

**FATORES DE ADESÃO DA PRÁTICA DO MOUNTAIN BIKE**Priscila da Silva Biazotti<sup>1</sup>, Fernando Henrique da Silva<sup>1</sup>  
Andressa Mella<sup>2</sup>, Bruno de Souza Vespasiano<sup>3</sup>**RESUMO**

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 de uma modalidade de esporte de aventura, o equilíbrio, resistência, força e os aspectos perceptivos. O MTB além de ser uma prática competitiva, pode ser determinante como fator voltado ao lazer e bem-estar, se tratando de adeptos que buscam o contato com a natureza, um ambiente fora do contexto urbano, utilizando a modalidade para explorar e vivenciar a aventura e sensações inesperadas e incomuns. O presente estudo teve por objetivo identificar e analisar o motivo das pessoas ter aderido à prática do Mountain Bike no interior de São Paulo, como também seus benefícios. Para isto foi aplicado um questionário estruturado com perguntas fechadas elaborado pelos próprios autores do trabalho em um grupo de ciclistas praticantes amadores do esporte Mountain Bike. Foram avaliados 135 voluntários, sendo 98 do gênero masculino com idade média de 35,45+10,46 e 37 do gênero feminino com a idade média de 37,1+9,9. Ao final pode-se concluir que, a partir dos estudos analisados, que o Mountain Bike traz melhorias e mudanças significativas nos aspectos físicos, cognitivos e psicossociais. E que além de ser uma atividade de aventura na natureza que proporciona momentos únicos, contribui para o desenvolvimento positivo da saúde das pessoas.

**Palavras-chave:** Mountain Bike. Esporte de Aventura. Atividade Física.

1-Aluno do curso de Bacharelado em Educação Física Faculdade Politec/UNIESP/FAP, São Paulo, Brasil.

3-Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano-Universidade Metodista de Piracicaba, São Paulo, Brasil.

**ABSTRACT**

Factors membership of the practice of mountain biking

The mountain biking is a mode of contact with nature and its allied practice of physical activity results in benefits, the body develops and need to get to practice a form of adventure sport, balance, endurance, strength and perceptual aspects. The MTB besides being a competitive practice can be determinant factor as geared to leisure and well-being, when it comes to fans who seek contact with nature, an environment outside the urban context, using the method to explore and experience the adventure and unexpected and unusual sensations. This study aimed to identify and analyze why people have joined the practice of Mountain Bike in São Paulo, as well as its benefits. For this one with closed questions developed by the authors of the work in a group of amateur cyclists practicing sport Mountain Bike questionnaire was administered. 135 volunteers were evaluated and 98 males with a mean age of 35.45 + 10.46 and 37 females with a mean age of 37.1 + 9.9 genre. At the end it can be concluded that, from the studies analyzed, the Mountain Bike brings significant improvements and changes in physical, cognitive and psychosocial aspects. And who besides being an adventure activity in nature that provides unique moments contributes to the positive development of people's health.

**Key words:** Mountain Biking. Adventure Sports. Physical Activity.

2-Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba-UNIMEP, Pós-graduada em Fisiologia do Exercício pela Universidade Estadual de Campinas-UNICAMP, Mestre em Educação Física pela Universidade Metodista de Piracicaba-UNIMEP, Professora da Faculdade Politec/UNIESP/FAP, São Paulo, Brasil.

## INTRODUÇÃO

Devido às constantes agitações e à rotina da vida diária urbana, muitas pessoas passam a buscar ou separar algum dia na semana para praticar atividades saudáveis e favoráveis à sua saúde.

Mais precisamente elas buscam o lazer, entretanto, não somente as práticas sistematizadas como academias ou clubes, mas sim atividades fora do âmbito urbano e que não estejam relacionadas ao seu cotidiano (Barros, Francalacci e Nahas, 2000; Saba, 2011).

As atividades de aventura na natureza são exemplos que aumentam a perspectiva de socialização do ser humano ao ambiente natural, e o Mountain Bike pode ser considerado, além de um esporte de aventura, uma atividade que, através da bicicleta aproxima várias pessoas à natureza, para diversas intenções, tais como, diversão, turismo, competições e exercício físico (Costa, Marinho e Passos, 2007; Marinho, 2008; Armbrust, Pereira e Ricardo, 2008).

Atualmente, a prática do Mountain bike teve aumento contínuo, pessoas de diferentes classes e estilos adotaram a prática desta modalidade e se reúnem em grupos ou individualmente, buscando neste esporte suas características de aventura e suas sensações de risco e liberdade.

Considerando a quantidade de entusiastas comentando sobre o esporte nas redes sociais, divulgação de eventos e competições da modalidade, é pertinente observar os aspectos das atividades de aventura como fator de interesse das pessoas para a prática do Mountain Bike (MTB), para fins de melhora da sua qualidade de vida, visto que a qualidade de vida é um dos alvos gerais de quem procura melhorar a saúde (Armbrust, Pereira e Ricardo, 2008).

Deste modo, o presente estudo busca identificar e analisar o motivo das pessoas ter aderido à prática do Mountain Bike no interior de São Paulo, devido ao grande aumento de praticantes da modalidade, como também seus benefícios, assuntos que permearam a curiosidade e interesse.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### População e amostra

A amostra foi composta por um grupo de ciclistas de 136 praticantes amadores da modalidade mountain bike no interior de São Paulo, incluindo iniciantes a avançados, com uma faixa etária de 18 - 65 anos, de ambos os gêneros. Participaram da pesquisa 98 homens e 37 mulheres. O critério de seleção constitui que o entrevistado seja praticante da modalidade.

Para a participação no estudo, todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

### Instrumentos para obtenção de dados

A obtenção dos dados foi realizada através de um questionário estruturado com perguntas fechadas elaborado pelos próprios autores do trabalho. O mesmo teve por objetivo identificar e analisar os fatores que os motivam a praticar o Mountain Bike em contato com a natureza, como também os benefícios e a importância que a modalidade traz ao praticante.

A coleta de dados contou com a participação de praticantes ativos do Mountain Bike e foi realizada em dois momentos, iniciou-se no evento 1º Pedal Integra Biker na cidade de Americana-SP e durante uma semana visitando os pedais semanais, as abordagens foram feitas em frente de lojas e conveniência para ciclistas, locais onde eram os pontos de encontro dos mesmos.

Na aplicação do questionário houve a orientação sobre o termo de consentimento livre e esclarecido, também sobre a assinalação das perguntas onde as mesmas poderiam ser uma ou mais alternativas escolhidas. A participação dos voluntários foi muito importante para a realização do estudo, contribuindo de forma efetiva para a construção de conhecimentos imprescindíveis para a pesquisa científica.

### Análise estatística

Para análise dos resultados, será realizada a observação e tabulação dos dados através de gráficos e tabelas sistemáticas, para fins de fornecer uma descrição quantitativa do mesmo.

Não foi realizado nenhum teste estatístico para comparação dos resultados.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo teve por objetivo investigar o perfil dos praticantes do MTB no interior de São Paulo. A amostra contou com 73% de homens e 27% de mulheres. Foi possível observar também que os voluntários eram de diversas localidades diferentes (tabela 1).

Entre as cidades participantes estão, Americana (57,03%), Santa Bárbara d'Oeste (31,11%), Cosmópolis (4,44%), Nova Odessa (2,96%), Sumaré (2,22%), Campinas (1,48%) e Iracemápolis (0,74%).

Para melhor apresentação dos resultados, os mesmos serão apresentados separados por questão. Vale ressaltar que cada indivíduo poderia responder mais de uma alternativa por questão.

Na questão 1, os praticantes responderam quais os motivos que os levaram a praticar o Mountain bike, tendo a qualidade de vida como principal motivo, no masculino 79,6% e no feminino 81,1%, resultados compatíveis são encontrados nos estudos de Schwartz e Tahara (2003), que encontraram que na associação entre os esportes de aventura e a qualidade de vida, o envolvimento com a natureza oportuniza nos praticantes a revisão de valores individuais, facilitando a autoconsciência e socialização aprimorando novos conhecimentos e devido a estes fatores o aumento positivo da qualidade de vida (figura 1).

Devido à rotina de trabalho exaustiva e estressante, a saúde fica em segundo plano,

deste modo as pessoas buscam atividades fora do âmbito urbano, que atualmente tem grande aceitação para a melhora do estilo de vida saudável. No entanto, 59,2% dos homens escolheram também o condicionamento físico e entre as mulheres 75,7% o lazer, resultados estes que estão de acordo aos encontrados em outros estudos (Kowalski e colaboradores, 2012; Schwartz, 2006).

Na questão 2, ao perguntarmos como os praticantes conheceram a prática do Mountain bike, a maioria colocou que foi através de outras pessoas, 90,8% no masculino e 91,9% no feminino (figura 2). Isto mostra que a socialização é algo bastante interessante para os praticantes da modalidade, uma vez que a maioria iniciou as atividades após a indicação de um amigo.

Na questão 3, quando perguntado para os praticantes o que mais gostam no Mountain Bike (figura 3), o item aventura foi o mais escolhido pelos homens (69,4%), estudos semelhantes apresentados por Filho, Schwartz e Tahara (2006), que afirma sobre o que as pessoas mais gostam em atividades na natureza, é principalmente a aventura. Entre as mulheres o escolhido entre elas foi a natureza (81,1%), que também foi o segundo mais votado entre os homens (65,3%), resultado este que corrobora com Filho, Schwartz e Tahara (2006) que afirmam, que devido a urbanização, as pessoas veem em uma atividade de aventura, a natureza como seu fator predileto a prática. Como vemos as pessoas buscam práticas e rotinas diferentes as vividas no seu cotidiano, deste modo tais aspectos como a aventura são vivenciados em contato com a natureza.

**Tabela 1 - Caracterização da amostra.**

		Homens (n=98)	Mulheres (n=37)
	Idade (anos)	35,45 + 10,46	37,1 + 9,9
Cidades	Americana	57,14	56,75
	Santa Bárbara d'Oeste	30,61	32,43
	Cosmópolis	6,12	
	Nova Odessa	2,04	5,4
	Sumaré	1,02	5,4
	Campinas	2,04	
	Iracemápolis	1,02	

**Legenda:** Os valores estão expressos em porcentagem.

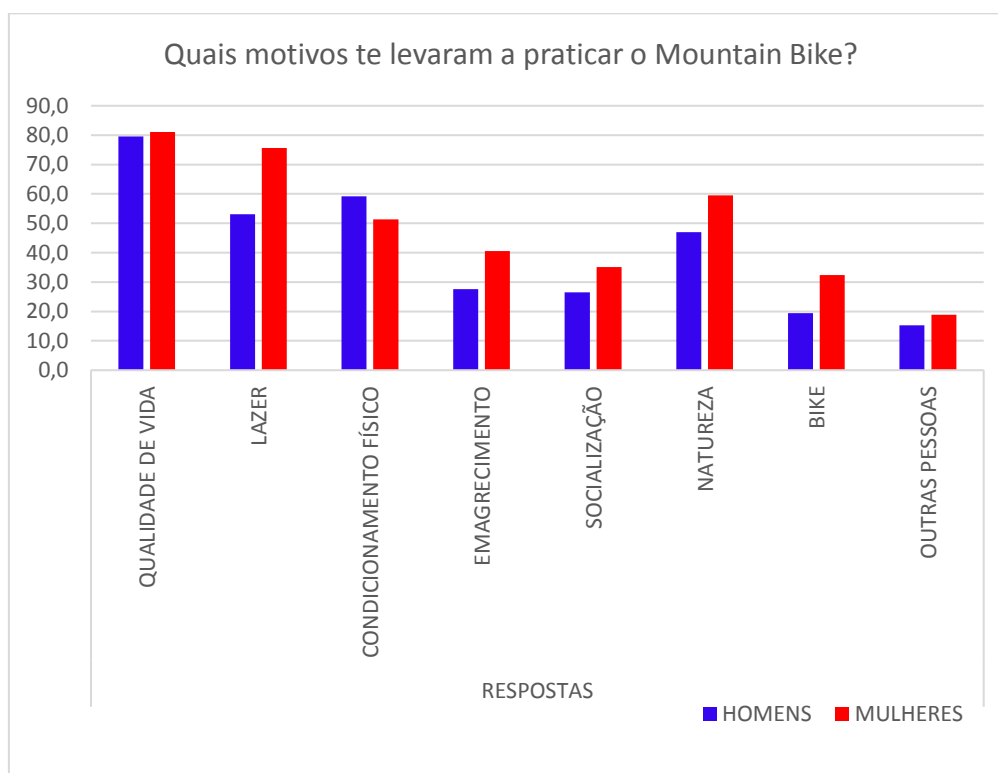


Figura 1 - Respostas dos indivíduos referentes à questão 1.

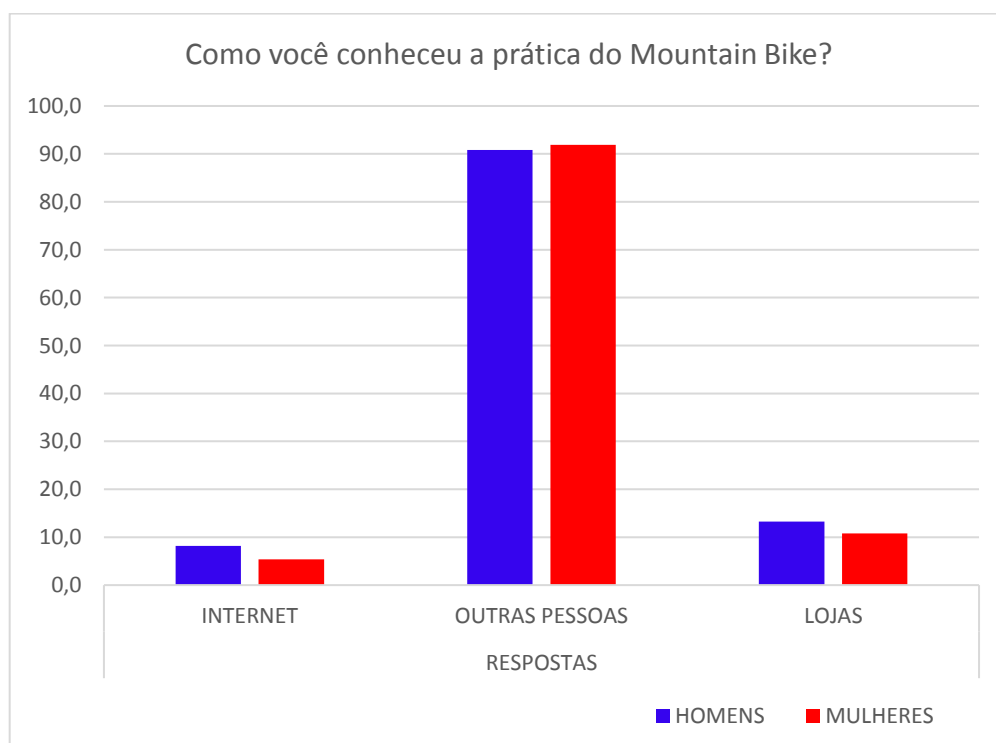
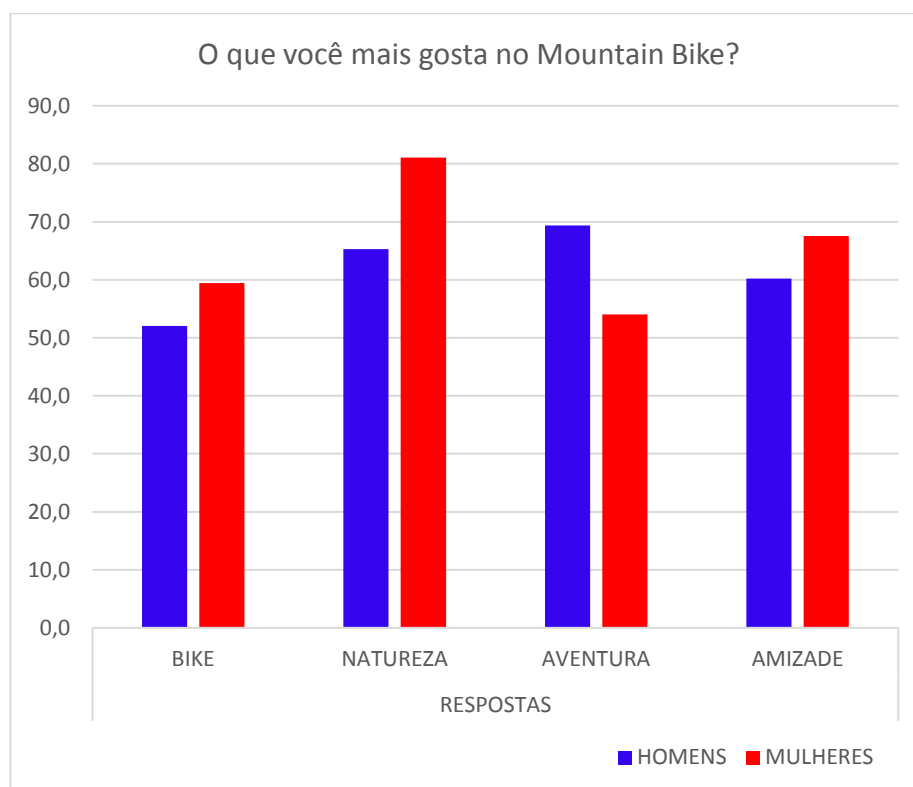
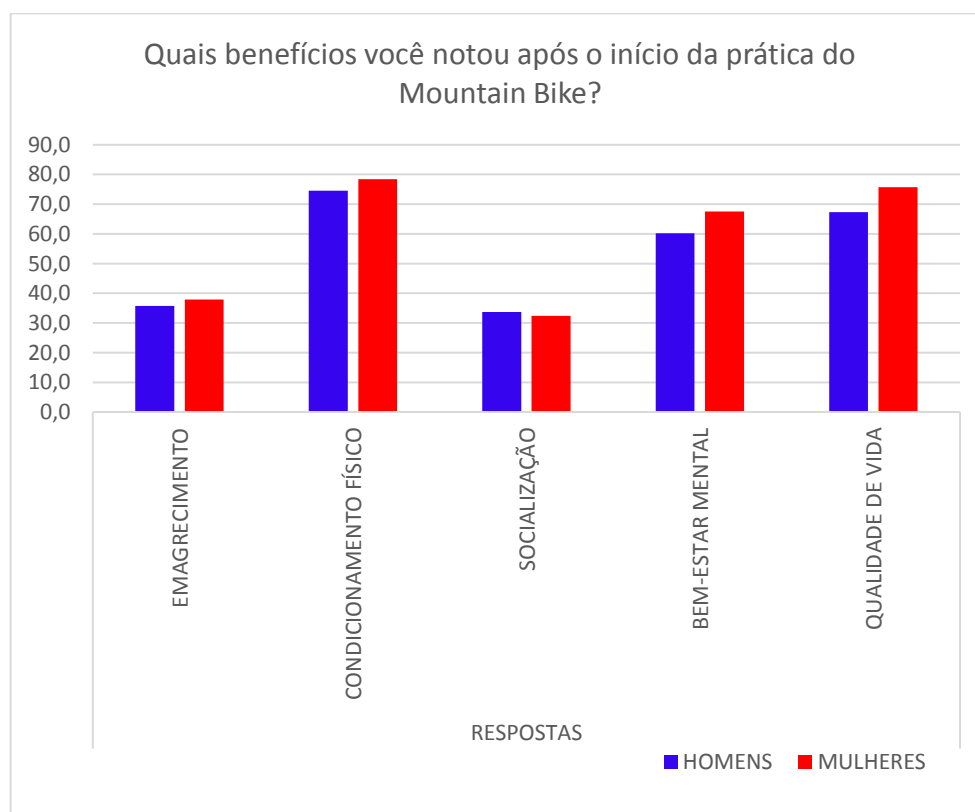


Figura 2 - Respostas dos indivíduos referentes à questão 2.



**Figura 3** - Respostas dos indivíduos referentes à questão 3.



**Gráfico 4** - Respostas dos indivíduos referentes à questão 4.

Na questão 4, outra observação foi feita em relação aos benefícios notados que o esporte proporciona aos seus praticantes, e 74,5% dos homens e 78,4% das mulheres responderam que houve uma melhora no condicionamento físico. Isto se deve ao fato de que a prática de atividade física para quem pedala semanalmente consegue aumentar os níveis da capacidade cardiorrespiratória. Através do estudo de Boyd, Hillman e Tuxworth (2000) ficou evidente que indivíduos que pedalam por média de 30 km semanais tiveram um ganho médio de VO<sub>2</sub>max de 17%, e aqueles que não atingiram os 30 km semanais também aumentaram em média 8% do seu VO<sub>2</sub>max.

Entretanto, 67,3% dos homens e 75,7% das mulheres notaram também o aprimoramento positivo nos níveis de qualidade de vida (figura 4).

Já na questão 5, quando ao perguntarmos se houve algum malefício com a prática do MTB, 95,9% dos homens e 97,3% das mulheres responderam que não. E responderam que sim 4,1% dos homens e 2,7% das mulheres (figura 5). Aos que responderam que sim foram devido ao relato de quedas e tombos durante a prática proveniente dos obstáculos nas trilhas, como curvas, pedras e buracos.

Na questão 6, quando analisado o tempo de prática dos voluntários na modalidade, os resultados foram que 31,6% dos homens praticam a mais de quatro anos e 24,1% a menos de um ano. Entre as mulheres, 32,4% praticam a modalidade a menos de um ano e 29,7% entre um a dois anos (figura 6).

Na questão 7, foi perguntado aos praticantes quantas vezes por semana eles praticam o Mountain Bike, entre os homens 2 vezes por semana foi o mais citado com 33,7%, seguido de 3 vezes por semana com 29,6%. Com as mulheres 3 vezes por semana o mais votado com 37,8%, seguido de 2 vezes por semana com 32,4% (figura 7). Resultados que estão de acordo com Marinho, Guimarães e Romariz (2011), que em uma prática específica de aventura com 42,6% são praticadas de 2 a 3 vezes por semana.

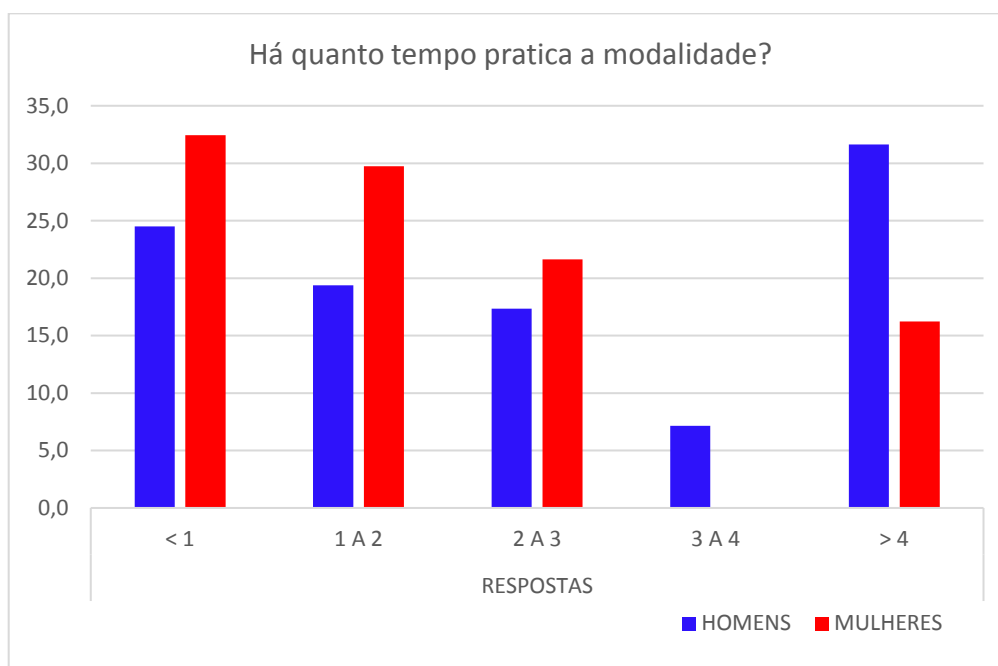
Na questão 8, quando nos referimos às sensações que os praticantes sentem ao praticar o mountain bike (figura 8), 78,6% dos homens responderam que sentem bem-estar físico e mental e 68,4% possuem o sentimento de prazer.

Entre as mulheres 97,3% escolheram o bem-estar físico e mental, resultados parecidos aos encontrados nos estudos de Cardoso, Felipe e Silva (2006) que encontraram nas sensações sentidas pelos praticantes durante as AFANs algumas características notáveis, tais como: compromisso, autoconfiança, superação de limites e a consciência em saber ganhar ou perder, essas características são apontadas como sinônimos de bem-estar e prazer.

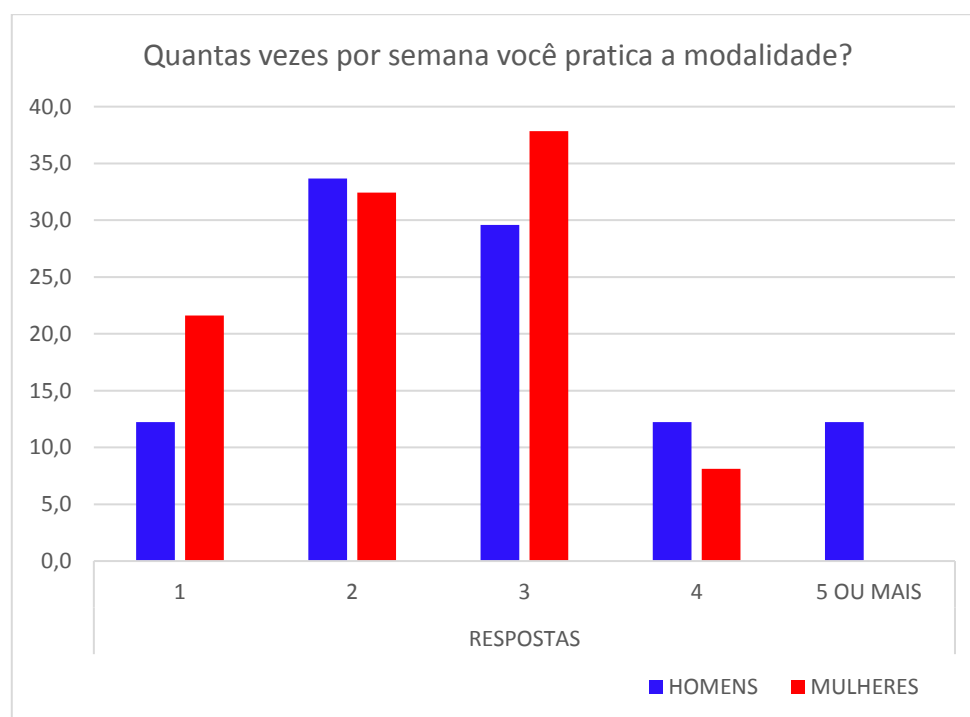
Em vista disso, práticas que não são de costume para o corpo proporcionam emoções e sensações diferentes, no caso ao praticarem atividades de aventura na natureza causam às praticantes sensações de satisfação, equilíbrio mental e autoestima. Devemos levar em conta, que é difícil expressar verbalmente sentimentos que não são semelhantes aos vividos diariamente.



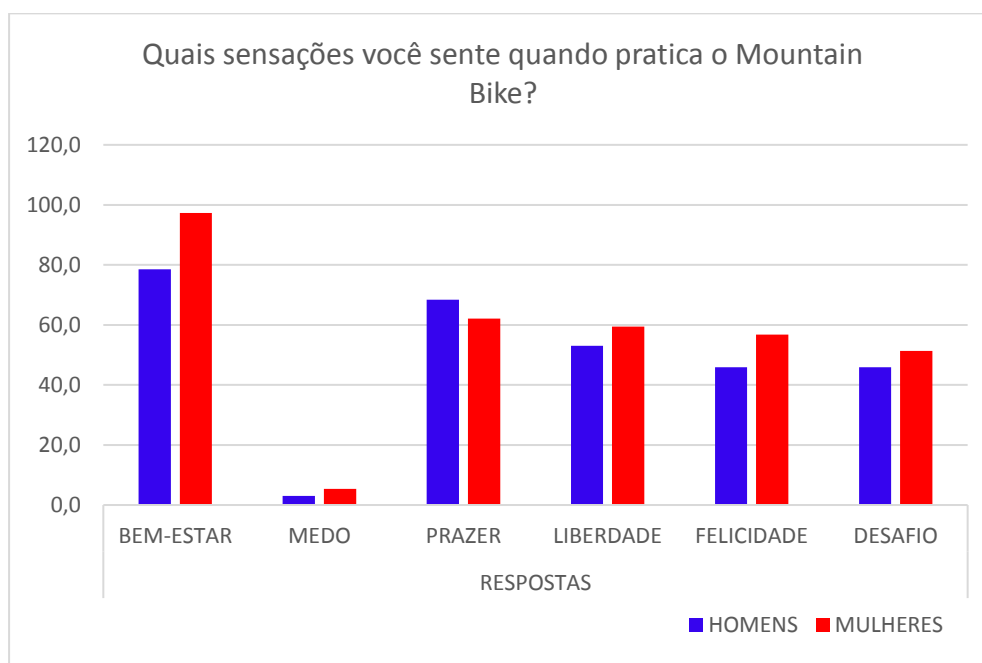
**Gráfico 5** - Respostas dos indivíduos referentes à questão 5.



**Gráfico 6** - Respostas dos indivíduos referentes à questão 6.



**Gráfico 7** - Respostas dos indivíduos referentes à questão 7.



**Gráfico 8** - Respostas dos indivíduos referentes à questão 8.

## CONCLUSÃO

De acordo com a pesquisa realizada, que tem o objetivo de identificar o motivo das pessoas terem aderido à prática do Mountain Bike para fins não competitivos, conseguimos observar que os principais motivos que levaram a prática foram à qualidade de vida e o lazer.

A procura da prática do Mountain Bike se baseia devido aos praticantes quererem buscar práticas fora do ambiente que convivem diariamente, como trabalho, trânsito e ambientes que prejudiquem sua saúde física e mental.

O mountain bike sendo uma atividade de aventura é um esporte que para ser realizado é preciso estar em contato com a natureza, fatos estes é comprovado na pesquisa que afirmam que na prática do MTB, a natureza e a aventura são o que os praticantes mais gostam.

Portanto, conclui-se que os estudos realizados com os praticantes do Mountain Bike que além de sentirem a sensação de bem-estar, praticam a modalidade por prazer, melhorando assim seu estilo de vida saudável como também os fatores psicossociais.

Passeios e vivências em grupos enaltecem os níveis sociais como interação interpessoal e ciclos de amizades.

Em relação aos benefícios, a percepção é dada pelos próprios praticantes, pois relatam a melhora do condicionamento físico e aumento da qualidade de vida.

Sendo assim encontramos nas atividades de aventura uma maneira de fazer com que as pessoas possam sair do ambiente urbano e além de estarem melhorando sua saúde e praticando atividades físicas regularmente, também proporcionar através da natureza sentimentos que despertam os valores éticos e morais em relação ao próximo e a valorização do meio ambiente.

## REFERÊNCIAS

- 1-Armburst, I.; Pereira, D. W.; Ricardo, D. P. Esportes radicais de aventura e ação: conceitos, classificações e características. *Corpoconsciência*. Vol. 12. Núm. 1. p.59. 2008.
- 2-Barros, M. V. G.; Francalacci, V.; Nahas, M. V. O pentágono do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. Vol. 5. Núm. 2. p.49-59. 2000.
- 3-Boyd, H.; Hillman, M.; Tuxworth, B. Promoting Cycling as a Way to a Healthier Life. *Anais do velo City Graz - Maribor*, 1999.



# Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

[www.ibpex.com.br](http://www.ibpex.com.br) / [www.rbpfex.com.br](http://www.rbpfex.com.br)

---

4-Cardoso, A. R.; Felipe, G. R.; Silva, A. A. Educação pela aventura: desmistificando sensações e emoções. Motriz. Vol. 12. Núm. 1. p.77-87. 2006.

5-Costa, V. L. M.; Marinho, A.; Passos, K. C. M. Esportes de aventura e esporte radicais: propondo conceitos. Motriz. Vol. 13. Núm. 2. p.189. 2007.

6-Filho, S. C.; Schwartz, G. M.; Tahara, A. K. Meio ambiente e atividades de aventura: significados de participação. Motriz. Vol. 12. Núm. 1. p.59-64. 2006.

7-Kowalski, M.; Paixão, J. A.; Rocha, C. A. Q. C.; Tucher, G. Prática do mountain bike: fatores intervenientes a sua adesão e permanência pelo praticante. Motricidade. Vol. 8. Núm. 2. p.667-675. 2012.

8-Marinho, A.; Guimarães, A. C. A.; Romariz, J. K. Qualidade de vida relacionada à prática de atividade física de surfistas. Motriz. Vol. 17. Núm. 3. p.480. 2011.

9-Marinho, A. Lazer, Aventura e Risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. Movimento. Vol. 14. Núm. 2. p.182-206. 2008.

10-Saba, F. Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar. 3. Ed. São Paulo: Phorte, 2011. 323 p.

11-Schwartz, G. M. Aventuras na natureza: consolidando significados. Jundiaí. Fontoura. 2006. 262 p.

12-Schwartz, G. M.; Tahara, A. K. Atividades de Aventura na natureza: investindo na qualidade de vida. Lecturas Educación Física y Deportes. Ano 8. Núm. 58. p.1. 2003. Disponível em:<<http://www.efdeportes.com>> Acesso em: 10/11/2014.

E-mails dos autores:  
[andressamella@gmail.com](mailto:andressamella@gmail.com)  
[brunovespasiano@msn.com](mailto:brunovespasiano@msn.com)

Endereço para correspondência:  
Andressa Mella Pinheiro.  
Rua Laura Siqueira Santos, 110, Terras de Santa Bárbara.  
Santa Bárbara d'Oeste/SP.  
CEP 13456-688. Tel. (19) 981148398.

Recebido para publicação 20/02/2016  
Aceito em 12/06/2016