

AVALIAÇÃO DO PERFIL E FATORES MOTIVACIONAIS RELACIONADOS À PRÁTICA DE CICLISMO EM CIDADES DO INTERIOR DE MINAS GERAIS

**SILVA, Alex Martins¹ ; MIRANDA, Denise Coutinho de² ;
SILVA, Davi Correia da³ ; MOTA JUNIOR, Romulo José⁴**



lecoalex0706@gmail.com
denisemiranda@gmail.com
davizirt@hotmail.com
coordefi@unifagoc.edu.br

¹ Graduação Educação Física - UNIFAGOC

² Docente Educação Física - UNIFAGOC

³ Docente Educação Física- UNIFAGOC

⁴ Docente Educação Física- UNIFAGOC

RESUMO

O ciclismo é um dos esportes mais conhecidos e praticados atualmente. Seus benefícios aos praticantes são inúmeros, dentre os quais se destacam a melhoria da saúde, redução dos níveis de estresse, aumento do condicionamento físico, bem como o desenvolvimento de vínculos sociais. Devido a esses e outros fatores e em meio ao cenário atual, a adesão ao ciclismo vem crescendo cada vez mais. Diante disso, tornou-se relevante e necessário investigar o perfil dos praticantes, bem como os fatores motivacionais para a prática do ciclismo. Assim, o presente estudo teve como objetivo identificar o perfil e os fatores motivacionais de praticantes de ciclismo. Foi realizado um estudo descritivo, com delineamento transversal, em ciclistas das cidades mineiras de Dores do Turvo e Senador Firmino. Foram aplicados dois questionários, destinados à avaliação do perfil dos praticantes e da motivação para a prática de ciclismo, respectivamente. Os dados foram apresentados descritivamente através de média, desvio padrão, valores mínimos e máximos. Foi possível identificar alguns fatores importantes, dentre eles: que os objetivos principais desejados com a prática do ciclismo foram cuidados com a saúde (66,7%) e como estratégia de lazer (63,3%); que o tipo de ciclismo mais praticado foi a modalidade de Cross-Country/ Mountain Bike (56,7 %); que a maioria dos praticantes usa capacetes (83,3%) e tem um tempo de prática entre 2 a 7 anos (60%); que grande parte não participa de competições (80%); e que os principais fatores motivacionais para a prática foram busca por diversão ($6,3 \pm 0,7$ pontos) e cuidados com a saúde ($6,2 \pm 1,0$ pontos). Concluiu-se que os fatores motivacionais mais relevantes foram a diversão e a saúde. Através do perfil dos praticantes, identificou-se que a saúde também é um dos principais objetivos deles e que, embora a maioria deles use equipamentos de segurança, eles não tomaram os devidos cuidados para realizar uma prática mais segura. Portanto, existe a necessidade de conscientizar os praticantes de ciclismo sobre os cuidados necessários para uma prática mais segura.

Palavras-chave: Motivação. Ciclismo. Mountain Bike. Perfil.

INTRODUÇÃO

A bicicleta é um meio de locomoção criado para o transporte e também para o passeio. Através dela, originou-se o ciclismo na Europa e espalhou-se pelo mundo durante o século XIX. Já no Brasil, a presença e a utilização de bicicletas datam da segunda metade do século XIX (SILVA; CARMONA; MAZO, 2015); entretanto, foi em 1997 que o Código Nacional de Trânsito Brasileiro reconheceu a bicicleta oficialmente como um veículo, sujeito a direitos e deveres, como os demais (MOSSA; LADEWIG; UBINHA. 2018).

Na atualidade, há vários tipos de bicicletas, desde modelos básicos para crianças e adultos, utilizados para o lazer ou para o simples transporte e deslocamento, até as tecnológicas bicicletas elaboradas para competições, todas originadas de melhorias que

surgiram a partir de sua rudimentar criação, datada do século XVIII (MOSSA; LADEWIG; UVINHA, 2018).

Como esporte, o ciclismo é um dos mais populares e mais praticados, seja com a finalidade de lazer, reabilitação, treinamento físico ou práticas competitivas (CUNHA et al., 2017). O ciclismo como prática competitiva envolve oito modalidades registradas pela Federação Internacional: ciclismo de pista, ciclismo de estrada, BMX Racing, BMX Freestyle, cyclocross, Bike Trial, ciclismo indoor e o Mountain Bike (UCI, 2019).

Em meio ao cenário atual, com a pandemia do novo coronavírus, o ciclismo vem crescendo cada vez mais. Para ilustrar esse aumento, dados recentes apontam que as vendas de bicicletas aumentaram 50% em 2020 comparado a 2019 (ALIANÇA BIKE, 2021).

Os fatores motivacionais que levaram a esse aumento na busca pelo ciclismo é algo que carece de maiores esclarecimentos. Seja para evitar aglomeração no transporte público, como alternativa às práticas corporais impossibilitadas nesse período ou por ser um esporte que na sua totalidade é praticado ao ar livre e individualmente, o ciclismo passa a ser um exercício ideal para ser praticado durante a pandemia (JORNAL DA USP, 2020).

Motivação pode ser definida simplesmente como a causa que levam às ações em busca das metas em todo contexto da vida, uma “energia psicológica” que leva as pessoas a gerar determinado comportamento (FALCÃO, 2016). Ela pode ser intrínseca, ou seja, partir do próprio indivíduo, uma motivação interna, algo pessoal, associada geralmente com as metas, objetivos e projetos de cada indivíduo; ou extrínseca, partindo de fora para dentro, uma motivação externa, associada à incentivos, prêmios, conquistas, etc. (MARQUES, 2018).

As motivações intrínseca e extrínseca são complementares, não se excluem, porém sempre ocorrerá superioridade de uma em detrimento da outra. Nas práticas corporais relacionadas à saúde, espera-se que a motivação intrínseca seja o fator que leva as pessoas a realiza-las, pois através dessa poderão ocorrer efeitos positivos nos aspectos físicos, afetivos, cognitivos e comportamentais (WINTERSTEIN; VENDITTI JR, 2009), efeitos estes que a prática do ciclismo também pode gerar, além de benefícios à saúde, redução dos níveis de estresse, o aumento do condicionamento físico e podendo também oportunizar novos vínculos sociais (MURTA, 2017).

Diante disso, torna-se relevante e necessário investigar acerca do perfil dos praticantes, bem como os fatores motivacionais para a prática do ciclismo, levando em conta o presente cenário mundial e as peculiaridades vividas no atual momento. Assim, o objetivo do presente estudo é analisar o perfil de praticantes e os fatores motivacionais para a prática de ciclismo nas cidades de Dores do Turvo e Senador Firmino.

MATERIAIS E MÉTODOS

Delineamento e amostra

Foi realizado um estudo descritivo, de corte transversal, em praticantes de ciclismo de cidades do interior de Minas Gerais. Participaram do estudo praticantes de ciclismo que atenderam aos seguintes critérios de inclusão: (1) tempo mínimo de seis meses de prática da modalidade; (2) residentes nas cidades de Dores do Turvo e Senador Firmino de ambos os sexos; e (3) idade entre 18 e 65 anos. Além do mais, foram excluídos aqueles que porventura não assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e os que não preencheram completamente os questionários.

Procedimento

Foram aplicados dois questionários on-line, construídos a partir do Google formulários e distribuídos através de plataformas on-line de comunicação, tais como WhatsApp, Facebook e E-mail. O primeiro se destina à avaliação do perfil dos praticantes de ciclismo dos referidos municípios e o segundo, para determinação dos fatores motivacionais para esta prática. No início do questionário, foi anexado o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para participação da pesquisa. Este termo enfatiza a voluntariedade do participante, sem acarretar a ele qualquer prejuízo ou recompensa por sua participação, podendo desistir de participar a qualquer momento, sem sofrer qualquer tipo de sanções.

Todos os procedimentos realizados seguiram as recomendações do Conselho Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), segundo as Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisas Envolvendo Seres Humanos (Resolução n.446/12, de 12 de dezembro de 2012), do Conselho Nacional de Saúde.

Avaliação do perfil dos praticantes de ciclismo

O perfil dos praticantes de ciclismo foi avaliado por meio de um questionário de autoria própria, que teve como objetivo realizar um levantamento das características dos praticantes de ciclismo em cidades do interior de Minas Gerais. Este instrumento era composto por 37 perguntas, divididas em três blocos, onde o primeiro contemplava 18 questões e tinha como foco voltado para o ciclista; o segundo bloco era composto por 15 questões e abordava sobre a avaliação da saúde geral; por fim, o último bloco com 4 questões tinha como objetivo a caracterização demográfica dos praticantes de Ciclismo. O tempo de preenchimento variou de seis a oito minutos, e as respostas contidas foram utilizadas exclusivamente para fins de estudos.

Avaliação da motivação para a prática do ciclismo

Para a avaliação da motivação para a prática do ciclismo foi utilizado um questionário da versão adaptada e validada da Escala de Motivos para prática de atividade Física (MPAM-R) (ALBURQUERQUE *et al.* 2017) elaborada a partir da escala proposta por Gonçalves e Alchieri, (2010) e traduzida do original: Motives for Physical Activity Measure-Revised (MPAM-R), dos autores Ryan *et al.* (1997).

Esse instrumento utiliza uma escala que mede a motivação para prática de atividade física através de 26 itens, que são divididos em cinco fatores: 1) Diversão: "Porque acho essa atividade estimulante"; "Porque me faz feliz", 2) Saúde: "Porque quero ser fisicamente saudável"; "Para ter mais energia", 3) Competência: "Porque gosto do desafio"; "Para aprender novas habilidades físicas", 4) Aparência: "Para definir meus músculos e ter uma boa aparência"; "Porque quero que os outros me achem mais atraente", 5) Social: "Porque quero encontrar meus amigos"; "Porque quero conhecer novas pessoas".

As respostas variam de acordo com uma escala que varia de 1 a 7: 1=Discordo totalmente; 2=Discordo; 3=Discordo em parte; 4=Nem discordo nem concordo; 5=Concordo em parte; 6=Concordo e 7=Concordo totalmente.

O questionário foi dividido da seguinte forma: o fator Diversão ficou composto por sete itens; Saúde, por quatro itens; Competência, também por quatro itens; Aparência, por seis itens; e Fatores Sociais, por cinco itens (ALBUQUERQUE *et al.*, 2017; GONÇALVES; ALCHIERI, 2010; CONCEIÇÃO, 2017; ENRIQUES *et al.*, 2019).

Análise estatística

Os dados foram apresentados descritivamente através de média e desvio padrão. A comparação entre os fatores motivacionais para a prática de ciclismo foi realizada através da análise de variância simples com post-hoc de Tukey. Foi adotado um nível de significância de 5%, e todas as análises serão feitas por meio do software SPSS statistics 20.

RESULTADOS

Participaram do presente estudo 30 ciclistas das cidades de Dores do Turvo e Senador Firmino, com idade variando de 18 a 65 anos, com peso médio de 73,4 ($\pm 14,8$) quilogramas, estatura média de 1,67 ($\pm 0,67$) metros e índice de massa corporal médio de 26,69 ($\pm 5,98$) quilogramas por metro ao quadrado. As demais características do perfil dos praticantes de ciclismo estão apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1: Característica da amostra e perfil dos praticantes de ciclismo nas cidades de Dores do Turvo e Senador Firmino- MG (N=30)

Características		(%)
Idade		
21-25	16,7	
26-35	33,4	
46-50	20	
Sexo		
Masculino	63,3	
Feminino	36,7	
Objetivo		
Saúde	66,7	
Lazer	63,3	
Cicloturismo	20	
Tipo de ciclismo		
<i>Cross-Country/ Mountain Bike</i>	56,7	
Cicloturismo	23,3	
Pista	10	
Tempo de prática		
6 meses a 1 ano	30	
Entre 2 e 7 anos	60	
Mais de 7 anos	10	
Distância de treino		
Menos de 20 km	20	
21-60km	73,3	
61-80km	6,7	
Tempo de treino		
31-90 minutos	60	
91-120 minutos	23,3	
151-180 minutos	10	
Esforço de treino		
Leve	6,7	
Moderado	53,3	
Difícil	10	
Horário da prática		
Manhã	26,7	
Tarde	40	
Noite	13,3	
Sem turno específico	20	
Prática competição		24
Não	6	
Sim, regional		
Orientação de profissional		
Sim	3,3	
Não	96,7	
Hidratação durante à prática		
Não leva nenhuma garrafa	3,3	
Leva de 1 a 2 garrafas	86,7	
Levo a mochila de hidratação	6,7	
Líquido usado na hidratação		
Água	86,7	
Água e isotônico	13,3	
Material de segurança utilizado		

Fonte: dados da pesquisa.

Em relação aos fatores motivacionais para a prática do ciclismo percebe-se que diversão e saúde foram os fatores com maior pontuação, ao passo que aparência e relações sociais foram os com menor pontuação. Os fatores que apresentaram diferença significativa (p menor que 0,05) foram diversão e aparência, ($p=0,00001$); diversão e social, ($p=0,009$); aparência e saúde, ($p=0,00009$); saúde e social, ($p=0,042$). A comparação entre estes está apresentada na tabela 2.

Tabela 2: Motivação para a prática de ciclismo em ciclistas das cidades de Dores do Turvo e Senador Firmino- MG. ($p < 0,05$) ($n=30$)

Fator Motivacional	Média	Desvio Padrão
Diversão	6,362	0,709
Saúde	6,210	1,010
Competência	5,589	1,332
Social	5,285	1,419
Aparência	4,748	1,503

$P < 0,05$ para comparação entre os fatores motivacionais; $P=0,00001$ para Diversão X Aparência; $P=0,009$ para Diversão X Social; $P=0,00009$ Aparência X Saúde; $P=0,042$ Saúde X Social,

Fonte: dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar e identificar o perfil dos praticantes e os fatores motivacionais relacionados à prática de ciclismo em ciclistas de cidades do interior de Minas Gerais. Através dos questionários aplicados, foi possível identificar alguns fatores importantes, dentre eles: que os objetivos principais almejados com a prática do ciclismo foram cuidados com a saúde (66,7%) e como estratégia de lazer (63,3%); que o tipo de ciclismo mais praticado foi a modalidade de Cross-Country/ Mountain Bike (56,7 %); que a maioria dos praticantes usa capacete (83,3%) e tem um tempo de prática entre 2 a 7 anos (60%); que grande parte não participa de competições (80%); que os principais fatores motivacionais para a prática são a busca por diversão ($6,3 \pm 0,7$ pontos) e cuidados com a saúde ($6,2 \pm 1,0$ pontos).

O fator Saúde foi uns dos fatores motivacionais mais relevantes para prática de ciclismo observado neste estudo. Porém, podemos observar que, apesar de se preocuparem com a saúde e a segurança na utilização de equipamentos como o capacete (83,3%), óculos (66,7%) e luvas (76,7%), a grande parte não realizou exames prévios à prática (76,7%), não fez Bike Fit (80%) e não foi orientada por profissionais de educação física (96,7%).

Para buscar a manutenção e a melhoria da saúde durante a prática de qualquer esporte, por exemplo, o ciclismo, alguns cuidados antes, durante e depois da prática são essenciais. Os exames cardiológicos prévios são essenciais para quem quer praticar ciclismo com segurança. Através deles, é possível conhecer as condições de saúde do sistema cardiovascular e detectar algum problema que pode não ter ainda se manifestado, como uma obstrução arterial e venosa, algumas anormalidades congênitas ou condições desenvolvidas durante a vida que podem se manifestar em situações de esforços mais intensos. Além dessas informações, os exames cardiológicos auxiliam o profissional de educação física a tomar as melhores decisões e precauções em caso de alguma anormalidade e assim poder definir uma melhor relação com a carga de esforço e a frequência de treino (CLÍNICA DE CARDIOLOGIA, 2021).

Como os exames cardiológicos, a realização da Bike Fit também é indispensável, tanto para os ciclistas experientes, interessados no alto desempenho, quanto para aqueles que estão iniciando na modalidade. Através desse procedimento, poderão ser feitos ajustes para gerar mais eficiência, potência, conforto e diminuir os riscos de lesões ao praticante. Esse procedimento consiste na análise e identificação das características anatômicas e biomecânicas do ciclista, ajustando a bicicleta e seus componentes a essas características (ALENCAR; MATIAS, 2009).

Outra conduta indispensável para uma prática do ciclismo segura e saudável é o acompanhamento e orientação de um profissional de Educação Física. Juntamente com os exames cardiológicos e a Bike Fit, fazem-se necessárias algumas avaliações prévias com o auxílio de instrumentos que têm como objetivo levantar informações fisiológicas do ciclista, os quais auxiliarão o profissional a escolher e tomar as melhores decisões no que tange a liberação para a prática segura, o planejamento esportivo, a determinação das metas e objetivos desejados durante a prática (PITANGA, 2019).

Nesse contexto, pode-se destacar uma forma de orientação que vem crescendo cada vez mais: a assessoria esportiva para ciclistas. Essa intervenção profissional tem como objetivo oferecer serviços que ajudem o desenvolvimento nesse esporte, seja ele físico, relacionado à preparação física/ técnico, relacionado ao desenvolvimento de habilidades específicas em terrenos variados; tático, relacionado ao desenvolvimento das melhores estratégias a serem utilizadas em diferentes contextos de provas; e/ou psicológicos, relacionados à preparação cognitiva e mental para as provas. A assessoria pode ser oferecida de forma presencial ou on-line e é indicada tanto para aqueles que são mais experientes como para os que estão iniciando na modalidade e possuem os mais variados objetivos, como a perda de peso, ganho no condicionamento geral e qualidade de vida (SCHETINO, 2019).

Apesar de a maioria buscar o fator saúde, é possível observar que alguns cuidados essenciais para uma prática segura e saudável não estão sendo devidamente tomados. Portanto, faz-se necessário disponibilizar mais informações sobre esse tema através de campanhas, projetos, palestras, informes e demais meios disponíveis, com o objetivo de conscientizar os praticantes de ciclismo sobre os devidos cuidados e necessidades para

a realização segura dessa prática.

Pode-se ressaltar também que o fator motivacional diversão foi um dos que mais levaram à prática do ciclismo nas cidades de Dores do Turvo e Senador Firmino. Levando em conta o atual cenário em que vivemos, com a pandemia do novo coronavírus, Ribeiro *et al.* (2020) ressaltam o isolamento social e as limitações que foram geradas em torno das práticas esportivas, lazer e demais estratégias de diversão. Nesse cenário, o ciclismo passou a ser uma forma de suprir essas necessidades, possibilitando muitas vezes momentos seguros de ruptura com a necessidade de ficar em casa, além de contato com a natureza, momentos de lazer e diversão em um período tão duro da existência da sociedade humana. Por possibilitar a prática em locais abertos, com risco muito baixo para contaminação devido às suas características, como ser um esporte que na sua totalidade é praticado em ar livre e individualmente, além de gerar benefícios para a saúde, o ciclismo passou a ser um exercício ideal para ser praticado durante a pandemia (PIERRI, 2020).

Por fim, o presente estudo apresentou algumas limitações, como: (1) o delineamento utilizado, o que nos permite conhecer o perfil e os fatores motivacionais à prática do ciclismo, todavia impossibilita estabelecer qualquer relação real entre essas variáveis, bem como fazer qualquer inferência mais aprofundada; (2) o número amostral reduzido e estabelecido sem cálculo amostral prévio, o que nos impossibilita de extrapolar os dados para a população de ciclista dos municípios analisados, todavia os dados relativos ao número de praticantes de ciclismo em ambos os municípios não estão catalogados em nenhuma base de dados; (3) o procedimento de coletas dos dados, impossibilitando, por exemplo, sanar eventuais dúvidas em alguma questão, todavia, por estarmos em um período de pandemia, a coleta de dado presencial se tornou inviável por expor a riscos os voluntários e o pesquisador, sendo desta forma a melhor estratégia possível para o momento.

Apesar das limitações, o presente estudo conseguiu alcançar seus objetivos de avaliar o perfil e os fatores motivacionais em praticantes de ciclismo. Assim, possibilitando utilizar seus achados para uma possível intervenção, buscando a melhoria da prática do ciclismo nessas cidades.

CONCLUSÃO

É possível concluir com esse estudo, que os fatores motivacionais mais relevantes para prática de ciclismo nas cidades de Dores do Turvo e Senador Firmino no período da atual pesquisa foram a diversão e a saúde. Além disso, através do perfil dos praticantes avaliados é possível salientar que a saúde também é um dos principais objetivos dos praticantes, porém, identificou-se que apesar de usarem equipamentos de segurança, a maioria não tomou os devidos cuidados para realizar uma prática mais segura.

Diante dos resultados faz-se necessário novas investigações para ampliar o

conhecimento sobre os temas estudados nessa pesquisa, bem como há a necessidade de conscientizar os praticantes de ciclismo sobre os cuidados necessários para uma prática mais segura, disponibilizando melhores informações através, por exemplo, de campanhas e palestras, visando esse público que vem crescendo cada vez mais em todo o país.

REFERÊNCIAS

- ALBUQUERQUE, M. A. et al. **Frontiers in psychology**. Adaptação transcultural e validação do MPAM-R para o português brasileiro e proposta de um novo método de cálculo de pontuação fatorial. 2017. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.00261/full>. Acesso em: 06 out. 2021.
- ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. S. Bike Fit e sua importância no Ciclismo. **Revista Movimenta**, Goiânia, v. 2, n. 2, 2009.
- ALIANÇA BIKE. **Venda de bicicletas registra aumento de 50% no ano de 2020 em comparação a 2019**. 2021. Disponível em: <https://aliancabike.org.br/vendas-2020/>. Acesso em: 29 mar. 2021.
- CLÍNICA DE CARDIOLOGIA E REABILITAÇÃO. Exames indispensáveis para começar uma atividade física. 2021. Disponível em: <https://ccr.med.br/exames-indispensaveis-comecar-atividade-fisica/>. Acesso em: 03 out. 2021.
- CONCEIÇÃO, J. S. **Motivação à prática de exercícios Físicos**: um estudo com praticantes de treinamento funcional. Fundação Universidade do Sul de Santa Catarina, Unisul. Brasil, 2017.
- CUNHA, A. et al. A biomecânica do ciclismo: uma revisão de literatura. **XXII Seminário Interinstitucional de Ensino, Pesquisa e Extensão**, Cruz Alta, Rio Grande do Sul, n. 22, 2017.
- FALCÃO, R. S. Psicologia na prática do esporte. **Revista Psique Ciência e Vida**, São Paulo, n. 126, p. 35-43, ago. 2016.
- GONÇALVES, M. P.; ALCHIERI, J. C. Adaptação e validação da escala de Motivação à prática de atividade Física (MPAM-R). **Instituto Brasileiro de Avaliação Psicológica Ribeirão Preto**, Brasil, v. 9, n. 1, p. 129-138, abr. 2010.
- HENRIQUES, G. S. et al. Análise dos fatores motivacionais que levaram homens e mulheres à prática de corrida de rua na cidade de Ubá-MG. **Revista Científica Fagoc Multidisciplinar**, v. 4, 2019.
- JORNAL DA USP. **Ciclismo ganha destaque durante pandemia com aumento de adeptos e recorde de vendas**. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/ciclismo-ganha-destaque-durante-pandemia-com-aumento-de-adeptos-e-recorde-de-vendas/>. Acesso em: 29 mar. 2021.
- MARQUES, J. R. **Instituto Brasileiro de Coaching**. A diferença entre motivação intrínseca e extrínseca. 2018. Disponível em: <https://www.ibccoaching.com.br/portal/lideranca-e-motivacao/a-diferenca-entre-motivacao-intrinseca-e-extrinseca/>. Acesso em: 22 mar. 2021.
- MOSSA, R. V.; LADEWING, I.; UWINHA, R. R. O ciclismo como prática corporal: apontamentos históricos, desenvolvimento e importância. **Olimpianos - Journal of Olympic Studies**, n. 2, v. 1, p. 343-361, 2018.
- MURTA, I. B. D. Ressignificação do espaço urbano: a bicicleta como meio de transporte e lazer **Revista**

Brasileira de Estudos do Lazer, Belo Horizonte, v. 4, n. 3, p. 116-138, set./dez. 2017.

PIERRI, V. **Jornal da USP**. Ciclismo ganha destaque durante pandemia com aumento de adeptos e recorde de vendas. 2020. Disponível em: <https://jornal.usp.br/campus-ribeirao-preto/ciclismo-ganha-destaque-durante-pandemia-com-aumento-de-adeptos-e-recorde-de-vendas/>. Acesso em: 04 out. 2021.

PITANGA, F. J. G. et al. **Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos direcionado à saúde**. Ed. Malorgio Studio, Cref4/SP, São Paulo, 2019.

RIBEIRO, O. C. F. et al. Os impactos da pandemia da Covid-19 no lazer de adultos e idosos. **Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em estudo do Lazer- UFMG**, Belo Horizonte, Ed. Licere, v. 23, n. 3, set. 2020.

SCHETINO, A. **Até onde deu pra ir de bicicleta**. Assessoria esportiva para ciclistas: saiba escolher a ideal para pedalar cada vez melhor. 2018. Disponível em: <https://ateondedeupairdebicicleta.com.br/assessoria-esportiva-para-ciclistas/>. Acesso em: 04 out. 2021.

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

UC - UNION CYCLISTE INTERNATIONALE. **Annual Report**. Aigle, 2019. Disponível em: <https://www.uci.org/news/2020/the-uci-publishes-its-2019-annual-report>. Acesso em: 06 abr. 2021.

WINTERSTEIN, P.; VENDITTI JUNIOR, R. **Esporte e atividade física na infância e na adolescência: motivação para as práticas corporais e para o esporte**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 115-136.