulta em menores níveis de cansaço, redução na prevalência de obesidade e melhora significativa na flexibilidade e força.

A vida sedentária provoca atrofia progressiva e perda de desempenho do organismo inteiro. A atrofia na musculatura constata-se através de modificações estruturais e funcionais que provocam a queda progressiva do desempenho muscular. A coluna vertebral é a primeira a mostrar conseqüências da vida sedentária: a musculatura do tronco torna-se ineficaz de desempenhar sua função, levando a maus hábitos de postura e até deformações da coluna vertebral. Surgem também, defeitos no tórax, no sistema respiratório e no quadril. Com a atrofia muscular surge também, a fraqueza na musculatura dos pés, pernas e coxas, o que conseqüentemente, o sistema ósseo dessa região e os ligamentos dos pés ficam deficientes e não são mais capazes de conservar a arqueação natural do corpo para suportar o peso aumentado. (BISNETO, 2006, p. 4)

Ademais, por seu impacto social, o ciclismo traz muitos efeitos positivos para a sociedade uma vez que é uma atividade física saudável e sustentável que contribui para a melhoria da qualidade de vida das praticantes e promoção da integração social, através de grupos de pedal, eventos esportivos onde são reunidas mulheres com interesses em comum, permitindo que elas se sintam livres, seguras e empoderadas.

O ciclismo é um esporte democrático, de baixo impacto articular, que pode ser praticado por todas as pessoas, bastando apenas ter uma bicicleta e a vontade para sair pedalar. São muitos os motivos que levam ao início da prática de ciclismo, como por exemplo, a procura por distração e alívio do stress, a melhora no condicionamento físico, emagrecimento e maior contato com a natureza. (VOSNIAK, 2019, p. 370).

A bicicleta configura como um modo ativo de transporte, pois depende apenas da propulsão humana, com baixo consumo energético que provém da alimentação do ciclista e, portanto, de fontes renováveis (BARBOSA; REGO, 2017).

Em relação à saúde pública coletiva, é possível acrescentar que bicicletas permitem que as pessoas mantenham o isolamento, e ainda fornecem uma pausa importante para sair de dentro

de casa, possibilita maiores distâncias e menores aglomerações que o transporte público coletivo, permite exercício físico ao ar livre, reduzindo o estresse e a inatividade (WALKER, 2020). Além de ser um meio de transporte não motorizado, de uso individual, que ajuda a promover o uso do espaço urbano por ser um modo de transporte de baixo impacto visual não poluente, mitigadora de gases de efeito estufa emitidos por combustíveis fósseis. (BID; MDR, 2021).

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa exploratória de abordagem qualitativa e quantitativa, realizada com grupos de mulheres ciclistas ou praticantes de atividade física, na cidade de Jacobina na Bahia.

Foi feita uma revisão de literatura nos bancos de dados digitais: Scielo, Lilacs, Pubmed, Google acadêmico, além de pesquisas em livros, revistas e memoriais e documentários para reforçar o objetivo do referido estudo.

Para o estudo foi utilizado um questionário estruturado e validado, que foi o Inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF – 126) (MENEZES, 2023). Para condução da pesquisa quantitativa.

A amostra foi composta por dois grupos com 10 mulheres cada, sendo o primeiro composto por mulheres que praticam o ciclismo como única forma de atividade física (MPCAF) e o segundo grupo por mulheres, que praticam qualquer outra atividade física, que não seja o ciclismo (MNPCAF) será o grupo controle do estudo.

O estudo foi realizado no município de Jacobina, Bahia dividido em quatro momentos.

O primeiro momento foi feito um mapeamento para a identificação da quantidade de grupos de ciclismo existentes no município de Jacobina Bahia.

No segundo momento após a identificação dos grupos foram convidadas todas as mulheres que utilizavam o ciclismo como única forma de prática de exercício físico.

No terceiro foi distribuído o Termo de Consentimento Livre esclarecido (TCLE), para as mulheres que aceitaram o convite para participar do estudo e de forma randômica 10 (MPCAF) foram selecionadas para a efetiva participação no estudo.

No quarto momento foi passada para a amostra como responder o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF - 126) (MENEZES, 2023), para identificar a real motivação da prática do ciclismo outdoor.

Os dados foram compilados para os programas computacionais Excel 2016, para o Windows e os resultados analisados com base na estatística descritiva expressos em gráficos, tabelas, além de figuras.

O estudo foi submetido ao comitê de ética para a devida autorização da pesquisa, haja vista que o mesmo foi feito com humanos e necessita da prévia autorização.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

O estudo contou com uma amostra de 20 participantes do sexo feminino, das quais 10 praticam o ciclismo como única forma de atividade física, e as outras 10 que são o grupo controle, praticam qualquer outra atividade física que não seja o ciclismo. Das praticantes de

outras atividades físicas, os treinos são realizados em média 3 a 5 vezes por semana. Dentre as que praticam o ciclismo, realizam sua atividade há mais de 5 anos, sendo o tempo médio de prática 2h por sessão durante a semana, e 3h por sessão aos finais de semana.

Após a coleta dos dados foi possível a identificação da amostra conforme tabela abaixo.

AMOSTRAS DO ESTUDO	MÉDIA	DSVPD	CV%
	IDADE		
MULHERES PRATICANTES DE CICLISMO	46,7	±7,52	16,12
MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIO	40	±3,05	7,64

Tabela 1- Identificação da amostra

Como pode ser observada na tabela 1, a Média de Idade das praticantes de ciclismo foi de 46,7 e o percentual de Coeficiente de Variação (CV) 16,12%. . O coeficiente de variação é a razão percentual entre o desvio padrão e a média dos dados. Por outro lado, a média de idade das mulheres praticantes de exercício foi de 40 e 7,64% sendo o Coeficiente de Variação, ou seja: um CV baixo indica que a maioria dos dados está próxima da média. Um CV alto indica que há uma maior dispersão dos dados.

A tabulação dos dados, após a aplicação do questionário, IMPRAF-126, sobre a amostra possibilitou a elaboração da Tabela –2 e Tabela – 3 abaixo classificando as mesmas em grupos de acordo os percentis encontrados.

MULHERES PRATICANTES DE EXERCÍCIO		
MARCADORES	SOMA	PERCENTIS
CONTROLE DO ESTRESSE	30	50
SAÚDE	33	25
SOCIBILIDADE	15	10
COMPETITIVIDADE	13	75
ESTÉTICA	24	30

PRAZER	30	25
--------	----	----

Tabela 2 – Classificação da amostra praticante de qualquer exercício físico, que não seja o Ciclismo.

A tabela 2 apresenta o resultado obtido em cada um dos seis marcadores do estudo: Controle do estresse; Saúde; Sociabilidade; Competitividade; Estética e Prazer das praticantes de qualquer exercício físico que não seja o ciclismo. Os resultados apresentados revelam que o marcador com o percentil mais alto é a competitividade com o valor 75, seguida do controle do estresse com o percentil de 50. Ou seja, a ordem de motivação foi estabelecida com a competitividade em primeiro lugar, o controle do estresse em segundo, a estética em terceiro, a saúde e o prazer em quarto lugar e por último, a sociabilidade.

Em resumo, os resultados indicam que a motivação para a prática de exercício físico entre as mulheres pesquisadas é fortemente influenciada pela busca por desafios pessoais e pela necessidade de gerenciar o estresse. A estética e a saúde são consideradas importantes, no entanto, podem vir em segundo plano. A sociabilidade, apesar de ser um aspecto presente, aparece como fator menos relevante para a decisão de se exercitar.

MULHERES PRATICANTES DE CICLISMO		
MARCADORES	SOMA	PERCENTIS
CONTROLE DO ESTRESSE	25	30
SAÚDE	31	20
SOCIABILIDADE	25	40
COMPETITIVIDADE	12	70

ESTÉTICA	24	30
PRAZER	30	30

Tabela 3-Classificação da amostra praticante de ciclismo como exercício físico.

Como se pode observar, a tabela 3 aponta os resultados das mulheres praticantes do ciclismo e assim como na tabela 2, o marcador com o percentil mais alto é a competitividade com o valor 70, seguida da sociabilidade com o percentil de 40. Esses resultados indicam que muitas mulheres encontram no ciclismo uma oportunidade de desafiar a si mesmas e a outras, na busca por superação e conquistas.

O controle do estresse, estética e prazer aparecem como motivadores intermediários, com o percentil de 30, ficando abaixo da competitividade e sociabilidade, esses fatores demonstram que o ciclismo é visto como uma forma de aliviar as tensões do dia-a-dia, trabalhar a imagem corporal e também desfrutar da atividade física e do ambiente. Por último, com o percentil de 20 aparece o marcador saúde. Embora as mulheres reconheçam os benefícios do ciclismo para a saúde, esse não é o principal motivo que as leva a praticar.

Após realizar a comparação, os fatores motivacionais separados em patamares de importância para as praticantes de ciclismo são: 1º Competitividade, 2º Sociabilidade, 3º Controle do estresse / Estética / Prazer e 4º Saúde.

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO

Originada do termo “motivo”, que representa o estímulo ou a força interior que impulsiona a ação e a execução de atividades, a motivação desempenha um papel crucial na

ação e consecução de um objetivo ou tarefa. Dessa forma, o estudo da motivação dedica-se a investigar as razões por trás do comportamento, ressaltando que ele é motivado por diversas causas. (FOLLE; TEIXEIRA, 2012).

Em diversas fases da vida a motivação faz-se necessária, seja nos estudos, na carreira ou em laços pessoais. Amplamente investigada pela psicologia, sua relevância para o indivíduo é significativa, pois ela impacta diretamente a realização e permanência em certas atividades. (RODRIGUES, 2015). Dada a relevância da motivação em diferentes domínios da existência, a presente pesquisa buscou identificar os fatores que impulsionam mulheres a praticarem o ciclismo em Jacobina na Bahia.

Após analisar os resultados, o estudo revelou que a competitividade se apresenta em primeiro lugar como o principal fator de influência na adesão ao ciclismo e na prática de outras atividades físicas. Os resultados tomaram um rumo diferente do que se imaginava, uma vez que na maioria dos casos em termos gerais, o fator que mais consistentemente se destaca como motivador principal é a saúde. Constatação que vai ao encontro de resultados encontrados por Melo (2010), que indica que os motivos relacionados à saúde receberam maiores valores de importância para a maioria dos entrevistados em sua pesquisa.

A prevalência do fator saúde também é corroborada com o estudo realizado por Silva (2016) que verificou a importância que idosos do município de Indaiatuba dão à saúde, como principal motivador para a prática de atividades físicas.

De certa forma, o exercício está intimamente atrelado à beleza, saúde, condicionamento físico, estética, performance, entre outros., associado a qualidade de vida promove felicidade e faz com que haja adesão do indivíduo a uma modalidade esportiva (XAVIER; GIUSTINA; CARMINATTI, 2000).

Por outro lado, como sugere Balbinottiet al. (2007) a competitividade proporciona uma sensação de superioridade e/ou de destaque em uma determinada atividade. A mesma manifesta-se no desejo de superar limites, alcançar resultados e conquistar vitórias, elemento intrínseco às interações humanas em diversos domínios, algo que vai desde o esporte até o ambiente profissional. Varela e Santos (2019) Destacam a competitividade enquanto um fator característico do esporte, composto por fatores como: disputa, anseio pela vitória, aversão a derrota entre outros.

Observar a motivação humana no contexto do esporte abre um fascinante campo de estudo sobre os sentimentos que incitam o início e a persistência na prática de determinado esporte ou atividade física ao longo dos anos. Como aponta Lima Junior e Santos (2022, p.53):

A motivação é de suma importância para que o indivíduo dê início a qualquer prática de atividade física ou tarefa proposta a ele, interferindo ativamente no comportamento que o indivíduo pode chegar a ter diante das situações apresentadas. Dessa forma, para que o indivíduo tenha uma aderência à prática da atividade física, juntamente com uma boa manutenção dela, é necessário que ele esteja com seus índices motivacionais elevados. Porém, além dessa necessidade apresentada no motivacional do praticante, é interessante que a atividade física escolhida, lhe proporcione e ofereça melhoras no seu aspecto motivacional, fazendo com que ele se sinta bem ao praticá-la, atingindo os resultados por ele desejados e ter uma boa relação durante a atividade com o ambiente que o cerca, juntamente com uma boa interação social, para que todos esses fatores culminem numa melhora da autoestima do praticante.

O fator sociabilidade se apresenta na segunda posição do estudo na tabela das praticantes de ciclismo. (Barbosa 2006) Considera-se um dos mais importantes fatores motivacionais para a prática de atividades físicas, uma vez que as mesmas oportunizam por um lado o convívio com os amigos e por outro lado, a obtenção de novos amigos. E esta convivência está relacionada às questões de aceitação, à auto-estima, e à motivação da prática de atividade física. (WEINBERG E GOULD, 2001).

Em terceiro lugar estão: Controle do estresse; Estética e Prazer. A conexão entre exercício físico e redução do estresse é comprovada cientificamente. Durante a realização da atividade física o corpo libera endorfinas, neurotransmissores que atuam como analgésicos

naturais promovendo sensações de prazer e relaxamento. (Sharmaet, al., 2006). A busca por estética também é uma motivação comum. Estética é o fator motivacional que avalia o nível no qual o indivíduo utiliza-se da prática regular de esportes como forma de obter ou manter um corpo considerado atraente e aprovado pela sociedade na qual o mesmo está inserido (BALBINOTTI, 2007).

Além disso, na perspectiva de Fonseca e Santos (2023), o prazer se destaca como um dos principais fatores para a manutenção da prática de exercícios físicos, pois, está ligado a experiências e sensações que geram satisfação. Dessa forma, o prazer também motiva a continuidade da realização de determinadas atividades.

Por fim, a Saúde, que não deixa de estar inserida na lista de motivadores à prática de atividade física. A associação entre a prática regular de atividade física e a promoção de saúde é um tema amplamente estudado por inúmeras pesquisas científicas. Oliveira et al. (2018) afirma com base em diversos autores que praticar atividade física regularmente pode prevenir, bem como reduzir os riscos de desenvolvimento de doenças como diabetes tipo 2, obesidade e hipertensão arterial. Além de ser útil no tratamento de agravos psiquiátricos, tal como a depressão e a ansiedade, promovendo também uma melhor qualidade de vida.

Em suma, a literatura científica é unânime em afirmar que a atividade física não é apenas um componente opcional, mas sim um pilar fundamental para a promoção da saúde na íntegra. Dessa forma, investir em um estilo de vida ativo é investir em qualidade de vida, bem-estar físico e mental, bem como na prevenção de doenças, garantindo um futuro mais saudável.

CAPÍTULO VI

CONCLUSÃO

Considerando os achados encontrados no presente estudo, é possível concluir que o principal fator motivacional de mulheres praticantes do ciclismo outdoor em Jacobina na Bahia

é a competitividade, seguida da sociabilidade. Contrariando a hipótese inicial pensada, que seria à saúde a principal motivação para a prática de exercícios.

Esses resultados demonstram que as ciclistas compartilham do espírito competitivo, buscando desafios, superação de limites e a satisfação de alcançar resultados. Essa descoberta pode indicar que essas mulheres valorizam o aspecto do desempenho e da conquista, demonstrando uma tenacidade inabalável para superar desafios físicos e mentais persistindo mesmo diante da fadiga, dor e adversidades da competição.

Em contrapartida, a dimensão saúde obteve o menor percentual, possivelmente devido à atenção principal das mulheres estarem voltadas para metas de desempenho ou neste caso as mulheres nessa amostra podem já se considerar saudáveis e, portanto, a saúde não seria um fator motivador tão forte quanto à busca por desafios e conquistas.

As descobertas aqui apresentadas têm implicações significativas para a compreensão do que as mulheres buscam ao praticar o ciclismo em Jacobina na Bahia. Apesar da competitividade se apresentar em primeiro lugar, outros aspectos fundamentais não deixa de se apresentar como motivadores, mesmo que seja em porcentagem menor.

Em última análise, pesquisas futuras poderiam explorar ainda mais essa temática, sugere-se que novos estudos sejam realizados com uma amostra maior, para que resultados mais aprofundados e novas análises sejam feitas.

CAPÍTULO VII

REFERÊNCIAS

ALLSEN, P. E.; HARRISON, J. M.; VANCE, B. Exercício e qualidade de vida: uma abordagem personalizada. Barueri: Editora, 2001.

ALVES, A. C. S. Fatores motivacionais percebidos por praticantes do ciclismo de rua. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) - Campus Universitário de Castanhal, Universidade Federal do Pará, Castanhal, 2018. Disponível em: <http://bdm.ufpa.br/jspui/handle/prefix/808>. Acesso em: 25 out.2024.

BALBINOTTI, M. A. A. et al. Dimensões motivacionais de atletas corredores de longa distância: um estudo descritivo-comparativo segundo o sexo. Coleção pesquisa em Educação Física, v. 6, n.2, p 73-80, 2007.

BANCO INTERAMERICANO DE DESENVOLVIMENTO (BID); MINISTÉRIO DO DESENVOLVIMENTO REGIONAL (MDR). Mobilidade por Bicicleta. Brasília: Editora IABS, 2021.

BARBOSA, M. R.; REGO, E. E. The Transition to bicycle mobility: energetic impacts analysis: the case of São Paulo. Ieee Latin America Transactions, [S.L.], v. 15, n. 9, p. 1691- 1694, ago. 2017.

BARBOSA, L. L. M. Propriedades métricas do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-126). Porto Alegre 2006.

BISNETO, P. L. de O. C. Stress e sedentarismo: causas, consequências e a importância da recreação e atividade física na manutenção do equilíbrio físico e psíquico do indivíduo, 2006.

BOTOGOSKI, S. R. et al. Os Benefícios do exercício físico para mulheres após a menopausa. ArqMedHospFacCiencMed Santa Casa. São Paulo, v. 54, n. 1, p. 18-23, 2009.

CABINE, FW; GORDON, SE; CARKSIBM CJ; HAMILTON, MT Em guerra contra as doenças crônicas modernas: prevenção primária através da biologia do exercício. *JournalofAppliedPhysiology* ,Bethesda, v.88, n.2, p.774-87, 2000.

CÂMARA, D. V. B.; ROLDI, A. P. Dias P. A promoção de saúde pelo ciclismo em tempos de pandemia: um estudo de caso no município de Campos dos Goytacazes, RJ. *EditoraCientífica Digital*, v. 6, p. 425-441, 2022. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/220910001.pdf>. Acesso em: 25 out.2024.

CASPERSEN, C. J et alii. *Psghysical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health- related research*. *Public Healt Reports*, v.100, n.2, o.126-131, 1985.

CUNHA, A. et al. A biomecânica do ciclismo: uma revisão de literatura. *XXII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão, Cruz Alta, Rio Grande do Sul*, n. 22, 2017.

DORA C.A *A different route to health: implications of transport policies*. *British Medical Journal*,1999;318:1686 16869.

ELAVSKY, S.; EYLER, A. *Walking, Yoga may enhance quality of life during menopause*. Milwaukee, WI: The Society of Behavioral Medicine, 2007. Disponível em:<<http://www.docguide.com/news/content.nsf/news/852571020057CCF6852572A60052A2B5>>. Acesso em: 12 mar 2008.

ERSKINE FJ. *Damas en bicicleta. Cómo vestir y normas de comportami-ento*. Madrid: Editorial Impedimenta. 2014.

FERMINO, R. C.; PEZZINI, M. R.; REIS, R. S. *Motivos para prática de atividades físicas e imagem corporal em freqüentadores de academia*. *RevBrasMed Esporte*, v. 16, n. 1, 2010.

FERREIRA, A. D. H. Novo dicionário da língua portuguesa. 3ª Ed. Curitiba: Editora Positivo, 2004.

FIGUEIREDO, A. E. B. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e suas implicações na vida de idosos dependentes. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26(1):77-88, 2021.

FOLLE, A.; TEIXEIRA, F. A. Motivação de escolares das Séries Finais do Ensino Fundamental nas aulas de Educação Física. *Rev. Educ. Fís/UEM*, Florianópolis, n. 1, v. 23, n. 1, p. 37-44, 1. trim. 2012.

FONSECA, D. M., & SANTOS, A. M. P. V. (2023). Motivação para prática de exercício físico de adultos de meia-idade e idosos em distanciamento social. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 12(1). <https://doi.org/10.31501/rbpe.v12i1.12727>.

GOELLNER, S. V. “Mulher e esporte no Brasil: entre incentivos e interdições elas fazem história”. *Pensar a Prática*, v. 8, n. 1, p. 85-100, 2005.

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M. et al; Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram; *Rev. Bras. Med. Esporte*. v. 18, n. 2, p. 72-76, 2012.

HERNÁNDEZ-REYES, et al. Changes in body composition with a hypocaloric diet combined with sedentary moderate and high-intense physical activity: a randomized controlled trial. *BMC Women's Health*. v.19, n.167, p.2-12, 2019.

KATZMARZYK, PT; JANSSEN, I. Os custos econômicos associados à inatividade física e à obesidade no Canadá: uma atualização. *Jornal Canadense de Fisiologia Aplicada*, Champaign, v.29, n.1, p.90-115, 2004.

LIMA JUNIOR, L. C.; SANTOS, L. G. G. “Fatores motivacionais que levam à prática da musculação”. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, vol. 10, n. 30, 2022

MALTA, D. C. et al. Avanços do Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas não Transmissíveis no Brasil, 2011-2015. *Epidemiol. Serv. Saude*, Brasília, 25(2):373-390, abr-jun 2016.

MATSUDO, S. M.; LILLO, J. L. P. Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. *Diagn Tratamento*, 24(4):174-82, 2018.

MATSUDO, V. K. R. *et al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, p. 41-50, 2002.

MCARDLE, WD, KATCH, FI, & KATCH, VL (2016). *Fisiologia do Exercício: Nutrição, Energia e Desempenho Humano* (8ª ed.). Rio de Janeiro.

MELO, N. B. *Motivação de adolescentes para prática esportiva*. Belo Horizonte, 2010.

MELO, V. A.; SCHETINO, A. “A bicicleta, o ciclismo e as mulheres na transição dos séculos XIX e XX”. *Revista Estudos Feministas*, Florianópolis, v. 17, n. 1, p. 111-134, 2009.

MENEZES, R. MOTA. *O impacto da pandemia de COVID-19 na mudança de comportamento relacionado ao exercício físico: adesão ao ciclismo*. 2023.

MIELKE, G. I.; HALLAL, P. C.; RODRIGUES, G. B. A.; et al. Prática de atividade física e hábito de assistir à televisão entre adultos no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília. v. 24, n.2, p. 277 - 286, 2015.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Protocolos da Atenção Básica: Saúde das Mulheres*/Ministério da Saúde, Instituto Sírio-Libanês de Ensino e Pesquisa – Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. *Saúde da Mulher: uma questão de gênero*. Brasília: Ministério da Saúde, 2017. Disponível em: Acesso em: 03 nov. 2024. <https://www.gov.br/saude/pt-br>.

MIRAGAYA, A. *A mulher olímpica: tradição versus inovação na busca pela inclusão*, Fórum olímpico, 2002. Grupo de estudos olímpicos UFG.

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2003.

NORTHRUP, C. A Sabedoria da Menopausa: criando saúde física e emocional e cura durante a mudança . Nova York: Bantam Books, 2001.

OLIVEIRA, A. J. et al. Aspectos motivacionais de praticantes de judô do sexo masculino. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Porto Alegre, v. 40, n. 2, p.156-162, June 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2018.01.014>.

OLIVEIRA, G CHEREM, E. H. L. TUBINO, M. J. G. A inserção história da mulher no esporte. Rev. Bras. Ci e Mov. 2008.

OLIVEIRA, R. R. The importance of biomechanical analysis in cyclists. 2021. 26 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Faculdade Pitágoras, Ipatinga, 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde da mulher. Genebra: Organização Mundial da Saúde <https://www.quem.int/saúde-tópicos/wo-curar>

REED, SD; STUENKEL, CA Menopausa: Um Manual Clínico. Cambridge: Cambridge University Press, 2017.

RODRIGUES, J.C. Tabu do corpo 7.ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006.

RODRIGUES, J. L. Motivação para prática esportiva: um estudo com crianças de uma escola esportiva de turno inverso. Porto Alegre, 2015.

RODRIGUES, P. A. F. et al. Condições socioeconômicas e prática de atividades físicas em adultos e idosos: uma revisão sistemática. RevBrasAtivFís Saúde, 22(3):217-232, 2017.

SALVE, M. G. C.; BANKOFF, A. D. P. Análise da intervenção de uma programa de atividade física nos hábitos de lazer. *Revista de Saúde Ocupacional*, v. 28, n. 105/106, p. 73-81, 2004.

SILVA, A.P.G. Benefícios psicológicos da atividade física em idosos aposentados. (trabalho de conclusão de curso). Universidade Estadual Paulista. 2016.

SILVA, C. F.; CARMONA, E. K.; MAZO, J. Z. História do ciclismo em Porto Alegre: os altos e baixos de uma prática. *Cinergis - Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, Rio Grande do Sul*, v. 16, n. 1, p. 39-46, jan./mar. 2015.

SILVEIRA GG. A importância do exercício físico no climatério. Porto Alegre: VIII Congresso Sul-Brasileiro de Ginecologia e Obstetrícia, 1996.

VARELA, G.P., & SANTOS, R.Z. (2019). Motivação para a prática da musculação por idosos domicípiode Palhoça-SC. *Revista Contexto & Saúde*, 19(36), 53-58. DOI: <http://dx.doi.org/10.21527/2176-7114.2019.36.53-58>

VOZNIAK, L. Fatores que levam a prática de ciclismo e benefícios para a qualidade de vida de seus adeptos. *Revista Renovare*, v. 2, 2019.

WALLACE, B. A.; CUMMING, R. G. Systematic review of randomized trials of the effect of exercise on bone mass in pre- and postmenopausal women. *CalcifTissue Int.*, 2000.

WALKER, P. Why not encourage cycling during the coronavirus lockdown? Bike blog Coronavirus from The Guardian. 2020. Disponível em: <https://www.theguardian.com/environment/bike-blog/2020/mar/20/why-not-encourage-cycling-during-the-coronavirus-lockdown>. Acesso em: 27 set. 2021.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do Esporte e do Exercício. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed Editora 2001, 560p.

XAVIER, G. N. A.; GIUSTINA, MCD; CARMINATTI, L. J. Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável. Revista CINERGIS Revista CINERGIS, v. 1, n. 2, p. 51-58, 2000.

XAVIER, G. N. A.; GIUSTINA, M.; CARMINATTI, L. J. “Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável”. Revista Cinergis, vol. 1, n. 2, 2000.



Saber Aberto
Repositório Institucional
Universidade do Estado da Bahia

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAÇÃO DE TRABALHO
DE CONCLUSÃO DE CURSO**

Monografia () Artigo () Dissertação () Tese

Na qualidade de titular dos direitos de autor da publicação, autorizo a Universidade do Estado da Bahia – UNEB, a disponibilizar por meio do Repositório Institucional Saber Aberto, endereço eletrônico: <http://saberaberto.uneb.br/>, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9610/98, o texto integral da obra supracitada, para fins de divulgação e de preservação digital da produção científica brasileira, a partir desta data.

Identificação:

Autor	Marali Araújo Maciel
E:mail	marali.araujo17@gmail.com
Título	Benefícios do ciclismo para a saúde das mulheres em Jacobina-Ba
Orientador (a)	Uebister Igor dos Santos Guedes
Campus/Curso/ Programa	Curso de educação física licenciatura, campus IV Jacobina-Ba
Data de defesa	08/07/2025

LICENÇA DE DIREITO AUTORAL

Na qualidade de titular dos direitos de autor do conteúdo supracitado, autorizo a Universidade do Estado da Bahia a disponibilizar a obra, gratuitamente, de acordo com a licença pública Creative Commons, Licença 4.0 Unported por mim declarada sob as seguintes condições:

Permitir uso comercial da obra? Sim () Não

Permitir modificações em sua obra?

() Sim

() Sim, contanto que outros compartilhem pela mesma licença

Não

A obra continua protegida por direito autoral e/ou por outras leis aplicáveis. Qualquer uso da obra que não o autorizado sob esta licença ou pela legislação autoral é proibido.

Marali Araújo Maciel
Assinatura do Autor

07 / 04 / 2026

Data de autorização.



**UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS HUMANAS – CAMPUS IV
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ATA DE DEFESA PÚBLICA DO TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Ata de reunião de defesa pública do Trabalho de Conclusão de Curso de Licenciatura em Educação Física do Departamento de Ciências Humanas da Universidade do Estado da Bahia da Acadêmica: **Marali Araújo Maciel**

matrícula: **042013536**, intitulado: **Benefícios do ciclismo para a saúde das mulheres em Jacobina-Ba**, realizada no dia **08 / 07 / 2025**, na modalidade remota de forma síncrona.

A banca foi constituída pelos seguintes membros:

Professor Dr. Uebister Igor dos Santos Guedes,
Professor Dr. Carlos Rafaell Correia de Oliveira,
Professor Me. Klaus Araújo Santos.

Aberta a sessão o presidente deu à palavra a acadêmica que dispôs de 20 minutos para apresentação de seu Trabalho de Conclusão de Curso. Concluída apresentação o presidente passou a palavra aos demais integrantes da Banca Examinadora para que procedessem a arguição da acadêmica. Logo após a banca se reuniu e considerou o TCC **APROVADO**, com nota **9,0**.

A presente ata foi por mim redigida e assinada pela Banca Examinadora.

Jacobina, 08 / 07 / 2025.

Carlos Rafaell Correia de Oliveira
Avaliador I



Documento assinado digitalmente
CARLOS RAFAELL CORREIA DE OLIVEIRA
Data: 08/07/2025 14:13:27-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Klaus Araújo Santos
Avaliador II



Documento assinado digitalmente
KLAUS ARAUJO SANTOS
Data: 11/07/2025 07:48:15-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Uebister Igor Dos Santos Guedes
Avaliador III - Orientador



Documento assinado digitalmente
UEBISTER IGOR DOS SANTOS GUEDES
Data: 08/07/2025 12:33:04-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- () Aprovação condicionada ao acatamento das sugestões formuladas pela Banca e devolvido para tais formulações.
- (X) Indicado para publicação.
- () Trabalho Publicado ou Aceito para Publicação
- () Aprovado com louvor.
- () Reprovado (a) e condicionado (a) proceder matrícula na disciplina TCC.

Marali Araújo Maciel
Assinatura da Aluna



Documento assinado digitalmente
MARALI ARAUJO MACIEL
Data: 11/07/2025 08:49:36-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>