



FELIPE AUGUSTO DE OLIVEIRA.

**A PRÁTICA DE MOUNTAIN BIKE DURANTE O PERÍODO
DE PANDEMIA DO SARS-COVID-2 NA CIDADE DE
DIVINÓPOLIS, MINAS GERAIS: MOTIVOS QUE LEVARAM À
ADESÃO.**

**LAVRAS-MG.
2023.**

FELIPE AUGUSTO DE OLIVEIRA

**A PRÁTICA DE MOUNTAIN BIKE DURANTE O PERÍODO DE PANDEMIA DO
SARS-COVID-2 NA CIDADE DE DIVINÓPOLIS, MINAS GERAIS:**

Motivos que levaram à adesão.

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado à
Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do
Curso de Educação Física, para a obtenção do título de
Bacharelado.

Prof. (o) Dr (o). RAONI PERUCCI TOLEDO MACHADO.
Orientador.

Prof. (a) Dr (a). PRISCILA CARNEIRO VALIM ROGATTO.
Coorientadora.

**LAVRAS-MG.
2023.**

Resumo

As atividades físicas de aventura na natureza vem ganhando visibilidade a cada ano que passa desde suas caracterizações e criação de organizações mundiais para a discussão da mesma. O *mountain bike* é uma dessas práticas que se encaixa dentro dessas atividades que, com a utilização da bicicleta, o indivíduo realiza trilhas e estradas fora do ambiente urbano e/ou em ambientes naturais, cujo conceito de aventura passa pelos aspectos de adrenalina, desafios naturais e/ou autopropostos, superação, companheirismo, contemplação dos ambientes, entre outros fatores. É uma prática física que pode ser realizada individual, dupla ou grupo, o que faz com que cada praticante possa optar por uma das escolhas de acordo com os objetivos que o levam ao pedal, cujas recompensas através de alguns benefícios à saúde são bastante citadas já na literatura atual. Foi a partir de Março de 2020, que a Organização Mundial de Saúde declarou uma nova pandemia mundial, na qual os países decretaram crise sanitária perante o combate do Sars-cov-2, doença infecciosa esta que prolifera através do ar e contatos físicos, que por conseguinte necessitou de medidas preventivas cujo primeiro fator a ser evitado para o combate dessa na qual os fatores de morbimortalidade eram desconhecidos, seria o isolamento social. Portanto, o objetivo deste estudo, foi analisar como foi a relação das pessoas que praticaram o *mountain bike* antes e durante a pandemia do coronavírus na cidade de Divinópolis, Minas Gerais. Através de um questionário criado pelo Google Docs, foi enviado pelo grupo de conhecidos praticantes do autor e replicado em grupos de *mountain bike* nas redes sociais, seis perguntas sobre gênero, tempo de prática, se a pandemia influenciou na prática e a relação dos benefícios sentida por eles ao realizarem essa. Os dados coletados mostraram que, dos 33 respondentes do questionário, a maioria são mulheres, a faixa etária de idades ficou entre 24-60 anos, sendo a maioria que respondeu que a pandemia não influenciou na prática, ser praticantes de mais de 3 anos, período este que antecede a pandemia e, da maioria que responderam que houve influência, ser com os praticantes que já iniciaram na pandemia. Dos benefícios citados quando perguntados sobre a prática, o condicionamento físico, redução do estresse e/ou ansiedade, perda de peso, socialização e, ser atividade ao ar livre, foram os mais citados. Conclui-se que, mesmo durante os períodos de restrição social, as pessoas buscaram através do *mountain bike*, sair de casa e praticar uma atividade física ao ar livre cujos benefícios parecem reduzir os sintomas do isolamento, uma vez que tal atividade também não requer contato físico humano para sua realização.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	5-7
2	OBJETIVO.....	7-8
3	REVISÃO DE LITERATURA.....	8-13
2.1	Atividades Físicas de Aventura na Natureza.....	8-9
2.2	A prática de <i>Mountain Bike</i>.....	9-11
2.3	A pandemia do coronavirus.....	11-12
2.4	A prática de <i>Mountain Bike</i> no período de restrição pandêmica na cidade de Divinópolis.....	12-13
3	MATERIAIS E MÉTODOS.....	13-14
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	14-23
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23-24
	APÊNDICE.....	24-25
	REFERENCIAL TEÓRICO	25-28

1 INTRODUÇÃO

Foi durante os estudos da disciplina de Esportes e Atividades de Aventura, que me despertou o interesse pelo estudo e reconhecimento de práticas corporais que são realizadas em ambientes externos e naturais. Tal reconhecimento sobre os diversos ambientes que os profissionais de Educação Física podem atuar diretamente ou indiretamente, fora das atividades físicas e esportes de “salão”, me cativaram bastante, ainda que, aliado às diversas práticas e seus estudos na Educação Física, eu já gostava de praticar algumas dessas, e foi coincidentemente que, na pandemia, o interesse pelo Mountain Bike (MTB), atividade esta realizada na natureza, me fez utilizar da minha bicicleta para poder fazer algumas trilhas na cidade de Divinópolis aos finais de semana, em meio à pandemia.

Durante a graduação, me interessei bastante por assuntos relacionados à atividade física e saúde, portanto, para além dos conceitos técnicos e teóricos, eu necessitava conhecer tais atividades físicas que promovem saúde, e até então eu só praticava e me interessava por musculação. Com o passar do tempo, as disciplinas sobre outras atividades físicas e, principalmente a de Esportes e Atividades de Aventura, me fez com que eu pensasse em um campo um pouco fora do tradicional, e foi aí que também me lembrei já ter realizado algumas práticas que foram possíveis em meio ao ambiente no qual vivi e convivi. Portanto, me lembro de alguns dos benefícios: após correr/caminhar em ambientes externos (como nas ruas das cidades que morei -desde os 15 anos, realizo tal atividade, em média 2 vezes por mês e há períodos com maior frequência), durante as práticas de -sempre- mais de 45 minutos, os pensamentos fluíam/fluem com mais leveza e bem-estar, onde eu também percebia e percebo até hoje a formação de novas ideias e pensamentos nestes momentos, além do benefício físico que, por ora, eu me interessei ainda mais ao poder estudar na faculdade as disciplinas relacionadas a essa parte da saúde, como já dito; uma só vez, ainda no início da faculdade, fiz uma trilha de bicicleta (peguei emprestada, e só voltei a pedalar na pandemia-por necessidade da bicicleta como transporte ao trabalho-, mas eu preferi comprá-la à comprar duas passagens diárias de ônibus) de aproximadamente 3 horas, e nunca havia feito nenhuma. Foi um dia memorável, que pelo prazer de pedalar, as vistas que eu consegui ver e observar durante a pedalada e, o tanto que consegui pedalar em um período curto de tempo, me despertou o interesse daquela adrenalina novamente, que demoraram dois anos para ser realizada de novo; ao pedalar na pandemia em alguns fins de semana, na zona rural de Divinópolis, consegui observar e sentir os benefícios que na literatura são citados.

Através dos benefícios que eu consegui sentir ao pedalar, tanto porque gosto de praticar atividades físicas e principalmente estar em ambientes naturais, me surgiu o interesse em saber os sentimentos e relações das outras pessoas também ao pedalar. Num contexto pandêmico, uma prática que tira o indivíduo da avalanche de informações e o leva para um ambiente natural sem telas e sem sons que não o dos pássaros, da água ou do vento, a minha aposta é que este se compensa de diversos benefícios advindos da prática, tanto em aspectos físicos, como cognitivos/emocionais.

Diversas atividades/jogos esportivos existentes hoje em dia advêm de atividades que antes eram praticadas com o intuito de garantir a sobrevivência da humanidade no seu meio natural, ou seja, as formas de utilizar o esforço físico do corpo eram, majoritariamente, por exemplo, para garantir a alimentação diária. Com o tempo, esse aspecto relacionado a uma prática física na natureza, se converteu e evoluiu para, além de ser realizada apenas para fins de sobrevivência, à um aspecto social que visa outros fatores que, também, são de suma importância para a sobrevivência, dignidade humana e qualidade de vida da era moderna. Os fatores intervenientes da prática física em ambientes naturais, promovem: lazer, entretenimento, promoção do esporte, economia regional e global e, sobretudo, garantia de saúde às mais diversas camadas sociais existentes na sociedade. Todavia, nem sempre o reconhecimento de que as práticas físicas na natureza beneficiam os indivíduos por diversos aspectos, foi esclarecido facilmente, pois, os contextos sociais que se alteram ao longo do tempo, podem fazer os significados das práticas se alterarem, evoluírem ou alguns fatores da mesma, se extinguírem. É aqui que podemos dizer que a bicicleta, em ambientes naturais e (crescentes) urbanos, com suas funções que beneficiam diversos fins e objetivos por sua utilização, foi um transporte muito tecnológico de tempos antigos que, passando por diversos contextos sociais, mantivera seu fim próprio e ainda sim obteve ascensão para outras práticas. Atualmente, ora levam os indivíduos para a cidade e/ou para o trabalho, ora permitem esses indivíduos a trabalharem nela e, também, levam os trabalhadores e quaisquer outras pessoas a saírem da cidade utilizando de sua função de transporte para realizar uma atividade física fora do trabalho e da vida urbana, um ambiente mais natural e isolado, visado para uma autoprodução de momentos de satisfação e prazer.

A prática de *mountain bike* é uma dessas atividades que, por meio da bicicleta, praticantes percorrem em estradas regulares/irregulares e montanhosas, onde a característica natural dos ambientes, que converge com o conceito de aventura, pode trazer benefícios às pessoas ou grupos que realizam a modalidade.

A Organização Mundial de Saúde, os órgãos governamentais de cada estado ou país e profissionais da área da saúde indicavam o isolamento social durante o período de pandemia do covid-19, mas também indicavam a prática regular de atividade física isoladamente, seguindo os protocolos sugeridos por cada decreto municipal. Sendo o covid-19 um vírus de alta interferência no sistema imune, podendo afetar principalmente grupos de riscos cujas condições orgânicas já necessitavam de maior acompanhamento clínico, criou-se um paradoxo em relação às quais práticas físicas seriam ideal praticar. Sendo assim, defendo que a prática de *Mountain Bike*, se realizada conforme os protocolos por ora estabelecidos, poderia ser um coadjuvante para auxiliar nos impactos do isolamento social, como nos sintomas de solidão, ansiedade, depressão, indo em contra o enfraquecimento do sistema imune e, principalmente, reduzindo os gastos públicos em saúde por motivos de sedentarismo.

Investigou-se quais as relações que permearam a adesão do praticante no *mountain bike* e, se mesmo com as medidas protetivas de isolamento social, as pessoas foram em busca da modalidade por ser uma atividade sem contato humano e fora de ambientes urbanos, uma vez que locais públicos/privados para a prática de quaisquer outras atividades físicas foram fechados devido às ordens de fechamento de estabelecimentos comerciais, cuja aglomeração (que facilita a propagação do vírus) se faz presente, dos benefícios da prática para a saúde (que fazem com que ele se mantém realizando a prática) ou por outros motivos.

A realização da pesquisa qualitativa-quantitativa se reverbera em análises subjetivas acerca da modalidade que não deverá se basear apenas na quantidade de praticantes no local, gêneros e faixas etárias, por exemplo. Os dados coletados nesta pesquisa deverão nos trazer uma luz sobre os processos psicossociais que, além de fazerem com que apontam o que levam as pessoas à essa atividade física, incluirá um momento de grande sensibilidade à saúde mental e física de toda a população devido ao contexto pandêmico que a Covid-19 trouxe; não só da cidade de Divinópolis, mas que pode também contribuir e corroborar com outros estudos, delineando os processos intrínsecos ou extrínsecos que fazem com que as pessoas aderem à prática do *mountain bike*.

2 OBJETIVO

Tendo exposto acima parte do que me motiva a este estudo, para a pesquisa, será utilizado um questionário direcionado à relação prática-praticante. O presente estudo tem por objetivo analisar os motivos de adesão ao *mountain bike* no período de pandemia do Sars-Cov-2 na cidade de Divinópolis, Minas Gerais, cujos protocolos de restrição e

isolamento social podem ou não ter interferido na prática. O intuito será analisar e tentar esclarecer se mudou, o que mudou e, o que os praticantes entrevistados sentiam em relação a prática do *mountain bike* antes da pandemia e durante, em um período em que o contexto social se alterou drasticamente. As pessoas praticam o *mountain bike* em período de pandemia? Por que, quem decidiu praticar, foi atrás da prática durante os períodos de restrição social? Quais os benefícios sentidos com o *mountain bike*?

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Atividades físicas de aventura na natureza.

As atividades físicas de aventura, são consideradas no contexto atual, aquelas que são realizadas em ambientes naturais e/ou o mais próximo possível. Tal prática nesses ambientes trazem um conceito de adrenalina, pois:

Embora a aventura, como experiência subjetiva da busca de emoções frente ao inusitado, talvez seja uma constante antropológica, é na contemporaneidade que se experimenta uma diversificação de atividades de aventura, na perspectiva do lazer. Em tese, elas estão ligadas a sensações de risco e vertigem, exacerbações controladas das emoções e, em muitos casos, congraçamento com a natureza e com outras dimensões sensíveis, cuja busca de revalorização aponta para um diferencial dessas práticas em relação aos esportes convencionais (BRUHNS, 2003; SCHWARTZ, 2006; MARINHO, 2008).

“Tanto o que consideramos como esporte e natureza na atualidade, foi mudando até o ponto presente, quando esses conceitos são apreendidos a partir de uma mentalidade moderna. Seguramente, nas sociedades ocidentais avançadas não é a mitologia ou a religião os filtros axioteológicos desse fenômeno. Portanto, o termo esporte na natureza, ao mesmo tempo em que pode ser remetido à predecessores arcaicos, diz respeito a algo conhecido e compreendido na atualidade (PIMENTEL, 2013)”.

Assim como exemplifica Pimentel (2013), apesar dos esportes tradicionais fazerem-se através de diversas regras, regulamentos, burocracias, são as atividades físicas na natureza que permitem aos indivíduos realizar práticas em um ambiente cujas características físicas diferem da conformação que esses jogos foram se constituindo, o que, para além da performance, Betran (2015) pontua a essência da adrenalina como um dos motivos dessas atividades, realizadas em espaços aéreos, terrestres e/ou aquáticos. Fora das quadras e ambientes delimitados, as atividades físicas na natureza permitem ao indivíduo remontar às práticas antigas por meio de ações que visam aventura, lazer, socialização, saúde e, sobretudo, um condicionamento físico que permite longevidade à vida de quem o pratica.

Em um estudo realizado por Paixão e Kowalski (2013) na modalidade de *mountain bike*, que também se enquadra como atividade física de aventura, dentre as respostas dos 29

participantes do estudo quanto aos objetivos buscados pelos praticantes da modalidade, as principais intenções quanto a prática, foram a busca pelo condicionamento físico-motor, contato com a natureza e socialização, o que corrobora com uma sensação de fuga da realidade dos esportes tradicionais competitivos, cuja essência de competitividade causa uma busca por performance para as competições e vitórias; já para o mountain bike, encontramos que a atividade de aventura é onde os desafios e metas a serem alcançadas se encontram na natureza, e não no rendimento de outra pessoa/oponente.

2.2. A prática de *Mountain Bike*.

As investigações e pesquisas históricas afirmam ter o *Mountain Bike* surgido em meados de 1970, nos Estados Unidos da América (White et al. 2006) e à partir daí globalizado para o Reino Unido e daí a grande globalização da modalidade, inclusive no Brasil em meados de 1988. Fora à partir dessa década, assim como explicita Koepke (2005) em sua estimativa, que houve um exponencial crescimento da modalidade entre os períodos de 1987 a 2000, quadruplicando o número de participantes e, portanto, sendo representado hoje de acordo com a Federação Internacional de Mountain Bike, por 17 países (IMBA, 2010).

O *mountain bike* brasileiro nasceu no município de Paraíba do Sul, interior do Estado do Rio de Janeiro, no começo do ano de 1988 com a organização do 1º Mountain Bike Cup Fazenda Hotel Jatahy. No momento em que ocorrem debates acerca da problemática ambiental, o MTB cresce no cenário nacional sendo notória a adesão de diversas pessoas a esse esporte em seus momentos de lazer. (TUBINO, 2007).

A prática de *Mountain Bike* é considerada uma atividade física de aventura realizada na natureza cujos indivíduos utilizam da bicicleta para realizar circuitos prontos ou criados por eles mesmos. É caracterizada como tal, devido à imprevisibilidade que a natureza possui e proporciona, não havendo regras, técnicas ou táticas que determine uma relação segmentada do praticante/prática; o principal fundamento é que se caracteriza por uma atividade cujo principal autor é o próprio praticante, responsável pelo auto estabelecimento de metas, percursos e/ou quilometragens que condizem com suas capacidades físicas e mentais para atingir os objetivos autopropostos:

“Desta forma, como as diferentes modalidades que compõem as atividades de aventura, o *mountain bike* apresenta o fator de risco como uma constante em sua prática, exigindo de seus praticantes adaptações psicológicas, como a capacidade de controlar suas emoções diante do risco eminente frente às disposições geográficas, cenários naturais, adversidade climática, bem como dos esforços físicos, e a busca

pela superação de limites” (Cater, 2006; C. Costa, Diniz & Pereira, 1988; V. L. M. Costa, 2006; Cratty, 1984).

A prática do *mountain bike* vem aumentando consideravelmente no decorrer dos anos (Bradshaw 2006; Koepke, 2005), e fatores que podem condizer com tal estatística é o próprio crescimento urbano que acarretam em dificuldades de encontrar ambientes naturais públicos e propícios às atividades físicas de esporte e lazer; esta dificuldade na mobilidade urbana, as cargas de trabalhos em ambientes fechados (muitas vezes excessivas e/ou sem pausas) e a existência de mais lugares privados para praticar atividades físicas em relação aos espaços públicos, faz com que a população que vê a atividade física como importante, façam escolhas que visam a prática de atividades físicas em ambientes abertos e fora da conturbação urbana.

Os bikers – praticantes de *mountain bike*, se libertam do mundo cotidiano entrando em um mundo paralelo, um mundo de prazer, de novas descobertas. Onde a cada trilha, a cada curva surgem novos desafios, novos cenários, novos motivos para seguir em frente (Vitorino, Ulysses *et.al*, 2010). A sensação de libertação da vida rotineira corrobora com a observação de Oliveira & Oliveira (1995), que pontua que o risco e a aventura que a natureza pode proporcionar se relaciona com o espírito rebelde e transgressor de parte da população urbana que tem a afirmação pessoal e coletiva como características do comportamento no meio social.

Mas, além dos fatores emocionais que fazem com que os praticantes busquem ambientes naturais para pedalar, há outros motivos que nos levam a perguntar quais os fatores que fazem com que os indivíduos se motivem para tal. Dentre os fatores intrínsecos e extrínsecos, há aqueles que se destacam, estabelecendo motivos bem parecidos para a maioria dos praticantes. Koepe (2005) cita em seu estudo, os fatores que motivam os praticantes para a realização da prática, e podemos caracterizá-los em intrínsecos: o relaxamento e o exercício, e extrínseco(s): a apreciação do cenário natural, especialmente em trilhas onde a ausência de trânsito e fatores urbanos permitem uma conexão estreita com tudo aquilo que transpassa a naturalidade do(s) lugar(es).

No estudo de Paixão e Kowalski (2013), os principais motivos que levaram as pessoas a iniciar a prática do *mountain bike* foram a familiaridade destes com o ato de pedalar, a influência das mídias sociais e de amigos e familiares. Nota-se que, a busca dos indivíduos pela prática do *mountain bike*, além de causar mudanças emocionais e físicas, pode causar interferências ao círculo social que está inserido:

“Nessa perspectiva, pode-se entender por motivação um conjunto de forças intra e interdirecionais de comportamentos atitudinais do ser humano, objetivando atingir metas que, a priori, o levem ao melhoramento da

qualidade de vida e, a posteriori, que expressam mudanças significativas na comunidade (CID, 2002).

Pelo mesmo motivo do grande desenvolvimento das áreas urbanas causar dificuldades em mobilidade (principalmente quando falamos em vias e trânsitos de bicicletas), para que o indivíduo consiga alcançar os ambientes naturais sem urbanização e com maiores estradas propícias à prática de *mountain bike*, surgem entraves quanto à chegada a esses ambientes, que, como cita Paixão e Kowalski (2013) em seu estudo, grande parte dos praticantes se deslocam para estes locais já pedalando, tendo que passar por trânsitos em rodovias e ruas, que às vezes carecem de ciclovias; esses fatores já coloca o participante em situações de risco e estresse, cuja facilidade de adesão à prática possa ser prejudicada.

Sendo assim, podemos dizer que a modalidade de *Mountain bike* é vulnerável aos fatores ambientais (clima/tempo) e socioeconômicos, pois há entraves na prática quando chove, por exemplo. Portanto, para além dos fatores como clima, a mudança socioeconômica trazida juntamente com a pandemia do coronavírus, interferiu com tamanho impacto nos fatores que envolvem a prática desde a primeira nota sobre o isolamento social por parte das Organizações de Saúde.

2.3 A pandemia do coronavírus.

A pandemia do novo coronavírus surgiu trazendo algumas alterações na conformação social que, observando a linha do tempo da história da humanidade, trouxe cenários que por ora remetem a uma similaridade com as guerras, ou seja, geram grandes alterações nos aspectos econômicos, políticos, sociais e ambientais. “A Organização Mundial de Saúde (OMS), em 11 de março de 2020, declarou o surto do novo coronavírus (COVID-19) uma pandemia global” (CUCINOTTA; VANELLI, 2020), trazendo mudanças mundiais nos parâmetros de saúde das diversas camadas sociais. Esse novo vírus acarretou em mudanças do contexto social cujo a população mundial não estava preparada para tal. Portanto, houve a necessidade de uma nova conformação através de cada país e estabelecimentos através da OMS que fez com que criassem medidas preventivas ao vírus enquanto os estudos sobre o(s) antídoto(s) para o vírus fossem criados, analisados e aplicados à população para criar a proteção orgânica contra tal.

Tais medidas que a OMS adotou fora com base nas próprias características da doença e, como afirma Anderson, Heesterbeek *et.al* (2020) o fechamento de estabelecimentos comunitários, departamentos públicos, tais como instituições privadas (exceto hospitais, supermercados e farmácias), tiveram que manter fechado para que não aumentassem o nível

de propagação do vírus, o que fez com que ocorresse um grande distanciamento social por parte da população.

Com o decorrer do tempo, mesmo com as medidas impostas pela OMS, a contingência do vírus não se deu com exímia eficácia, e fez com que as estatísticas dos casos de contaminação pelo vírus aumentassem cada vez mais, sendo mais brando em países que conseguiram adequar às novas pesquisas e respeitar os órgãos de saúde pública e, exponencialmente em países com descrenças nos órgãos e instituições de saúde e pesquisa, gerando falta de incentivo nas medidas protetivas. Portanto, tanto no Brasil como em outros países, as formas de governos permitiram diversas maneiras de agir perante tal situação, o que para a população, ficou a incógnita de qual percurso a doença ia tomar. Sendo assim, uma nuvem de fumaça tapou a visão de futuro e de qual forma reagir perante o contexto, visto que muitas pessoas dependem do não distanciamento social para garantir a própria sobrevivência e/ou de seus familiares, como ir ao trabalho, por exemplo.

Considerando a evidência de resultados favoráveis de níveis mais altos de atividade física e níveis mais baixos de comportamento sedentário, em ambos os aspectos físicos e resultados de saúde mental, e as evidências emergentes que o exercício pode produzir resultados favoráveis ao COVID-19, recomenda-se que as autoridades de saúde pública promovam maneiras de aumentar a atividade física e reduzir o comportamento sedentário [...] (STOCKWELL; TROTT; TULLY; SHIN; BARNETT; BUTLER; MCDERMOTT; SCHUCH; SMITH, 2021).

Aquém de todos os fatores intervenientes que visam o distanciamento social, além do trabalho, por exemplo, assim como citado acima, ficou em pauta as atividades/exercícios físicos. Fazer? Não fazer? Ficar sedentário até a volta da normalidade? E a prática em locais públicos e ao ar livre, como o *Mountain bike*? Também ficou restringida mesmo que o praticante de determinada modalidade seguisse todos os protocolos possíveis para a contingência do vírus?

2.4 A prática de *Mountain Bike* no período de restrição pandêmica no Brasil e no mundo.

Para tal análise das perguntas supracitadas, sabe-se que a prática de *mountain bike* é uma modalidade no espectro das atividades físicas de aventura que tem como característica ser praticada em locais abertos, como em estradas, por exemplo, garantindo ao praticante a realização individual, dupla ou grupo não requerendo contato humano que, por ora, forma o paradoxo de poder caracterizar como um isolamento, mas também não garante por parte do praticante, tomar todas as medidas protetivas que os protocolos de segurança exigiam.

Em um estudo realizado na Austrália, Fuller, McGuinness, *et.al* (2021) analisando a incidência da prática de *mountain bike* entre homens e mulheres durante os períodos de restrição pandêmica, encontrou que a maioria respondeu que houve um aumento na prática nos espaços mais afastados (63%) e diminuiu a prática dentro da cidade.

Olhando por uma perspectiva econômica no âmbito da prática de *mountain bike* no período de pandemia, pode-se considerar que, mesmo após uma "paralisação" nas indústrias de tecnologias quanto aos investimentos e produção dos produtos comerciais relacionados à modalidade, pode-se dizer que houve um grande crescimento nessa área, aumentando o valor dos produtos e exigindo maior mão de obra humana, o que fez com que o próprio PIB relacionado ao ócio ativo- termo dado por Betrán e Medias (2016), tanto no âmbito nacional como mundial, aumentasse gerando maior renda para as indústrias interessadas em vender produtos ligados à prática de *mountain bike*, fator esse que pode ser interpretado como um aumento na demanda de produtos relacionados à prática.

3 MATERIAIS E MÉTODOS.

Foi realizada uma pesquisa de caráter qualitativa através de um questionário on-line criado pela plataforma *Google Docs*, no qual os participantes responderam perguntas relacionadas à gênero, faixa etária, a influência da pandemia na prática do *Mountain Bike* e os benefícios sentidos pelos praticantes ao realizá-la. A subjetividade que encontra-se na pesquisa qualitativa, dará interpretações que vão além da coleta superficial dos dados, no qual há a possibilidade de criar hipóteses e correlacionar questões existentes na literatura:

“A pesquisa qualitativa é uma abordagem interpretativa para investigação de fenômenos sociais e humanos. Ela se concentra em explorar e entender as experiências, perspectivas e opiniões dos participantes por meio de técnicas de coleta de dados não padronizados, como entrevistas abertas, observação dos participantes e análise de documentos” (Silverman, 2016, p.1).

Juntamente com o questionário on-line, será anexado, por meio da plataforma digital do *Google Docs*, um documento com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para que os participantes respondam antes de iniciar as respostas da pesquisa. Os critérios de inclusão para responder o questionário será com indivíduos que já faziam, iniciaram e/ou realizaram a prática de *mountain bike* antes e durante a pandemia do coronavírus, sendo aceito toda faixa etária e gênero, especificamente no município/área rural de Divinópolis, Minas Gerais. Serão excluídos aqueles que não realizaram a prática de *mountain bike* no(s) período(s) de isolamento social.

Os dados serão coletados através de um questionário com seis perguntas cujos indivíduos deverão preencher após aceitar o Termo de Compromisso Livre e Esclarecido. Os dados coletados serão analisados por interpretação subjetiva/objetiva através das possíveis respostas, sendo agrupadas desde as mais recorrentes até as menos recorrentes, sob interpretações que compactuam com a realidade dos fatores intervenientes à adesão, corroborando ou não com a literatura disponível sobre o tema até a data de finalização do presente trabalho.

A divulgação da pesquisa se deu pelo método bola de neve, onde o grupo participante se apresentou de forma não probabilística, em que o pesquisador inicia a investigação com contatos da sua rede pessoal e solicita para que essas pessoas indiquem outras que apresentam perfil para participação no estudo (VINUTO, 2016), sendo o link de formulário on-line do questionário compartilhado para, dentre os contatos próximos, duas pessoas que replicaram nos grupos de *mountain bike* via redes sociais. Ambas faziam parte de todos os grupos de *mountain bike* de *Whatsapp* da cidade, cujo objetivo destes são os encontros em pontos da cidades para a prática e divulgação de informações. Ambos disseram que estavam em mais de 4 grupos, sendo todos com mais de 100 pessoas incluídos, entre eles, homens e mulheres de todas as faixas etárias.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.

Tabela 1.0 – Gêneros dos praticantes que responderam ao questionário.

Feminino	22 respostas
Masculino	11 respostas
Total	33 respostas

Legenda: A primeira tabela mostra a quantidade de participantes e o gênero, cuja dentre as 33 respostas, 22 são do sexo feminino e 11 são do sexo masculino.

Fonte: Do autor (2022).

Gráfico 1.2 – Relação da porcentagem dos gêneros masculino e feminino.

Gênero
33 respostas

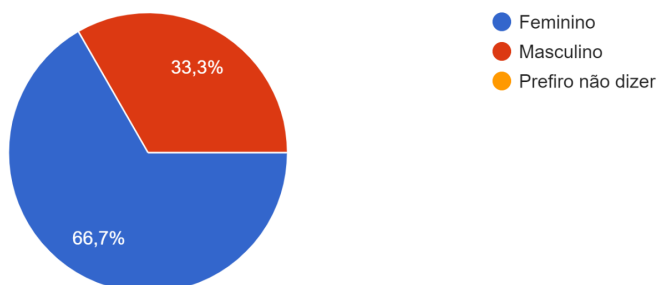


Tabela 1.3 – Relação do tempo em que os participantes da pesquisa tem com a prática do mountain bike.

Tempo	Quantidade de praticantes de mesmo tempo de início da prática.
10 anos ou mais	6
Entre 9 a 5 anos	8
Entre 4 a 3 anos	9
Menos que 3 anos	10

Legenda: A segunda tabela demonstra a quantidade de pessoas que praticaram em um determinado tempo e, para aquelas que conseguiram responder, a frequência que normalmente praticam.

Fonte: Do autor (2022).

Gráfico de barras 1.4 – Representação da idade e quantidade de praticantes por idade.

Não	3
Os dois	5
Outros	8

Fonte: Do autor (2022).

A coleta de dados nos mostra uma maior relação de mulheres (66,7%) em relação aos homens (33,3%) e isso pode nos apontar não em relação ao gênero que mais pratica o *Mountain bike* na cidade de Divinópolis mas, em relação ao maior interesse das mulheres em responder a pesquisa compartilhada por grupos em uma rede social.

Através da coleta de dados, a faixa etária dos participantes ficou entre 24 a 60 anos, não possuindo crianças nem adolescentes participantes do questionário on-line. O estudo de Lemes e Moreira (2022) coletou uma amostra de faixa etária aparentemente similar ao pesquisar o *mountain bike* na pandemia. Através de um questionário online enviado também para grupos em redes sociais, a faixa etária obtida também foi mais alta, sendo o público com idade entre 33 a 72 anos de idade participantes da pesquisa.

A análise das respostas que se seguirão, partirá daqueles praticantes mais antigos e que já praticavam o *mountain bike* antes da pandemia, sendo decrescente até o período de início da pandemia para o fim da coleta, que fora em dezembro de 2022. Durante a interpretação das respostas, surgiu a necessidade de unir e interpretar as respostas que referem-se ao tempo de prática e a influência da pandemia na escolha e na frequência da prática do *mountain bike*. Sendo assim, a análise partirá expondo o tempo de prática dos praticantes, visto na tabela 1.3 e, na tabela 1.5, que mostra sobre a influência da pandemia na prática e na frequência dos 33 entrevistados. As respostas objetivas, sendo respondidas em sim/não ou poucas palavras, serão agrupadas nas outras que são similares, gerando uma interpretação que possa ser mais generalizada.

Das respostas quanto à prática de 10 anos ou mais (6 praticantes), há uma pessoa que pratica 2x/semana há 12 anos, uma pessoa que pratica há mais de 15 anos e não respondeu a frequência e outra que pratica a 25 anos, que também não respondeu a frequência. De três pessoas que realizam a prática há 10 anos ou aproximadamente, uma pessoa respondeu que realiza de 2-3 vezes por semana e, a outra 3-4 vezes, tendo a última participante não respondido a frequência. Desses 6 praticantes, 4 responderam que a pandemia não influenciou na mesma e, dois que disseram que sim, o comentário de um dos praticantes de 10 anos explicita um fator de motivação e uma consequência indireta da pandemia que ocasionou seu

aumento na frequência: “*Não influenciou, porém, encontrei muitos colegas nessa prática e aumentei minha frequência com eles*”, o que contabilizo como resposta positiva sobre o efeito da pandemia na frequência (tais pessoas podem ter surgido na modalidade devido ao contexto social e possibilidade da prática). Da semelhança que podemos perceber entre esses praticantes acima citado, mesmo que alguns não justifique o porquê da existência ou não da influência da pandemia em sua prática, pode-se considerar que isso aponta o paradoxismo da interferência da mesma no *mountain bike* que, não fez pausar quem já praticava mas, indiretamente, interferiu no aumento da frequência da prática (como do praticante de cujo comentário fora citado), pela característica da modalidade de permitir trazer à ambientes naturais pessoas que já se conheciam através do ambiente urbano, a realizarem juntos uma prática física ao ar livre em meio pandêmico.

Dos participantes do estudo que praticam o *mountain bike* entre 9 a 5 anos (8 pessoas), 3 que responderam a frequência semanal, disseram praticar 3x/semana (um de 5 anos de prática, um de 6 anos e um de 9 anos), tendo um praticante de há 8 anos, respondido a frequência de 1x/semana. Em relação à pergunta sobre a interferência da pandemia na prática e frequência, 7 responderam que não houve interferência da pandemia e 1 disse que sim. Um praticante de 5 anos e que fora o único a responder a frequência (3x/semana) e o único a dizer que “sim” na influência da pandemia, explica que o motivo de sua prática seria o excesso de peso. Tal fator pode nos mostrar a relevância da atividade física em ambientes ao ar livre durante a pandemia como redutora das taxas de sedentarismo e consequente sobrepeso, que permite o movimento humano com ou sem acompanhantes, encaixando nos limites de uma restrição social saudável. Outro participante que também deu respostas mais completas, disse que a pandemia não influenciou na prática, mas que os motivos que o levaram ao *mountain bike*, foram: “*É um esporte individual, que pode ser realizado em grupo também. E oferece baixo risco de lesões*”, resposta essa que nos traz o fator das relações sociais no *mountain bike*, que podem ser estabelecidas quando se pode optar pela individualidade ou companheirismo com um ou mais praticantes, e o fator saúde, passada através da preocupação à questões da segurança na qualidade de vida que o pedalar oferece e permite.

Oito praticantes entrevistados responderam que praticavam entre 4 a 3 anos e/ou aproximadamente, sendo 4 indivíduos de 3 anos ter respondido a frequência de 3x/semana, um indivíduo de 1-2x/semana e o outro de 3 anos não respondeu a frequência; os outros 2 praticam há 4 anos, sendo 1 com a frequência de 3x/semana, e o outro também não respondeu a frequência. Em relação à influência da pandemia na prática, 5 praticantes disseram que não

houve influência e 3 disseram que houve sim influência da pandemia na prática. À respeito daqueles comentários que tiveram semelhantes respostas, houve 2 praticantes que disseram que a pandemia influenciou na prática por motivos de isolamento e/ou do *mountain bike* ser uma atividade física ao ar livre. Tais comentários reforçam ainda mais a importância da prática no contexto de pandemia, que retiravam as pessoas de suas casas para buscar os benefícios que o estar em casa não traziam. O outro comentário de uma praticante de quase 3 anos, que disse que “não” quanto à influência da pandemia, me causou interesse e dúvida ao mesmo tempo, tal foi: “*Não. Sempre tive vontade de aprender a andar de bike. Nessa época comecei a andar para ir junto com o meu esposo e filho e, quando a pandemia estava feroz, com pouca vaga em hospital, não pedalava porque tinha medo de cair e precisar de hospital*”. Essa última resposta nos traz a preocupação de um praticante que, mesmo que aparentemente tenha praticado o *mountain bike* em alguns momentos da pandemia por motivos de companheirismo e lazer para com sua família, teve preocupações de realizar a prática por motivos de contaminação do vírus ou por acidente na prática e a possível necessidade de atendimento do Sistema Único de Saúde (SUS) que poderia estar superlotado e deficiente para o acolhimento e cura da doença/lesão. Cabe saber se ela se preocupava apenas no momento de grandes incidências e emergências de casos de contaminação de Covid-19 e alertas de ondas vermelhas e/ou roxas, ou se tal preocupação partia de sua própria interpretação do contexto e relações que ela estabelecia em seu ciclo social para realizar ou não a prática com mais segurança.

Das pessoas que praticavam há menos de 3 anos, iniciando já na pandemia, houveram 10 pessoas, sendo praticantes de 2 anos (5 pessoas), 1 ano e 7 meses (1 pessoa), 1 ano e 6 meses (1 pessoa), aproximadamente 1 ano (3 pessoas). Dos 10 praticantes que responderam sobre a influência da pandemia na prática, 8 responderam que houveram interferência dessa, e 2 disseram que não, sendo um desse último, ter justificado que “*não, a pandemia me fez dedicar ainda mais ao exercício*”, fato este que mostra uma ambiguidade ao saber se tal exercício foi intensificado através do *mountain bike* ou de outra atividade física ao ar livre. A resposta de uma praticante de dois anos foi apenas “*saúde*”, o que podemos considerar que a pandemia influenciou essa, a busca por meio do *mountain bike*, uma atividade que poderia promover saúde em um contexto de isolamento. Dois comentários de praticantes que disseram “sim”, demonstra similaridade sobre o início da prática por motivos de trabalho, sendo um que dissera que o *home office* o fez buscar uma atividade fora de casa e, a outra, disse que a mudança de trabalho devido à pandemia, fez o seu tempo livre aumentar.

Analisando a similaridade das respostas, mesmo que algumas disseram haver ou não interferência da pandemia na prática ou na frequência, podemos considerar que naquelas que não interferiu, estas continuaram a realizar como já o vinham fazendo e, das que relataram essa interferência, aparentemente conseguiram um tempo a mais para praticar o *mountain bike*, podendo ter aumentado a frequência de pedal por semana/mês.

Em relação à prática do *mountain bike* individual, em dupla, grupos com mais de 3 pessoas ou de todas essas formas juntas, dos 33 entrevistados, 21 se encaixaram no “grupos com mais de 3 pessoas”, 6 no “individual”, 4 no “individual, dupla e/ou grupo” e 2 no “dupla”. Um fator que podemos considerar em relação à maior quantidade de praticantes realizarem a prática em grupos com mais de 3 pessoas, será o lado da socialização e companheirismo que pode ser visto na prática em si.

O comentário que chama a atenção quanto à prática em grupo, foi: “*Iniciei pedalando com grupos de mais de 3 ciclistas, hoje pedalo em turma reduzida, pois gosto de fazer um pedal mais acelerado e com dificuldades como morros e trilhas*”. Tal comentário pode explicitar que entre os grupos praticantes que existem na cidade de Divinópolis, quando há mais ciclistas, os ciclistas pedalam menos veloz, que pode ser consequência das características de um pedal de maior lazer e companheirismo para quem pedala em menores velocidades; logo, em grupos menores, a preocupação com um menor número de companheiros e maior necessidade por parte dos praticantes, de maiores desafios advindos de “trilhas e morros”, por exemplo, faz com que surja outro grupo específico dessa mesma modalidade de aventura.

Para identificar os processos que envolvem às pessoas em práticas de aventura como o *mountain bike*, os processos subjetivos que envolvem o praticante na modalidade, são delineados com base nas características intrínsecas e extrínsecas do participante, que inclui também suas personalidades assim como os aspectos sociais que o envolvem no contexto da prática.

Dentre os benefícios relatados pelos praticantes dessa pesquisa, as palavras que caracterizam-se com semelhanças de significados e sentidos pelos participantes tiveram convergências que encaixaram dentro de algumas denominações agrupadas para facilitar os benefícios mais citados. Foram 57 benefícios citados pelos 33 participantes da pesquisa, sendo aqueles com similaridade, agrupados, e dentre os que não encaixaram nas denominações agrupadas, ficaram denominados como “outros” (benefícios).

Em um estudo realizado por Paixão e Kowalski (2013) sobre a prática de *mountain bike* em Governador Valadares, Minas Gerais, dos 29 entrevistados da pesquisa, os fatores de aderência à prática do *mountain bike* citados por estes, foram: socialização/estabelecer novas amizades (31%), maneira prazerosa de manter a forma física (24%), forma de se livrar do estresse do cotidiano (24%), sensação de liberdade/adrenalina/fluidez (12%), contato com diferentes paisagens naturais (9%); em outra tabela do mesmo estudo, foi coletado os dados sobre o conhecimento dos benefícios do *mountain bike* pelos praticantes, que foi assim descrito: condicionamento físico-motor (57%), contato com a natureza (31%) e aumentar os ciclos de amizade (12%). Tais formas de denominações sobre os motivos da aderência e os benefícios da prática na pesquisa, faz-se de estrita semelhança com o presente estudo, que busca os fatores psicofísicos que envolvem e permitem a constância do indivíduo na prática. Apesar de haver uma diferença entre os fatores de aderência à prática de *mountain bike* e os benefícios, pode-se observar que os motivos que fazem com que as pessoas pratiquem e mantêm, advém das sensações autorrelatadas.

O condicionamento físico apresentado na tabela 1.7, teve maior predominância de repetição dentre os 57 benefícios citados, sobressaindo em 36% como o benefício mais autorrelatado. Em um estudo de Lemes e Moreira (2022), ao introduzir sobre os benefícios à saúde que o ciclismo pode promover, este cita a proteção contra doenças cardiovasculares e a redução dos fatores de risco cardiometabólicos, o que converge com a conceituação de condicionamento físico, que pode representar uma melhora nesses aspectos fisiológicos/internos dos praticantes. O resultado de ser o condicionamento físico o benefício mais citado, vai de encontro também com os resultados de um estudo realizado por Fuller, McGuinness, Waitt *et.al* Buchanan e Lea (2021), na Austrália durante a pandemia, cujo benefício do *mountain bike* por motivos “*fitness*”, obteve 82% de relevância na prática. Entende-se por *fitness*, uma associação à prática de atividade física e ao bom condicionamento físico e/ou bem estar físico e mental.

A redução dos sintomas de ansiedade e estresse, assim como disposição, foram os fatores físicos/psicológicos com segunda maior porcentagem dentre os benefícios mais citados, sendo aparente em 26,3% dos comentários dos participantes deste estudo. Um participante da pesquisa respondeu da seguinte forma: “*Pedalar é meu rivotril, minha alegria diária*”; tal comentário demonstra a importância do *mountain bike* no período de pandemia, que pode ser vista como um método não farmacológico para a redução dos sintomas de ansiedade/estresse. Em um estudo recente realizado por Passig (2022) com 69 participantes de

mountain bike durante a pandemia na cidade de Florianópolis, a maior parte da amostra (27,5%) disse que os benefícios psicológicos foram os mais auto relatados, incluindo um aumento na qualidade do sono, que resultam em uma maior qualidade de vida desta população.

O fator socialização/bem estar por praticar atividade física na natureza, representa 7% dos benefícios citados pelos praticantes. Tal amostra corrobora com o estudo de Passig (2002), cujo benefício de momentos saudáveis da prática junto à natureza e de amigos, também ficou dentre os 3 primeiros benefícios mais citados no estudo. Podemos considerar o período de restrição social e de estabelecimentos fechados, como um dos fatores que permitiram às pessoas a encontrarem na prática do *mountain bike*, os motivos para saírem de casa e encontrarem seus amigos e conhecidos sem a necessidade de contato físico.

A perda de peso foi relatada por 7% dos participantes como um fator benéfico advindo da prática do *mountain bike*. Passig (2022) colocou em seu estudo, a perda de peso como um fator motivante que levam as pessoas a realizarem a prática, mas não como benefício auto reportados. Todavia, dentre as respostas do questionário no presente estudo, quando os participantes foram perguntados sobre se a pandemia influenciou na escolha pela prática e/ou os benefícios trazidos pela prática, houve os participantes que disseram que a pandemia influenciou na prática do *mountain bike* pelo excesso de peso, e aqueles que citaram a perda de peso como benefício alcançado na prática.

Apenas 5% dos praticantes de *mountain bike* dizem não perceber mudanças nos fatores físicos/psicológicos ao realizarem a prática, sendo estes, praticantes da modalidade há quatro, oito e dez anos. Dos participantes que responderam sentir os benefícios físicos e mentais da prática, 8,7% disseram que sentem os dois, mas não houve respostas exemplificando quais são eles.

De todos os comentários, houve 14% cujas palavras ditas não encaixaram nos aspectos agrupados na tabela apesar de ter estreita relação com alguns, portanto, citarei aqui quais são eles, escritos de forma fiel ao comentário dos participantes da pesquisa: *bem estar, boa forma, vigor, equilíbrio, concentração, fortalecimento de joelhos, alegria, melhora no humor e nas amizades, melhor condição motora, reflexo, atenção*. Lemes e Moreira (2022) ao discutir em seu estudo sobre os fatores que fazem existir a aderência a *mountain bike*, tentam resumir os benefícios sentidos pelos praticantes, que se converte em uma “[...] combinação promissora de felicidade, consumo e qualidade de vida [...]”.

Nota-se que os depoimentos dos praticantes sobre os benefícios proporcionados pela prática do mountain bike - por exemplo, o contato com a natureza, o desenvolvimento de capacidades saudáveis tais como o condicionamento físico-motor, momento de lazer e convivência social -, coadunam-se com os resultados encontrados em um estudo realizado por White, Waskey, Brodehl e Foti (2006), que:

“identificam-se com aqueles relacionados à motivação intrínseca, que são mais duradouros e persistentes e permeiam a própria prática, bem como os sentimentos que ela provoca nos praticantes (Cid, 2002).”

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de, na presente pesquisa os dados mostrarem uma prática dominante pelo gênero feminino, numa faixa etária entre 24-60 anos, tal pesquisa seria incapaz de prever uma amostra populacional. Portanto, os dados nos mostram apenas o grupo da cidade de Divinópolis que respondeu a pesquisa através do método bola de neve. Através desse trabalho, surge a necessidade de novos estudos na cidade a fim de pesquisar aproximadamente a média de idade de todos os praticantes durante a pandemia e/ou ativos atualmente, bem como o gênero e faixa etária mais dominante, para que assim se tenha um delineamento significativo da população da cidade.

Os benefícios mais citados pelos participantes foram: condicionamento físico, redução de estresse/ansiedade, socialização/ prazer de atividades físicas ao ar livre e perda de peso. A partir dos dados obtidos, pode-se considerar que todos os benefícios citados vão contra os prejuízos causados pelo isolamento social, que aumentam as chances de sedentarismo, inatividade física e doenças crônicas não transmissíveis. Faz-se portanto necessário atentar os olhares para tais práticas que não precisam de grandes investimentos por parte de quem o pratica e que pode reunir diversos grupos em uma atividade física cuja qualidade de vida é aumentada por meio dos aspectos benéficos por ora citados.

Através desse resultado da maioria dos praticantes entrevistados, da literatura revisada e parte de minha observação presencialmente, pode-se entender que, mesmo quando o contexto social visava o isolamento social como prática de proteção à saúde, diversas pessoas optaram por sair de casa e realizar o *mountain bike* em grupos com mais de 3 pessoas. Isso pode sugerir que estar com outras pessoas praticando a modalidade de aventura na natureza - mesmo que a pesquisa não tenha identificado quem seguiu os protocolos de contingência do vírus nos momentos de prática, - fez-se de suma importância para a saúde biopsicossocial dos praticantes, que com outras pessoas enfrentavam o mesmo peso do “isolamento”.

Uma problemática a ser levantada em relação à dificuldade de pesquisas no âmbito da prática de *mountain bike* e investigação sobre a quantidade de praticantes é a própria característica da modalidade não necessitar de alguma empresa, números de inscrições e locais fixos apropriados para tal, o que traz a qualquer pessoa que, mesmo sem os equipamentos necessários mas que possui uma bicicleta, a possibilidade de ir pedalar quando quiser, sem nem um auxílio profissional ou supervisão por parte de algum órgão público. Esse fator limitante se reverbera inclusive em investimentos de políticas públicas que permitiria e direcionaria infraestruturas para o desenvolvimento da modalidade, inclusive um olhar mais naturalista sobre a importância da preservação ambiental para a prática.

A importância de, possivelmente mapear e conhecer mais sobre o público praticante da modalidade do *mountain bike*, permitirá com que haja investimentos e um olhar mais aprofundado sobre o que poderia melhorar para que a prática fosse mais ainda realizada por pessoas que estão dentro da estatística das quais não realizam nenhuma atividade física. Os órgãos de saúde e esporte, pesquisadores e empresas, têm o poder de, juntamente, mapear o cenário socioeconômico da população e adotar medidas de incentivo e educação do *mountain bike*, ou até mesmo da importância da escolha de uma bicicleta como meio de lazer e promoção de benefícios à saúde.

APÊNDICE A- QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PRATICANTES DE *MOUNTAIN BIKE*.

Constará dentre as perguntas sobre o tempo na atividade, o motivo, aspectos quanto à saúde física e mental. A respeito dos locais, avaliar as características que proporcionam a prática e a relação que os praticantes desenvolvem no ambiente ao ar livre.

O entrevistado deverá responder às quatro questões para ser avaliada sua relação com a modalidade de *mountain bike*:

1. Gênero?
2. Idade?
3. Há quanto tempo você pratica *mountain bike*? E qual é a frequência, apenas, desde o início da pandemia?
4. A pandemia influenciou na sua escolha e frequência pela prática? Há outros motivos? Quais?

5. Você costuma pedalar em grupos ou com menos pessoas (grupos, dupla ou individual)?
6. Você percebeu alguma mudança nas suas condições físicas e/ou mentais? Quais?

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANDERSON, Roy M; HEESTERBEEK, Hans; KLINKENBERG, Don; HOLLINGSWORTH, T Déirdre. **How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic?** *The Lancet*, [S.L.], v. 395, n. 10228, p. 931-934, mar. 2020. Elsevier BV.
[http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736\(20\)30567-5](http://dx.doi.org/10.1016/s0140-6736(20)30567-5).
2. BATISTA LEMES, V. ; BAPTISTA MOREIRA, R. . **Ciclismo mountain bike (MTB) na pandemia de COVID-19: Níveis de saúde e desempenho auto reportados.** *Kinesis*, [S. l.], v. 40, 2022. DOI: 10.5902/2316546469126. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/69126>. Acesso em: 7 jan. 2023.
3. BETRÁN, Javier Olivera; MEDIAS, Profesor de Educación Física En Enseñanzas. **Las actividades físicas de aventura en la naturaleza (AFAN): revisión de la taxonomía(1995-2015) y tablas de clasificación e identificación de las prácticas.** *Apunts. Educación Física y Deportes*, Barcelona, p. 71-88, jun. 2016. Disponível em: <https://raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/310653/400683>. Acesso em: 28 jul. 2022.
4. BURGIN, Shelley; HARDIMAN, Nigel. **Is the evolving sport of mountain biking compatible with fauna conservation in national parks?** *Australian Zoologist*, [S.L.], v. 36, n. 2, p. 201-208, jan. 2012. Royal Zoological Society of New South Wales. <http://dx.doi.org/10.7882/az.2012.016>.
5. Cater, C. I. (2006). **Playing with risk? Participant perceptions of risk and management implications in adventure tourism.** *Tourism Management*, 27(2), 317-325.
6. CID, Luís Filipe. **Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e ‘jovens.** *Revista Digital - Buenos Aires*, Buenos Aires, v. 55, n. 8, p. 1-2, dez. 2002. Disponível em: <https://efdeportes.com/efd55/motiv.htm>. Acesso em: 18 jul. 2022.
7. Costa, C., Diniz, J., & Pereira, P. (1988). **A motivação dos alunos para a educação física: a sua influência no comportamento nas aulas.** *Revista Horizonte*, 86, 7-15.
8. Costa, V. L. M. (2006). **Práticas corporais na natureza: tendências da pós-modernidade (Aula inaugural não-publicada).** Programa de Doutorado em Ciência do Desporto, Universidade de Trás-os-Montes e Alto D'ouro, Vila Real, Portugal.

9. CUCINOTTA, Domenico; VANELLI, Maurizio. **WHO Declares COVID-19 a Pandemic**. Acta Bio Medica Atenei Parmensis, [S.L.], v. 91, n. 1, p. 157-160, 19 mar. 2020. Mattioli 1885 srl. <http://dx.doi.org/10.23750/abm.v91i1.9397>.
10. Cratty, B. J. (1984). Psicologia do esporte. Rio de Janeiro: Prentice Hall.
11. CROCHEMORE-SILVA, Inácio; KNUTH, Alan Goularte; WENDT, Andrea; NUNES, Bruno Pereira; HALLAL, Pedro Curi; SANTOS, Leonardo Pozza; HARTER, Jenifer; PELLEGRINI, Débora da Cruz Payão. **Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do brasil**. Ciência & Saúde Coletiva, [S.L.], v. 25, n. 11, p. 4249-4258, nov. 2020. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1413-812320202511.29072020>.
12. **EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE EM TEMPOS DE COVID-19**. Disponível em: <https://www.ufsm.br/app/uploads/sites/820/2021/04/Textos-para-Discussao-27-Educao-Fisica-e-Saude-em-Tempos-de-COVID.pdf>. Acesso em: 01/01/2023.
13. FIGUEIREDO, Juliana de Paula. **Atividades de aventura e educação ambiental como foco nos periódicos da área de Educação Física**. Educação Física, Aventura e Educação Ambiental, Rio Claro, Sao Paulo, v. 19, n. 2, p. 467-479, jun. 2013.
14. FULLER, Glen; MCGUINNESS, Kieran; WAITT, Gordon; BUCHANAN, Ian; LEA, Tess. **The reactivated bike: self-reported cycling activity during the 2020 covid-19 pandemic in australia**. Transportation Research Interdisciplinary Perspectives, [S.L.], v. 10, p. 100377, jun. 2021. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.trip.2021.100377>.
15. Koepke, J. 2005. **Exploring the Market Potential for Yukon Mountain Bike Tourism**. Cycling Association of Yukon and Tourism Yukon.
16. LEBERMAN, Sarah; MASON, Peter. **Mountain Biking in the Manawatu Region: participants, perceptions, and management dimensions**. New Zealand Geographer, [S.L.], v. 56, n. 1, p. 30-38, abr. 2000. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-7939.2000.tb00557.x>.
17. LEMES, Vanilson Batista; MOREIRA, Rodrigo Baptista. **Ciclismo mountain bike (MTB) na pandemia de COVID-19: níveis de saúde e desempenho auto reportados**. Kinesis, [S.L.], v. 40, p. 1-19, 5 set. 2022. Universidade Federal de Santa Maria. <http://dx.doi.org/10.5902/2316546469126>.
18. McGillivray, D., & Frew, M. (2007). **Capturing adventure: trading experiences in the symbolic economy**. Annals of Leisure Research.

19. PAIXÃO, Jairo Antônio da; KOWALSKI, Marizabel. **Fatores intervenientes à prática do mountain bike junto à natureza.** Estudos de Psicologia (Campinas), [S.L.], v. 30, n. 4, p. 561-568, dez. 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-166x2013000400009>.
20. PASSIG, Rafael Rabelo. **O CICLISMO COMO PRÁTICA ESPORTIVA E DE LAZER NA GRANDE FLORIANÓPOLIS: Benefícios à saúde em tempos de pandemia.** 2022. 50 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2022.
21. PEREIRA, Gisele; GOSLING, Marlusa. Push and pull motivations of Brazilian travel lovers. **Brazilian Business Review**, [S.L.], v. 16, n. 1, p. 63-86, 1 jan. 2019. Fucape Business School. <http://dx.doi.org/10.15728/bbr.2019.16.1.5>.
22. PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis. **Esportes na natureza e atividades de aventura: uma terminologia aporética.** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, [S.L.], v. 35, n. 3, p. 687-700, set. 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0101-32892013000300012>.
23. PINHEIRO, Joelma Deodato; MOURA, Marla Maria Moraes; GUERRA, Ialuska; VANALI, Renan Costa; SILVA, Francisco Olimpio da; PINHEIRO, Patricia Rannielle; SILVA, Maria Leciana da; ALMEIDA, Hilgeany de Freitas Timoteo; XAVIER, Maiara Freitas; ETCHICHURY, Bernard de Caldas. **A PRÁTICA DO CICLISMO NA REGIÃO DO CARIRI EM TEMPOS DE PANDEMIA.** Educação, Trabalho e Saúde: caminhos e possibilidades em tempos de pandemia - Volume 2, [S.L.], p. 35-48, 2022. Editora Científica Digital. <http://dx.doi.org/10.37885/220709554>
24. SILVA, Paula Cristina da Costa; MARCELOS, Lara Júlia Rodrigues. **Os Profissionais de Atividades Físicas de Aventura na Natureza no Cenário Capixaba.** Licere - Revista do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer, [S.L.], v. 24, n. 1, p. 579-611, 17 mar. 2021. Universidade Federal de Minas Gerais - Pro-Reitoria de Pesquisa. <http://dx.doi.org/10.35699/2447-6218.2021.32540>.
25. Silverman, D. (2016). **Qualitative research.** Sage Publications Ltd.
26. STOCKWELL, Stephanie; TROTT, Mike; TULLY, Mark; SHIN, Jae; BARNETT, Yvonne; BUTLER, Laurie; MCDERMOTT, Daragh; SCHUCH, Felipe; SMITH, Lee. **Changes in physical activity and sedentary behaviours from before to during the COVID-19 pandemic lockdown: a systematic review.** Bmj Open Sport & Exercise Medicine, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 000960, jan. 2021. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000960>

27. TAYLOR, Steve. **'Extending the Dream Machine': understanding people's participation in mountain biking.** *Annals Of Leisure Research*, [S.L.], v. 13, n. 1-2, p. 259-281, jan. 2010. Informa UK Limited.
<http://dx.doi.org/10.1080/11745398.2010.9686847>.