

PERFIL DOS PRATICANTES DE MOUNTAIN BIKE (MTB) DA CIDADE DE CHAPECÓ-SC

Daniela Cristina Bordignon¹, Paulo Pagliari², Fernando Schorr Grossi³, Rafael Cunha Laux⁴
Adriano Alberti⁵

RESUMO

A prática do ciclismo cresce e desenvolve-se a cada dia, onde praticantes buscam não somente através de competições, mas também voltada as práticas esportivas, com isso as pessoas começam a enxergar a bicicleta como uma ferramenta para a prática esportiva e a prática da atividade física e auxiliando na promoção da saúde. O mountain bike é uma modalidade de contato com a natureza e sua prática aliada à atividade física resulta em benefícios, o corpo desenvolve e precisa obter para a prática desta modalidade de aventura, o equilíbrio, resistência, força, agilidade, potência, aspectos perceptivos e condicionamento cardiovascular. O presente estudo objetivou-se em analisar o perfil dos praticantes de Mountain Bike (MTB) da cidade de Chapecó-SC. Para isto foi aplicado um questionário fechado com 13 perguntas para a coleta dos dados, sendo que participaram 266 ciclistas amadores, sendo 52% do sexo masculino e 42% do sexo feminino, com idade entre 18 a 60 anos de idade. Ao final pode-se concluir que a prática de mountain bike cresce e desenvolve-se a cada dia e isso está demonstrado na cidade de Chapecó-SC, e tornou-se uma ferramenta de prática esportiva e a de atividade física auxiliando na promoção da saúde.

Palavras-chave: Mountain Bike. Saúde. Atividade Física.

1 - Graduada em Educação Física, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, Brasil.

2 - Graduado em Educação Física, Especialista em Esporte Escolar, Mestre em Educação, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, Brasil.

3 - Graduado em Fisioterapia, Mestre em Ciências da Saúde, Doutorando em Ciências da Saúde, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, Brasil.

4 - Graduado em Educação Física, Mestre em Educação Física, Doutorando em Ciências da Saúde, Universidade do Oeste de Santa Catarina, Chapecó-SC, Brasil.

ABSTRACT

Profile of Mountain Bike (MTB) practitioners in the city of Chapecó-SC

The practice of cycling grows and develops every day, where practitioners seek not only through competitions, but also focused on sports practices, with this people begin to see the bicycle as a tool for the practice of sports and the practice of activity. and helping to promote health. Mountain bike is a form of contact with nature and its practice combined with physical activity results in benefits, the body develops and needs to obtain balance, resistance, strength, agility, power, perceptive and cardiovascular conditioning. The present study aimed to analyze the profile of Mountain Bike (MTB) practitioners in the city of Chapecó SC. For this, a closed questionnaire with 13 questions was applied for data collection, with 266 amateur cyclists participating, 52% male and 42% female, with an average age between 18 and 60 years old. In the end, it can be concluded that the practice of mountain biking grows and develops every day and this is demonstrated in the city of Chapecó-SC, and has become a tool for sports and physical activity, helping to promote health.

Key words: Mountain Bike. Health. Physical Activity.

5 - Graduado em Educação Física, Mestre em Ciências da Saúde, Doutor em Ciências da Saúde, Pós Doutorando em Ciências da Saúde, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça-SC, Brasil.

INTRODUÇÃO

O ciclismo é uma modalidade esportiva de competição que se fragmenta sobretudo em duas modalidades: provas de pista, que exige a velocidade e provas de estrada, que solicita de mais resistência do ciclista.

As competições podem estar divididas em individuais ou coletivas (Costa e colaboradores, 2016).

Na prática, o ciclismo é segmentado em três modalidades, com diferenciações de estilos: competições de pista: Nessa categoria as pistas, de terreno plano, podem ser de concreto ou madeira e as provas podem ser realizadas individualmente ou em grupo; Mountain bike (MTB): As provas são realizadas em terrenos irregulares (com obstáculos, buracos, elevações) de forma individual ou coletiva, dependendo da subdivisão dessa modalidade; e o Bicicross (mais conhecido como BMX) onde as provas são realizadas em pistas de 350 metros com obstáculos por meio de corridas e obstáculos (Santos, 2016).

A utilização da bicicleta para a prática do ciclismo se tornou uma opção para a realização das atividades físicas e estas apresentam benefícios positivos para seus usuários, Prosdossimo (2016) comenta que a prática do ciclismo para a promoção da saúde é uma prática que vem crescendo e conquistando novos usuários, uma vez que é sabido dos efeitos do exercício físico na saúde física e mental.

Considerando que o ciclismo atualmente é um dos esportes que mais cresce no Brasil, a bicicleta foi, desde o começo da pandemia, tornando-se uma das atividades físicas mais procuradas e preferidas diante do fechamento, de academias, parques e espaços para a prática esportiva, sendo assim houve muitos adeptos que praticam de forma individual ou coletiva.

Diante de todo este cenário o presente artigo tem por objetivo: Analisar qual é o perfil dos praticantes de Mountain Bike (MTB) da cidade de Chapecó-SC.

MATERIAIS E METODOS

O estudo teve por base inicialmente uma pesquisa bibliográfica e um segundo momento uma pesquisa de campo.

Tendo como objetivo geral analisar quem são os praticantes de Mountain Bike, a população do estudo foi composta por 1.676 ciclistas praticantes de MTB de ambos os sexos que residem na cidade de Chapecó-SC, com idades entre 18 e 60 anos, que participam de pedais semanais.

A proposta de pesquisa tem como base o método quantitativo.

Este método é muito utilizado em pesquisas no âmbito social, econômico e de opinião, pois exprime maior precisão nos resultados, tendo, dessa maneira a matemática/estatística, como ciências base na quantificação dos resultados (Silva, 2006).

População e amostra

Por meio do cálculo amostral os dados foram exportados para planilhas do programa Excel e após confrontados e corrigidas as inconsistências, foram exportados para o programa IBM SPSS® 18.0, onde analisados foi possível identificar a população que consiste em 313 de ambos os sexos que realizam pedais na cidade de Chapecó-SC.

O tamanho da amostra foi calculado com um intervalo de confiança de 95%, e um erro de 5%, de uma população de 1.676, sendo assim, amostra ideal é de 313 indivíduos.

A pesquisa de campo foi desenvolvida a partir de perguntas para identificar quem são praticantes amadores de MTB na cidade de Chapecó-SC. O instrumento de coleta de dados utilizado foi um questionário fechado com 13 questões.

Instrumentos para obtenção de dados

Como instrumento de coleta de dados foi utilizado um questionário com perguntas fechadas, que conta com 13 itens que analisou quem são os ciclistas da cidade de Chapecó-SC.

Questionário

Idade:_____.

Sexo: Feminino () Masculino () outro

Escolaridade () Ensino Fundamental Incompleto () Ensino Fundamental Completo () Ensino Médio Incompleto () Ensino Médio Completo () Nível Superior Cursando () Nível Superior Completo () Pós graduado

Perfil socioeconômico/sua renda pessoal? () Desempregado () Até 1 salário mínimo () De 1 a 3 salários mínimos () De 4 a 7 salários mínimos () Acima de 8 salários mínimos

Há quanto tempo é praticante de Mountain bike? () Menos de 6 meses () De 6 meses a 1 ano () De 1 e 2 anos () De 3 anos acima

Qual horário realiza a prática de Mountain Bike? () Matutino () Vespertino () Noturno

Qual o tipo de terreno você pratica? () em estradas de terra () pela cidade () em ciclovias () em trilhas () estradas pavimentadas e rodovias 25

Qual sua extensão, quilometragem percorrida a cada pedal praticado? () Menos que 5km () 5 a 10Km () 10 a 15 km () 15 a 20 () 20 a 30 () 30 a 40km () 40 a 50 () acima de 50 ()

Faz uso de equipamentos de segurança? Sim () Não (). Qual? () capacete; () luvas () sinalizador () lanterna () roupa específica para mountain bike

Qual o principal motivo para a prática desta modalidade? () Promoção da saúde/ Qualidade de vida () Emagrecimento () Estética () Prática de esporte () Competições () Lazer () Recomendação Médica () Outros. Qual? _____

Realiza outra atividade física além da Mountain Bike? () Musculação/Funcional () Futebol/Futsal () Corrida () Caminhadas () Dança () Natação () Voleibol () Pilates

Qual a diferença percebida após o início da prática desta modalidade? () Melhora no condicionamento físico () Maior disposição para realizar tarefas diárias () Aumento da resistência muscular () Controle maior de respiração () Emagrecimento () Uma melhora na autoestima () Controle e melhoria do sono () Controle da pressão arterial () Controle da diabetes () Melhora na postura () Outros benefícios . Quais? _____

Você pratica MTB () individualmente ou em () grupo

Análise estatística

Para análise dos resultados, foi realizada a observação e tabulação dos dados por meio de gráficos, para fins de fornece uma descrição quantitativa dele.

Considerações éticas

Os autores deste estudo declaram que a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da Unoesc/HUST (protocolo n. 5.667.240), de acordo com os padrões éticos de normas e diretrizes regulamentadoras da pesquisa envolvendo seres humanos, em conformidade

com a Resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde e com a Declaração de Helsinki.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Analisando os dados do gráfico 1, nota-se que os praticantes de mountain bike com faixa etária de 26 a 35 anos representa 36% dos entrevistados, com faixa etária entre 36 e 45 anos representa 32% dos entrevistados, com faixa etária de 46 a 55 anos representa 18% dos entrevistados, 10% entre 10 e 20 anos, 3% de 46 a 55 anos com menor significância (figura 1).

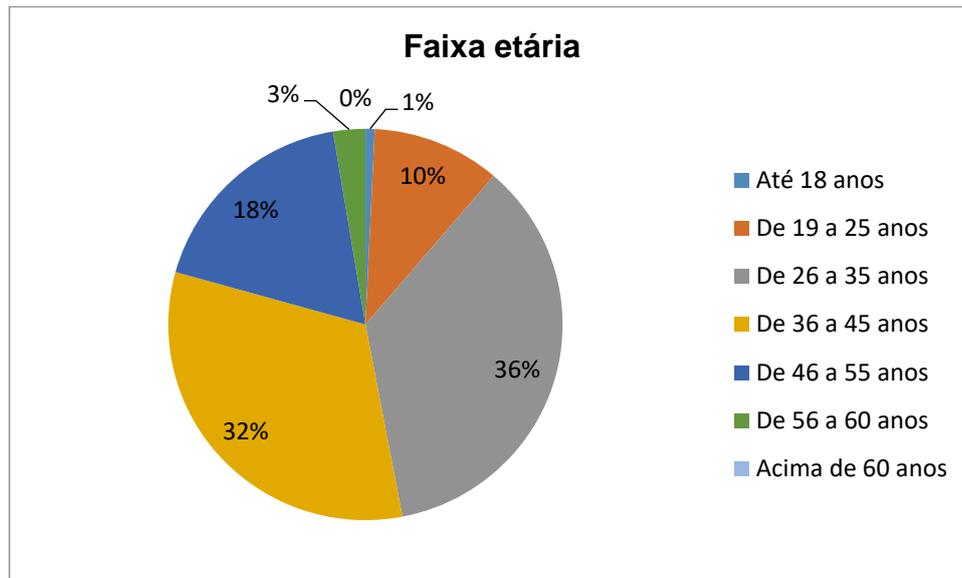


Figura 1 - Faixa etária.

Em relação ao gênero houve uma pequena diferença, onde a participação masculina apresentou 52% e a participação

feminina 48%, com uma grande significância de participação de ambos os sexos na atividade do ciclismo (figura 2).

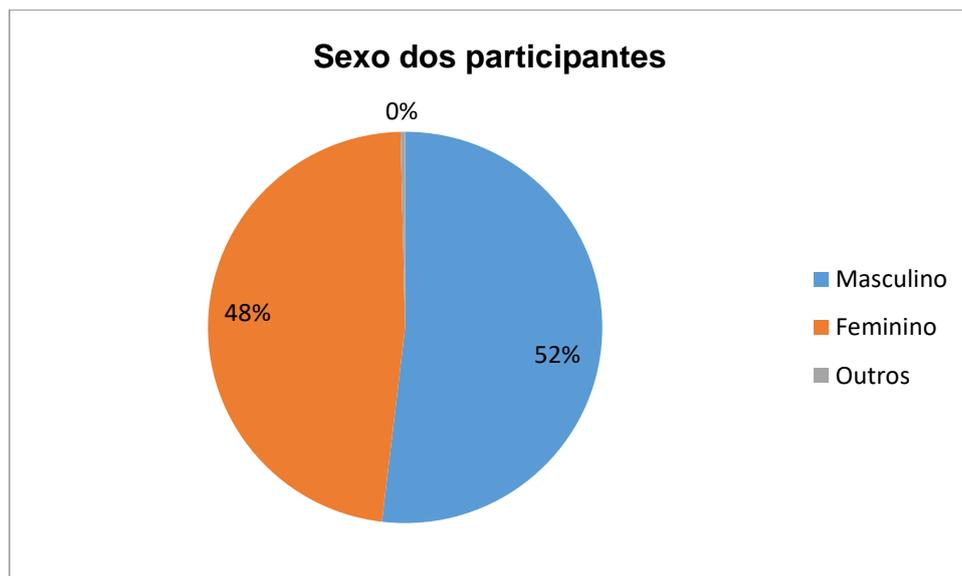


Figura 2 - Gênero.

Na figura referente a escolaridade podemos identificar que a maioria dos praticantes de MTB concluíram o nível de pós-graduação com uma porcentagem de 37%,

seguido de 24% dos praticantes com nível superior completo, 13% dos praticantes com ensino médio completo (figura 3)

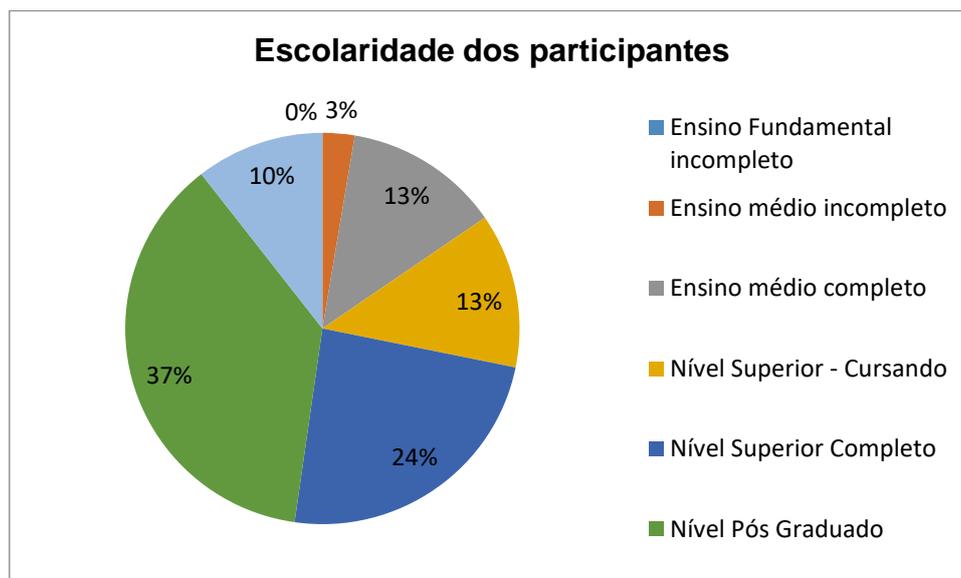


Figura 3 - Escolaridade.

Nesta figura apresentou o perfil socioeconômico, nos revelando que a prática da Mountain Bike é uma modalidade esportiva de classe média a alta.

A grande maioria dos participantes da pesquisa apresentam renda acima de 1 salário-mínimo (entre 1 e 3 SM 35%), renda entre 4 e

7 salários-mínimos 40%, acima de 8 salários-mínimos 20%.

Diante disso, a Mountain Bike constitui-se de um esporte relativamente dispendioso no mundo contemporâneo especialmente em função dos gastos com a aquisição da bicicleta e com suas constantes manutenções (figura 4).

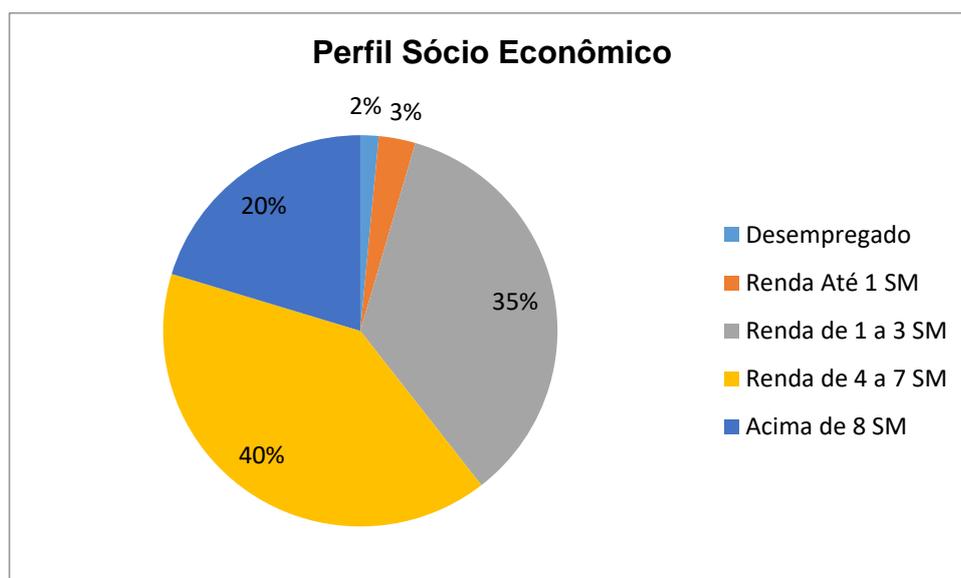


Figura 4 - Perfil socioeconômico.

A realização desta modalidade esportiva em Chapecó-SC é relativamente recente comparado a outros esportes, seu maior crescimento foi devido a pandemia onde as pessoas buscaram atividades ao ar livre.

Com efeito, a pesquisa identificou que com 53% dos entrevistados realiza a prática do MTB acima de 3 anos, enquanto 33% realizam de 1 a 2 anos, 10% entre 6 meses e 1 ano e uma minoria de 4% pratica a menos de 6 meses (figura 5).

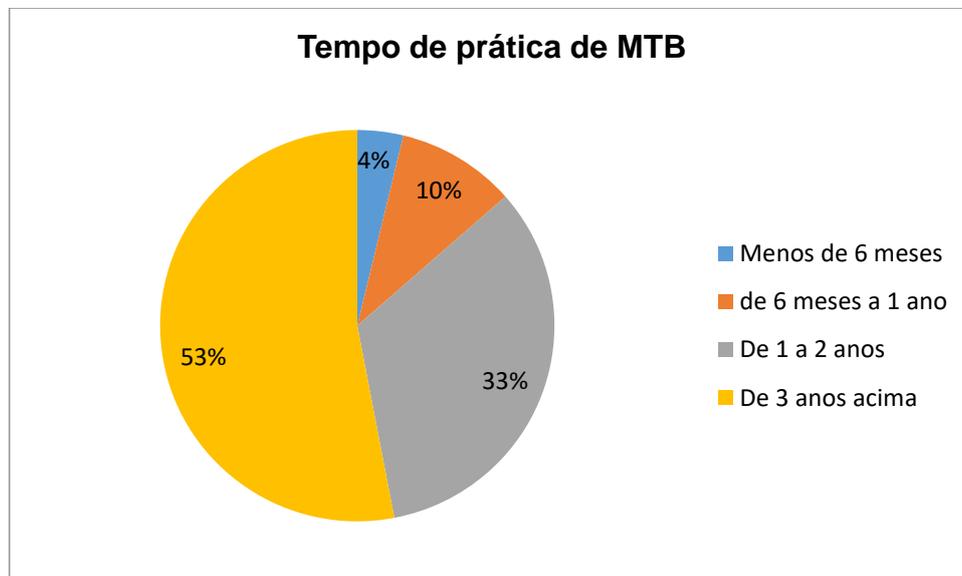


Figura 5 - tempo de prática.

E se tratando ao horário em que os entrevistados realizam a prática do MTB, constatou-se que 51% praticam no horário noturno, muito provável devido seus trabalhos

e outras funções diárias, enquanto 28% praticam no período vespertino e 21% realizam o MTB no horário matutino (figura 6).

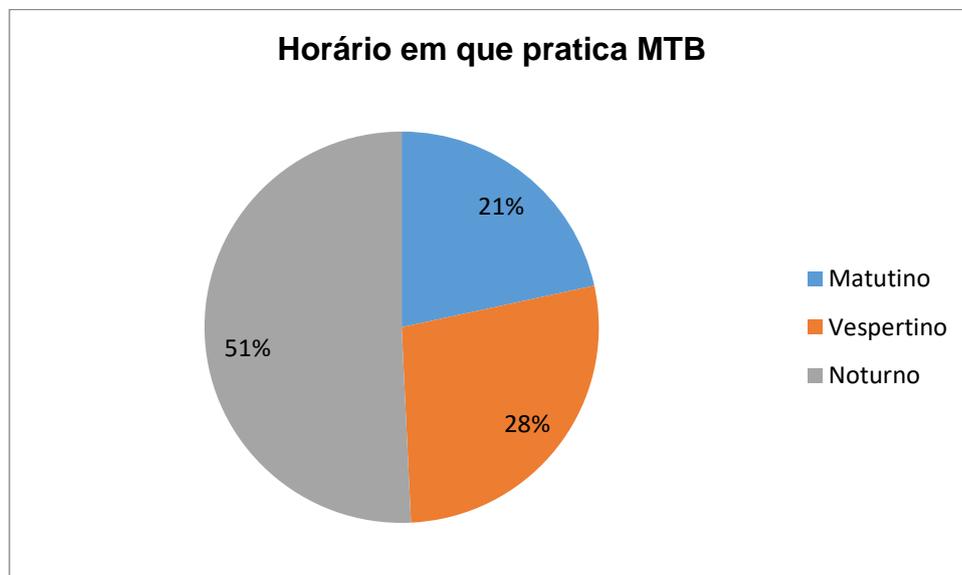


Figura 6 - horário de prática.

Em relação ao tipo de terreno quanto a prática do MTB, a grande maioria dos entrevistados com 80% realiza a prática em estradas de terra.

Segundo Pequini (2020) o MTB é uma adaptação do ciclismo no qual se adequou a aros, freios hidráulicos, suspensões, quadros mais leves e resistentes, dando início a um novo estilo no ciclismo, cuja prática é feita em

montanhas, estradas de terra com subidas 14 e descidas de alto-relevo, nas quais o praticante se encontra em meio a natureza e seus obstáculos naturais.

A pesquisa também identificou que 13% dos participantes da pesquisa praticam em estradas pavimentadas e ciclovias, 3% somente praticam em ciclovias e trilhas e 1% realiza a prática em outros terrenos (figura 7).

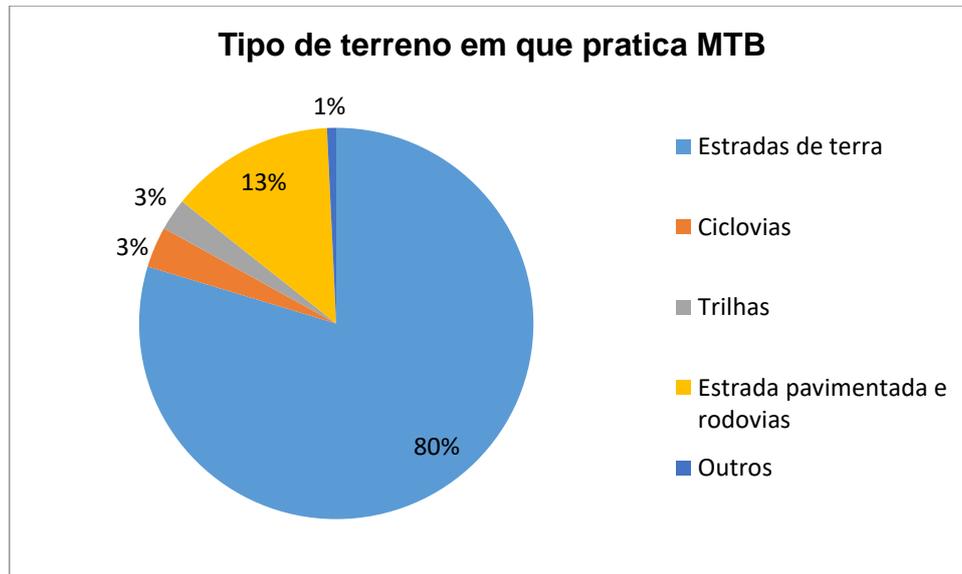


Figura 7 - tipo de terreno da prática.

Diante dos dados apresentados neste gráfico a pesquisa mostrou-se que os praticantes percorrem variados Kms, 25% dos entrevistados percorrem de 40km a 50 km, 24% dos entrevistados que participam de pedais

percorrem de 30 km a 40 km, 21% dos praticantes percorrem pedais de 20km a 30km, e ainda a pesquisa nos mostrou que 18% dos entrevistados percorrem pedais acima de 50 km (figura 8).

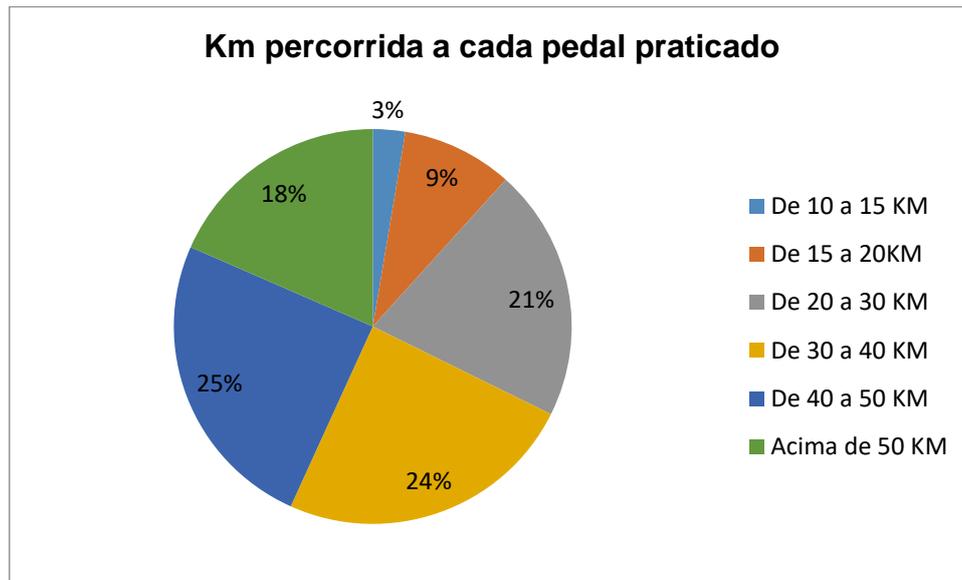


Figura 8 - km percorrido.

Ao analisarmos os dados quanto ao uso de equipamentos de segurança, 99% dos entrevistados que praticam MTB fazem o uso de equipamentos de segurança e somente 0,1 dos entrevistados não utilizam equipamentos de segurança.

Sendo que a prática é realizada em terrenos irregulares a grande maioria tem total consciência e responsabilidade quanto ao uso de equipamentos de segurança (figura 9).

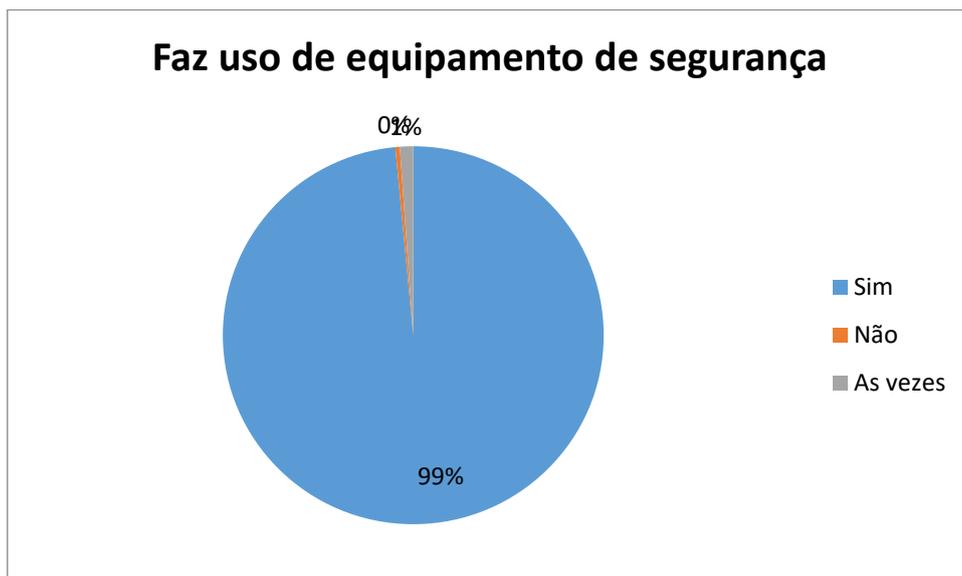


Figura 9 - Equipamento de segurança.

O principal motivo quanto a realização da prática da modalidade a pesquisa nos revelou que 32% dos.

Prosdocimo (2016) confirma que a prática do ciclismo para a promoção da saúde aparece crescendo e conquistando novos usuários, uma vez que de conhecimento dos

efeitos do exercício físico na saúde física e mental.

Observou-se também que 24% dos entrevistados realizam por prática do esporte em si, por paixão que a modalidade apresenta a eles, 19% fazem o uso do MTB para

emagrecimento, 8% dos entrevistados a nível de competição e 6% por estética (figura 10).

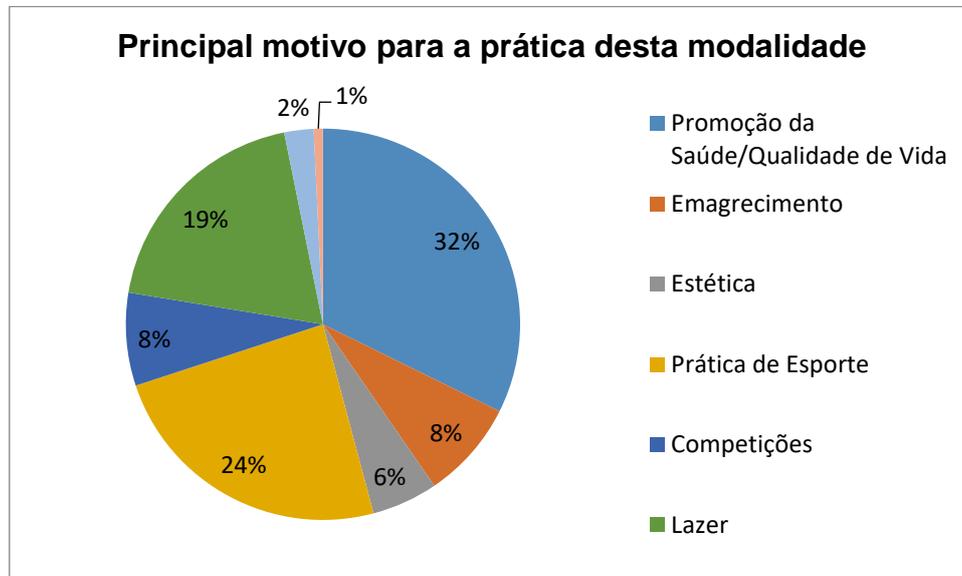


Figura 10 - Motivação para a prática.

Em relação a outras atividades Físicas complementares, 33% dos praticantes de MTB que participaram da pesquisa relataram que praticam a musculação/funcional, devido ao fortalecimento muscular dos membros inferiores para obterem maiores resultados com a prática do MTB dificultando a fadiga muscular.

Outros entrevistados realizam caminhadas com 21%, outros 12% dos

entrevistados afirmam que realizam corrida, devido a melhora da respiração e condicionamento físico, 10% futebol/futsal. As demais atividades ficaram com pilates 9%, dança 6%, voleibol 5%, natação 4%.

Podemos salientar que a qualidade de vida envolve diversos fatores e dentre eles segundo Ferrareze (1997) está a prática de atividades físicas incorporadas ao cotidiano dos indivíduos.

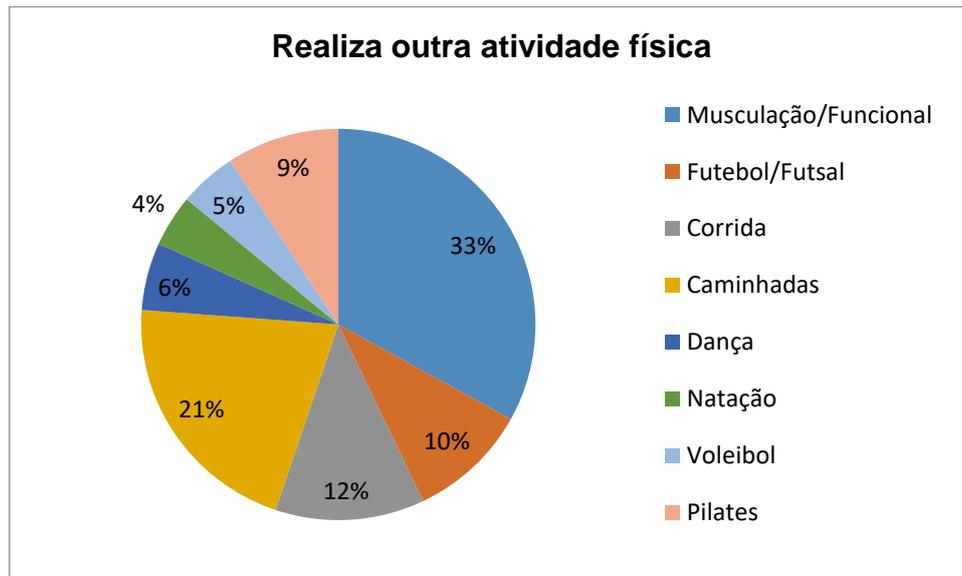


Figura 11 - realiza outra atividade física.

De acordo com a pesquisa realizada observou-se que 21% dos praticantes de MTB perceberam uma melhora no seu condicionamento, pois quando estamos pedalando trabalhamos basicamente o sistema cardiorrespiratório, ou seja, melhoramos a captação e utilização do oxigênio pelo corpo além de fazer com que nosso coração fique mais eficiente, reduzindo o colesterol ruim (LDL) e melhorando o bom (HDL), evitando o

aparecimento de doenças cardiovasculares (aterosclerose) e controlando a pressão arterial (Dantas, 2006).

21% realizam somente caminhadas complementares, 12% dos entrevistados realizam corridas, 10% dos entrevistados realizam futebol/futsal e os demais entrevistados com 9%,6%,5%, 4% realizam outras atividades complementares ao MTB (figura 12)

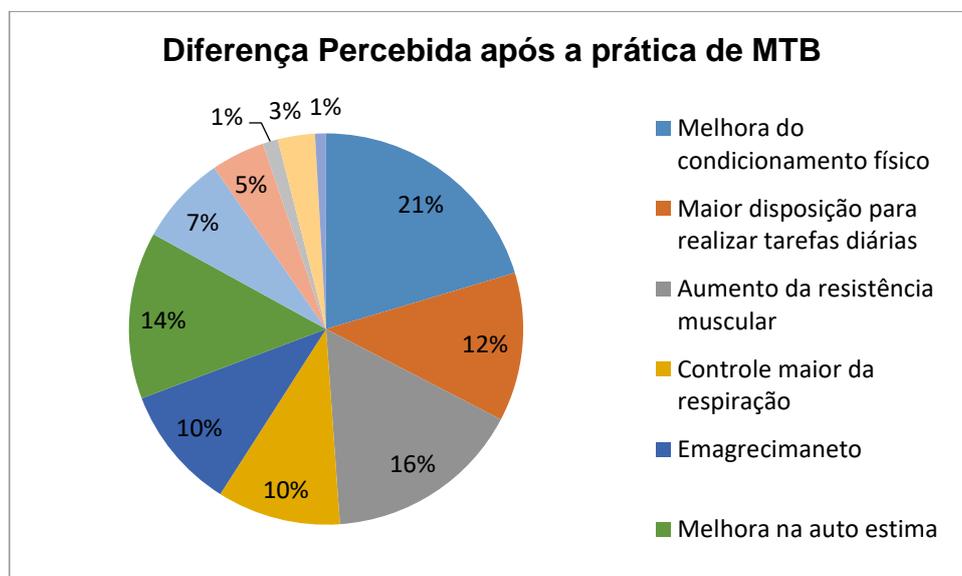


Figura 12 - diferença percebida após a prática.

O ciclismo é um esporte de competição que se fragmenta sobretudo em duas modalidades: provas de pista, que exige a

velocidade e provas de estrada, que solicita de mais resistência do ciclista. As competições

podem estar divididas em individuais ou coletivas (Costa e colaboradores, 2016).

Por meio dos dados obteve-se que 41% dos participantes realizam o pedal em grupos, 49% dos participantes realizam o

prática do pedal de ambas as maneiras como em grupo ou individual e 10% realizam a prática individual, alguns ciclistas preferem de forma individual por não se encaixarem no perfil coletivo (figura 13).

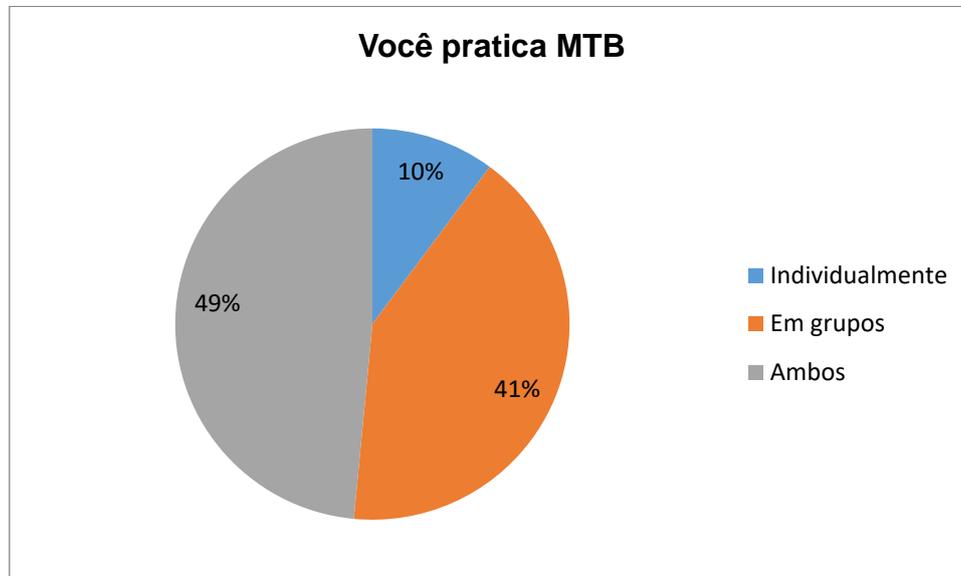


Figura 13 - prática de MTB.

CONCLUSÃO

De acordo com a pesquisa realizada foi possível identificar perfil do praticante de mountain bike da cidade de Chapecó-SC, onde houve um grande índice de aumento de praticantes desta modalidade esportiva.

A pesquisa nos apresentou dados importantes quanto ao nível econômico dos praticantes de mountain bike, esporte que exige manutenções constantes e aquisição da bike que são relativamente de quem apresenta um poder aquisitivo médio a alto.

Atualmente a prática de mountain bike cresce e desenvolve-se a cada dia em Chapecó-SC, não somente com praticantes homens, mas com mulheres também como a pesquisa nos mostrou que estão participando ativamente do esporte, e assim a bicicleta tornou-se uma ferramenta de prática esportiva e a de atividade física auxiliando na promoção da saúde.

A prática do MTB pode ser benéfica na promoção da qualidade de vida dos praticantes resultando em um melhor condicionamento cardiovascular, força,

agilidade, potência e ocorrendo uma hipotensão pós-exercícios.

Desta forma, este artigo pode contribuir como fonte de pesquisa para demais profissionais da área, visando que há poucos estudos sobre o MTB, além de proporcionar informações sobre este público para uma atuação mais científica e precisa, em busca de melhor qualidade de vida

REFERÊNCIAS

1-Costa, K. S.; Sousa, M. C.; Moreira, K. A. Santos, M. G. R.; Júnior, J. R. S.; Lemos, T. V. Avaliação Isocinética e Funcional de um Ciclista: um Estudo de Caso. Revista Eletrônica de Trabalhos Acadêmicos. Universo/Goiânia. Vol. 1. Núm. 1. 2016.

2-Ferrareze, M.P.S. A influência da atividade física na melhora da qualidade de vida do homem. Tese de Doutorado em Educação. Departamento de Psicologia. Universidade de Campinas. Campinas. 1997.

3-Pequini, S. M. Evolução tecnológica da bicicleta e suas implicações econômicas para a

máquina humana: Problemas da coluna vertebral x bicicletas do tipo speed e mountain bike, 2000. Disponível em: <http://www.posdesign.com.br/artigos/dissertacao_suzi/02%20Cap%C3%ADtulo%202%20-%20Evolu%C3%A7%C3%A3o%20hist%C3%B3rica%20da%20bicicleta.pdf> Acesso em: 30/04/2022.

4-Prosdocimo, G. A bicicleta como meio e transporte e promotor de saúde, 2016. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/51671/R%20-%20E%20-%20GIOVANI%20PROSDOSSIMO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em 15/04/2022.

5-Santos, A. G. C. Análise do Perfil dos Praticantes de Mountain Bike (MTB) da Cidade de Trindade-GO. Revista da Faculdade União Goyazes. Trindade-GO. 2016.

6-Silva, A. C. R. Metodologia da Pesquisa Aplicada à Contabilidade: orientações de estudos, projetos, artigos, relatórios, monografias, dissertações e teses. 2ª edição. São Paulo. Atlas. 2006.

E-mail dos autores:

dani-bordignon@hotmail.com
paulo.pagliari@unoesc.edu.br
fernando.grossl@unoesc.edu.br
rafael.laux@unoesc.edu.br
adrianoalberti90@hotmail.com

Autor Correspondente:

Adriano Alberti.
adrianoalberti90@hotmail.com
Rua XV de Novembro, Centro, 440. Ap 01.
Campos Novos-SC, Brasil.
CEP: 89620-000.

Recebido para publicação em 03/02/2023

Aceito em 17/03/2023