

# Análise do Perfil dos Praticantes de *Mountain Bike* (MTB) da Cidade de Trindade (GO)

O ciclismo é um esporte muito antigo principalmente nos EUA e vêm atraindo vários adeptos em diversos países, inclusive no Brasil, atualmente vem crescendo e se desenvolvendo a cada dia no Estado de Goiás e, com ênfase no município de Trindade, tanto em nível de competição, quanto pelas pessoas que procuram passeios junto à natureza visando uma melhor qualidade de vida. Em relação à Trindade, a modalidade que vem se destacando é o *mountain bike*<sup>1</sup>(MTB) a qual foi iniciada por volta de 2008 e desde então tem agregado mais participantes a cada evento. “*Todo Mundo no Pedal*” é um grupo de pessoas adeptas da prática do MTB e foi fundado em 2009 e passou a realizar diversas programações, como o campeonato goiano, passeios noturnos e outros. Dentre eles, o mais importante pode ser considerado o *Passeio do Coqueiral* que já está no calendário de eventos de Trindade, e que no ano de 2012 juntou aproximadamente 300 praticantes de MTB.

Considerando o aumento dessa modalidade no município, bem como a proximidade dos acadêmicos proponentes deste projeto nesses eventos, decidiu-se realizar uma pesquisa que apresentasse a modalidade em questão e discutisse sua importância para outros estudos afins. Assim a pesquisa sobre o tema é relevante, pois consiste no fato de existirem poucos estudos sobre o MTB no Brasil, considerando que há poucos achados na literatura sobre esta modalidade esportiva, verifica-se a importância do presente artigo determinar o perfil dos praticantes de MTB da cidade de Trindade - GO.

1 O *Mountain bike* é também conhecido através da sigla (MTB). O termo inglês significa a prática de ciclismo nas montanhas e em estradas de chão em geral. Disponível em: <[http://pt.wikipedia.org/wiki/Bicicleta\\_de\\_montanha](http://pt.wikipedia.org/wiki/Bicicleta_de_montanha)>.



Alessandro Garcia Costa Santos<sup>1</sup>  
Kamila Alves de Moraes<sup>1</sup>  
Fernanda Jorge Souza<sup>2</sup>  
Cátia Rodrigues dos S. Mendes<sup>3</sup>  
Valdemar Meira de Oliveira<sup>4</sup>

1 Bacharel em Educação Física pela Faculdade União de Goyazes (FUG).

2 Mestre na área de ciências da educação pela Universidade Técnica de Lisboa, Profissional de Educação Física e docente na FUG, <[fernandafjs@gmail.com](mailto:fernandafjs@gmail.com)>.

3 Especialista em Treinamento Desportivo e Língua Portuguesa, Profissional de Educação Física (UFG) e docente na FUG, <[catiamentes@fug.edu.br](mailto:catiamentes@fug.edu.br)>.

4 Mestre em Ciências da Saúde (UNB), Fisioterapeuta e docente na FUG, <[valdemarmeira@yahoo.com.br](mailto:valdemarmeira@yahoo.com.br)>.

O objetivo deste estudo foi identificar o perfil dos praticantes de mountain bike da cidade de Trindade - GO.

## CICLISMO

A história do ciclismo é bem antiga e remonta aos tempos de Leonardo Da Vinci (1452-1519). O grande artista italiano projetou um sistema de roldanas que deu base ao desenvolvimento da tração das bicicletas até os dias atuais, mas foi o Conde Méde de Sivrac da França que construiu o primeiro veículo movido a duas rodas, dando início efetivo à história da bicicleta em 1790 (PEQUINI, 2000).

O ciclismo é um esporte praticado com a utilização de uma bicicleta. Surgiu como esporte no século XIX, na Inglaterra. Faz parte dos Jogos Olímpicos desde a primeira edição da era moderna (1896), realizada em Atenas.

A partir de 1900 o ciclismo ganha mais força e a bicicleta recebe várias modificações técnicas, entre elas a roda livre, câmara de ar tubular e o sistema de câmbio de velocidade, proporcionando incrível conforto e velocidade aos ciclistas.

O ciclismo é dividido em três modalidades, que são basicamente agrupados em três estilos:

**Competições de Pista:** Nesta modalidade as pistas podem ser de concreto ou madeira. As provas são: velocidade, perseguição individual, perseguição por equipes, velocidade olímpica, corridas por pontos, quilômetro contra o relógio, madison (uma hora de corrida para cada ciclista, sendo o vencedor aquele que fizer mais voltas) e keirin (oito voltas na pista em que os ciclistas devem acompanhar uma bicicleta motorizada).

**Mountain bike:** As provas são disputadas numa pista de terra com várias irregularidades (buracos, elevações e obstáculos).<sup>2</sup>

**BMX:** As provas ocorrem em pistas de 350 metros com diversos obstáculos. São duas modalidades: corrida (BMX Racing) e manobras (BMX Freestyle).

Apesar da existência destas três modalidades, iremos nos concentrar no *mountain bike*, que é o nosso objeto de trabalho.

## ASPECTOS HISTÓRICOS DO MOUNTAIN BIKE

O Mountain bike é uma adaptação do ciclismo no qual se adequou a aros, freios hidráulicos, suspensões, quadros mais leves e resistentes, e iniciou-se a utilização de alumínio de alta performance na fabricação das bicicletas, dando início a um novo estilo no ciclismo, cuja a prática é feita em montanhas, estradas de terra com subidas e descidas de altorrelievo, nas quais o praticante se encontra em meio a natureza e seus obstáculos naturais (PEQUINI, 2000).

Segundo SATOSHI (2012), o *MTB* foi uma novidade na década de 70, período em que uma pequena quantidade de praticantes desta modalidade, um grupo de jovens ciclistas na Califórnia – (USA), resolveram fazer passeios com bicicletas, enfrentando trilhas para chegar ao topo de montanhas e sentir o prazer e a emoção das descidas. Segundo os diversos meios de

---

2 < <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/ciclismo.htm>>

divulgação dessa modalidade<sup>3</sup>, os americanos Tom Ritchey, Joe Breezer e Gary Fisher foram os precursores do estilo e responsáveis pelo desenvolvimento de uma nova bicicleta que se adaptaria às dificuldades dos terrenos acidentados.

Com a nova prática, perceberam que as bicicletas comuns teriam que ser adaptadas ao novo estilo de terreno com freios mais reforçados, marchas e câmbio. Ajustaram também o guidão junto com as manoplas e, enfim, deram início a uma modalidade que iria em seguida operar uma verdadeira redefinição da bicicleta que passou de um mero veículo de locomoção, para um objeto da prática desportiva, do lazer e do entretenimento.

## Os Benefícios do Mountain Bike

No campo da saúde o ciclismo traz indiscutíveis benefícios, como melhoramento fisiológico em geral, a coordenação motora, o equilíbrio e o desenvolvimento da resistência. Porém, a prática dessa modalidade resulta no processo de fadiga: “A fadiga muscular pode ser definida como um conjunto de alterações decorrentes do trabalho ou exercício prolongado, gerando incapacidade funcional na manutenção de um nível esperado de força”. (DIEFENTHAELER & VAZ, 2008, p. 472). Nesse estudo, os autores demonstram que a fadiga está relacionada à perda da técnica de pedalada. Mas é possível também afirmar que um dos agravantes é o não uso do pedal apropriado, bem como de posições específicas.

Em um estudo realizado por Costa & Oliveira (2010) ficou demonstrado que os atletas dessa modalidade apresentam um domínio fisiológico intenso, assim como melhoram sua mobilidade e potencia corporal. O que fortalece a idéia da utilização do ciclismo como parte da promoção da saúde.

Objetiva-se, dessa forma, uma pesquisa empírica em torno do *MTB* como prática desportiva nova na região, buscando demonstrar o crescimento da modalidade em Trindade e refletir, mesmo que de forma rápida, seus reflexos para a melhora no estado geral da saúde dos praticantes de *MTB*.

## Modalidades do Mountain Bike

Segundo NUMA, (1997) as diferentes modalidades do *MTB* surgiram em função da variedade de terrenos existentes para sua prática e sendo seis as modalidades de competição no *MTB*, mas as mais praticadas, tanto aqui como no exterior, são o *cross-country*, o *downhill* e o *dual slalom*.

Em relação aos aspectos técnicos e categorias, o *MTB* divide-se em<sup>4</sup>:

*Cross country*: É a prova mais tradicional do *mountain bike*. O percurso varia de 6 a 20 km, alternando trechos técnicos, trilhas fechadas, subidas e descidas. Normalmente as corridas são disputadas em grupo, divididas em várias categorias, de acordo com a idade e a técnica de cada ciclista. Existem provas de maior percurso, como o Iron Biker, com 120 km de extensão, ou de maior duração, como o *MTB 12 Horas*.

3 Informações retiradas do sítio < <http://webventure.virgula.uol.com.br/bike/n/a-historia-do-mountain-bike---como-tudo-comecou/105/secao/bike>>.

4 Disponível em: < <http://webventureuol.uol.com.br/h/noticias/as-modalidades-de-competicao-no-mountain-bike/312>>.

*Downhill*: “Descida de morro” em inglês. É a prova mais rápida e emocionante. O percurso é todo em declive, com trechos pedregosos, cheia de curvas fechadas e obstáculos naturais. A distância varia de 1,5 km a 3,5 km de comprimento. É testado o domínio do competidor sobre a bicicleta e sua técnica para descer ladeira abaixo. Aquele que tiver o melhor tempo dentre as duas tentativas é o vencedor. Este tipo de competição custa caro, por isso enfrenta dificuldade para ser organizado aqui no Brasil.

*Uphill*:. “Subida de morro” em inglês. Inverso ao downhill, os competidores precisam subir um percurso com pelo menos 80% de subida. A competição pode ser em grupo ou com tomada individual de tempo.

*Dual-Slalom*: O percurso é semelhante ao do downhill. Mas aqui são dois competidores descendo lado a lado, em pistas paralelas. O evento é organizado por chaves de corridas eliminatórias. O vencedor é aquele que vencer na chave final.

*TripTrail*: Mais conhecido por aqui como “inter city”, é uma prova feita em um percurso longo, que varia de 20 a 40 km, alternando trechos de estrada, trilhas e um pouco de asfalto. Normalmente ela se inicia em uma cidade e termina em outra. Estão ganhando popularidade devido ao seu caráter festivo e de fácil acesso a todos, como em uma maratona.

*.4x fourcross*: Acontece em terrenos com declive acentuado, os competidores correm ao mesmo tempo em pistas semelhantes às pistas de *Bicicross*, com pulos, curvas de parede e obstáculos.

*Trial*: Nesta categoria o percurso é repleto de obstáculos grandes e radicais como: latões de lixo, escadas, carros (artificiais) e rios, cachoeiras, pedras, troncos (naturais) e outros.

Nestas modalidades as bikes em geral contêm quadros pequenos, freios hidráulicos e pneus mais vazios. Além disso, o *MTB* traz várias maneiras de ser utilizado para o nosso lazer. Veja alguma delas<sup>5</sup>:

*Freeride*: Praticado normalmente por bikers de downhill, BMX e biketrial, é uma forma de aproveitar (e abusar) ao máximo as características da bicicleta, normalmente bikes **full-suspension**. Os adeptos encaram barrancos, rampas, trilhas bem difícil ou outros obstáculos que são a diversão destes ciclistas alucinados. A modalidade foi criada para pessoas que gostam de pedalar seriamente, mas não em nível profissional. Realizada em terrenos bem acidentados e com muito declive.

*Cicloturismo* - Utiliza a bike para passeios e longas viagens, de forma a conhecer novas localidades, paisagens deslumbrantes e pessoas dos mais variados costumes. Os praticantes chegam a viajar pelo mundo, divulgando o uso da bicicleta como meio de transporte alternativo, ou seja é necessário um bom número de equipamentos e muita sede de aventura. .

## Equipamentos

A modalidade conhecida como *MTB* no Brasil na década de 80 migrado do BMX, começou a ganhar impulso a partir do momento em que as empresas do setor de bicicletas do país perceberam o grande potencial da modalidade. Com a abertura do mercado brasileiro aos produtos estrangei-

---

5 < [http://pt.wikipedia.org/wiki/Bicicleta\\_de\\_montanha](http://pt.wikipedia.org/wiki/Bicicleta_de_montanha)>.

ros no início dos anos 90, a concorrência internacional fez com que muitas empresas nacionais passassem a investir pesado em novas tecnologias e processos industriais, sendo o alumínio o material mais explorado, tanto para a confecção de quadros, bem como a de peças e acessórios.

Dentre os equipamentos mais utilizados para a prática do *MTB* cita-se alguns como: capacete, luvas, roupas específicas, pisca alerta e lanternas, mesmo as empresas não ligadas ao setor passaram a investir cada vez mais em eventos ligados ao ciclismo (ROMANINI, 2002).

## **MOUNTAIN BIKE NO BRASIL**

O *MTB* começou a conquistar espaço no Brasil na década de 80, período em que começou a surgir alguns campeonatos baseados nos modelos norte-americanos. Ainda era ofuscado pelo *BMX*<sup>6</sup>, tanto que os primeiros pilotos de *MTB* vinham das *bikes*<sup>7</sup> de aro 20.

O esporte foi difundido mais rápido surgindo em meados de 1970 e chegando a esporte olímpico 1996, sendo disputado nos jogos olímpicos de Atlanta, como forma de mostrar a importância do esporte.

Atualmente a *Sundown*, conhecida marca de bicicleta, visando diversos tipos de modalidades contidas no *MTB* desenvolveu vários modelos para suprir as necessidades dos praticantes em diferentes estilos de categorias.

Hoje, muitas competições acontecem pelo país, com a divulgação do esporte, e com muitas equipes profissionais, demonstrando o bom nível técnico dos competidores. Mesmo que a técnica dos atletas não atinja os níveis dos atletas de países onde o esporte está mais amadurecido, já despontam em vários campeonatos no exterior com bons resultados, e alguns representantes nos Jogos Olímpicos de Atlanta em 1996. Fora os contratemplos em relação às federações ciclísticas do país que pecam pela falta de apoio aos atletas e pela desorganização quanto à realização de provas e campeonatos, o *MTB* segue o seu caminho com o apoio e incentivo daqueles que amam o esporte.

## **MOUNTAIN BIKE EM GOIÁS**

A prática de *MTB* é difundida em Goiás pelas federações de ciclismo, através de campeonatos e provas disputadas em varias cidades, o que contribuiu para a divulgação do esporte em nível de competição e para a prática de lazer e recreação. Desta forma, o *MTB* em Goiás não é visto só como meio de competição, mas também como meio de lazer, transporte e outros. Porém, existem poucos estudos e pesquisas que proponham investigar o aumento dessa prática e/ou os benefícios relacionados à saúde. Justifica-se, dessa forma, a proposta de um estudo que evidencie a modalidade em Goiás, bem como reflita sobre sua ligação com a saúde, assim como o próprio lazer.

---

6 *BMX*: são bicicletas especiais de aro 20 usadas em circuitos de terra, onde são executadas varias manobras e saltos por todo o trajeto.

Mountain bike: são bicicletas de aro 26, cujo a pratica ocorre em estradas de terra, trilhas de fazendas, trilhas em montanhas, dentro de parques e até na Cidade.

7 O termo *bike*, em inglês bicicleta, é utilizado de forma geral no ciclismo como um todo. Doravante será utilizado em todo o trabalho.

## Mountain Bike em Trindade

O *mountain bike* chegou em Trindade por volta de 2008, através de um pequeno grupo de praticantes desta modalidade, e com o passar dos anos resolveram montar um grupo de pedal cujo o nome foi denominado “ Todo Mundo no Pedal”, que passou a divulgar passeios e promover corridas junto à federação ciclística. A divulgação desses eventos teve aumento no número de pessoas interessadas em praticar essa modalidade que veio ganhando força e espaço e diversos praticantes de *MTB* passaram a praticar o esporte pela cidade, ou seja, os integrantes do “*Todo Mundo no Pedal*” elaboraram um calendário esportivo que conta com algumas corridas e passeios em Trindade.

Com toda a divulgação, hoje a cidade é referência neste segmento e é visitada constantemente por vários praticantes de outras cidades, podendo, assim notar um aumento significativo dessa prática do *MTB*. Dentre os passeios pode-se destacar o do Coqueiral que já está em sua 5ª edição, contando com mais de 300 praticantes dessa modalidade, e é o principal evento esportivo que vem agregando vários adeptos.

As pessoas despertaram o interesse em assistir as competições visando à prática do *MTB*, começaram a formar grupos, onde se reúnem e programam dias de semanas para realizar momentos de passeios podendo ser em horário noturno pelas vias da cidade. Aos finais de semanas procuram terrenos com varias diversidades em contato com a natureza, segundo que a bicicleta é um meio de transporte econômico e não poluente, preservando o meio ambiente, melhorando o condicionamento físico das pessoas, e uma alternativa à solução do caos provocado pelo trânsito das grandes cidades, buscando uma melhor qualidade de vida (BLANKER, 2006). Assim, percebe-se que o *MTB* pode proporcionar momentos de lazer, descontração e contato com o meio ambiente, ou seja, promovendo vários benefícios aos praticantes dessa modalidade.

## COLETA DE DADOS

Esta pesquisa é caracterizada como um estudo descritivo, tendo como objetivo geral analisar o perfil de 80 praticantes de Mountain Bike de ambos os sexos da cidade de Trindade-GO.

O estudo teve por base inicialmente uma pesquisa bibliográfica e num segundo momento uma pesquisa de campo. A pesquisa bibliográfica foi necessária para um detalhamento acerca das perspectivas do ciclismo, mais especificamente no Mountain Bike.

A pesquisa de campo foi desenvolvida a partir de questionários para se traçar um perfil dos praticantes de *MTB* em Trindade - GO.

Segundo HACKMANN (2011) a pesquisa qualiquantitativa é um método quantitativo conjugado com o qualitativo que possibilita cobrir um campo maior de possibilidade da pesquisa ao levantar as idéias do público ao mesmo tempo em que quantificar opiniões.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o questionário fechado, com 13 questões. E dados secundários de campeonatos e passeios realizados na cidade de Trindade do ano de 2009 a 2013 fornecido pela equipe “todo Mundo no Pedal”. Para a coleta de dados todos assinaram o termo de consentimento livre esclarecido (TCLE). O trabalho foi aprovado no comitê de ética com o número de protocolo 070/2013-2

## Critério de Inclusão e Exclusão

Participaram da pesquisa pessoas acima de 16 anos de ambos os sexos que fazem uso do *MTB* e residentes na cidade de Trindade - GO.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

**Tabela 1** - Características demográficas de praticantes de *MTB*

Características	N	%
<b>Faixa etária (anos)</b>		
10 a 19	14	17,72
20 a 29	26	32,91
30 a 39	23	29,11
40 a 49	7	8,86
> 50	9	11,39
<b>Sexo</b>		
Masculino	69	86,25
Feminino	11	13,75
<b>Escolaridade</b>		
Primário	1	1,25
Ensino fundamental	8	10,00
Ensino médio	44	55,00
Graduado	22	27,50
Pós-graduado	5	6,25

Analisando os dados da tabela 1, nota-se que os praticantes de *MTB* com faixa etária de 20 a 29 anos representa uma porcentagem de 32,91%, com predominância de 86,25 sendo do sexo masculino, e apenas 13,75 são do sexo feminino, Justifica-se pelo fato que o homem, devido à questão cultural da sociedade possui uma tendência muito maior para a aventura do que as mulheres.

Dentro da mesma tabela podemos identificar que a maioria dos praticantes de *MTB* concluíram o ensino médio com uma porcentagem de 55,00%.

**Tabela 2** - Frequência das características da prática de *MTB*

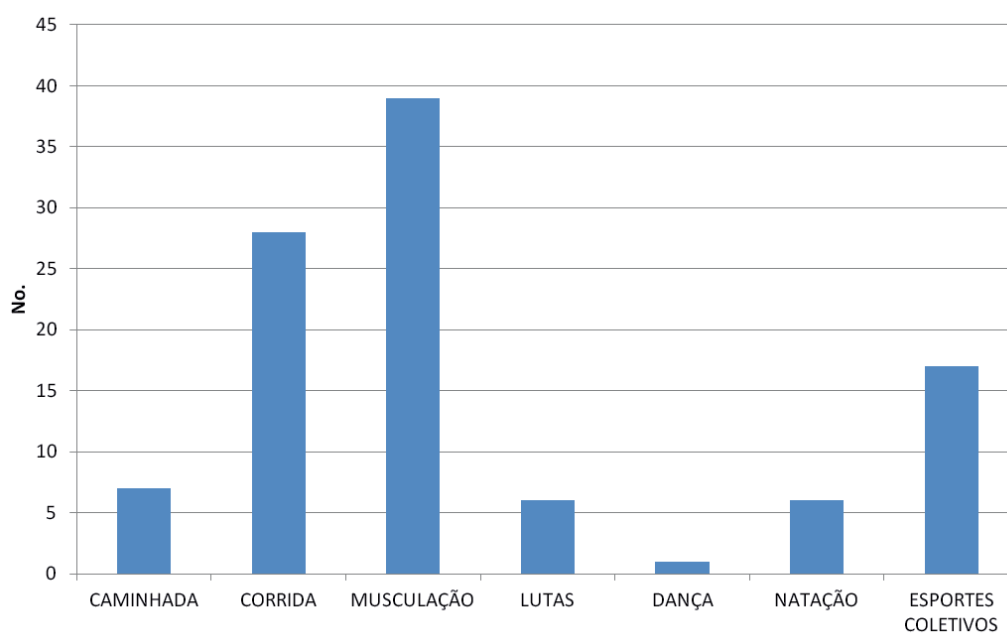
Características	N	%
<b>Tempo de prática <i>MTB</i></b>		
Menos de 6 meses	17	21,25
6 meses a 1 ano	9	11,25
1 e 2 anos	16	20
3 anos acima	38	47,5
<b>Frequência de Prática de <i>MTB</i> na semana</b>		
1 a 2 vezes	38	47,5
3 a 4 vezes	28	35

5 vezes	5	6,25
Todos os dias	2	2,5
Finais de semana	7	8,75
<b>Horário pratica</b>		
Matutino	25	31,25
Vespertino	32	40
Noturno	42	52,5
<b>Terreno de prática</b>		
Em estrada de terra	48	60
Pela cidade	8	10
Em ciclovias	27	33,75
Em trilhas	34	42,5
Estradas pavimentadas	14	17,5
<b>Quilometragem percorrida por dia</b>		
Menos de 5 km	3	3,75
5 A 10 KM	6	7,5
10 A 15 KM	5	6,25
15 A 20 KM	11	13,75
20 A 30 KM	12	15
30 A 40 KM	24	30
40 A 50 KM	4	5
ACIMA DE 50 KM	15	18,75
<b>Equipamentos usados</b>		
Sim	75	93,75
Não usa	5	6,25
Capacete	74	92,5
Luvas	74	92,5
Pisca alerta	61	76,25
Lanterna	54	67,5
Roupa específica	71	88,75

Com base na tabela 2 nota-se que na amostra avaliada, os praticantes de *MTB* já praticam a mais de 3 anos com um percentual de 47,5%, com frequência semanal de uma a duas vezes com percentual de 47,5%, sendo praticados com 52,5% em horários noturnos, onde 60% afirmaram que praticam em estradas de terra, com quilometragem percorrida de 30 a 40 KM por dia com porcentagem de 30%. Observa-se também que foi um dado importantíssimo que ao analisar a tabela notou se que 93,75% fazem uso de equipamentos e acessórios de segurança e somente 6.25% não utilizam equipamentos para sua segurança, dentre eles os mais usados foram capacete e luvas com 92,5%. Pode-se afirmar através da tabela que os praticantes de *Mountain bike* vêm se preocupando cada vez mais com a questão do uso dos itens de segurança, pois a prática desta modalidade é feita em meio à natureza e terrenos irregulares e está propícia a queda.

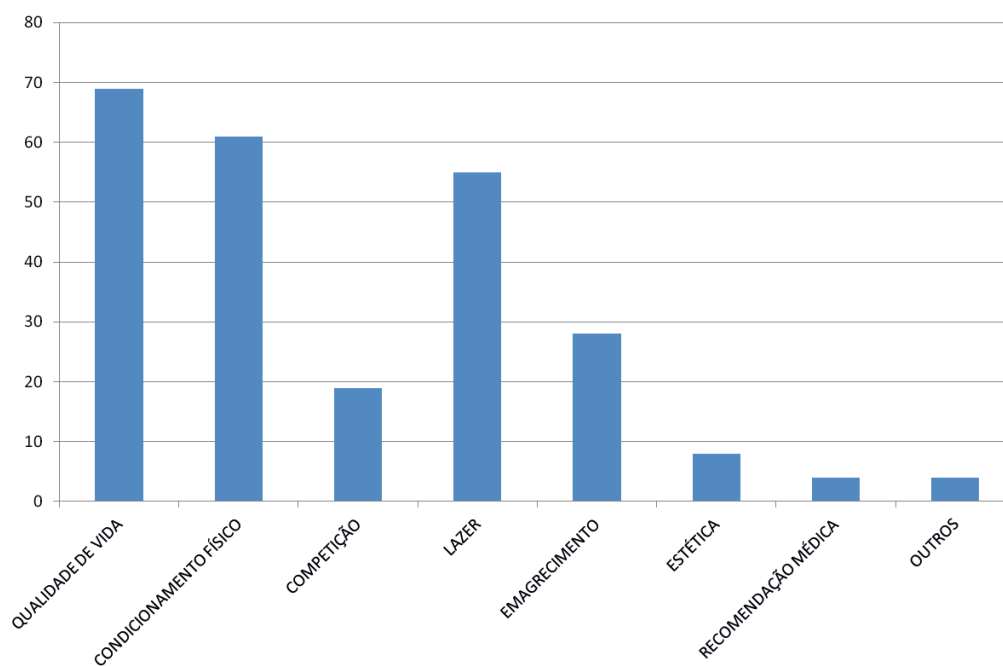


**Gráfico 1 – Pratica outra atividade complementar. Qual?**



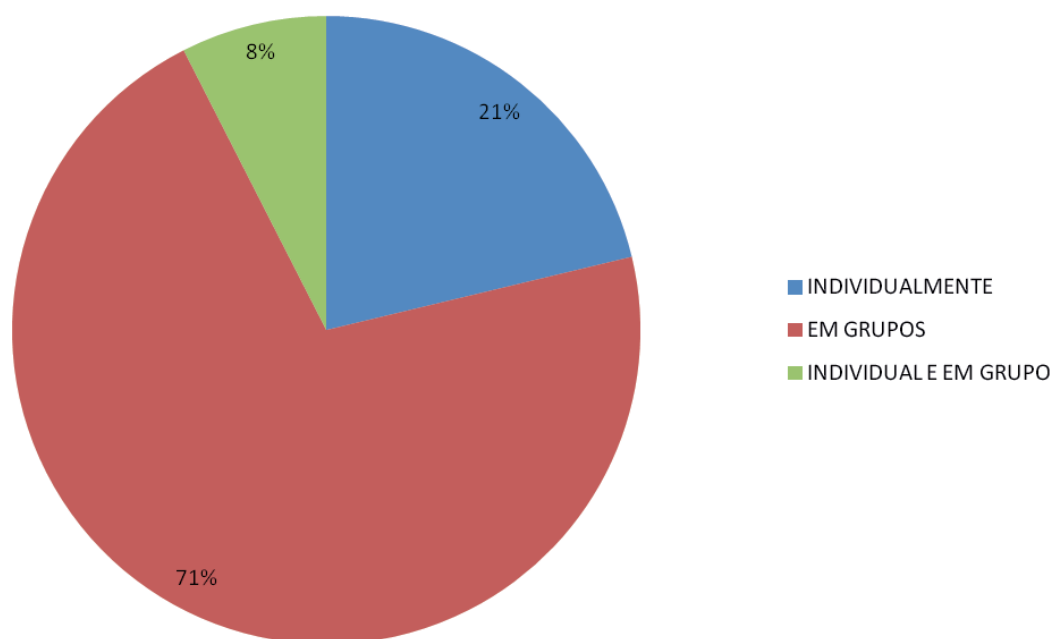
Dentre as práticas de atividades complementares 38% dos praticantes de *MTB* da cidade Trindade - GO relataram que somente praticam musculação, como uma modalidade complementar, com intuito de fortalecer toda a musculatura corporal priorizando membros inferiores para obterem melhores resultados na pratica do *MTB* dificultando assim a fadiga muscular. Outros 27% dos entrevistados afirmaram que praticam corrida, e 17% esportes coletivos. As demais atividades complementares ficaram entre lutas 7%, dança 2% e natação 7%.

**Gráfico 2 – Qual o seu objetivo com a pratica do mountain bike?**



Em relação ao objetivo com a prática do *MTB* 69% almejam qualidade de vida, devido está prática ser feita em contato com a natureza proporcionando momentos de lazer podendo assim quando estão pedalando esquecer por um momento o *stress* do dia a dia liberando mais endorfina(hormônio do bem estar), podendo desfrutar não só o prazer de estar em cima de uma bike e de estar perto da natureza, em trilhas, mas fazendo desse prazer uma forma de promover sua saúde, evitar doenças e garantindo melhor qualidade de vida aos que fazem uso do *MTB*. Observa-se também que 61% melhoraram o condicionamento físico, pois na maioria das nossas pesquisas eles afirmaram que praticam 1 a 2 vezes por semana com quilometragem de 15 a 20km, podendo se notar uma grande diferença no condicionamento físico ocorrendo assim melhora na capacitação  $VO_2$  máx. 55% buscam lazer, devido ser uma modalidade descontraída sem intuito de competição, onde o objetivo é simplesmente concluir o percurso sendo individual o coletivo. 28% buscam emagrecimento, 19% competição e 4% recomendação médica e outros.

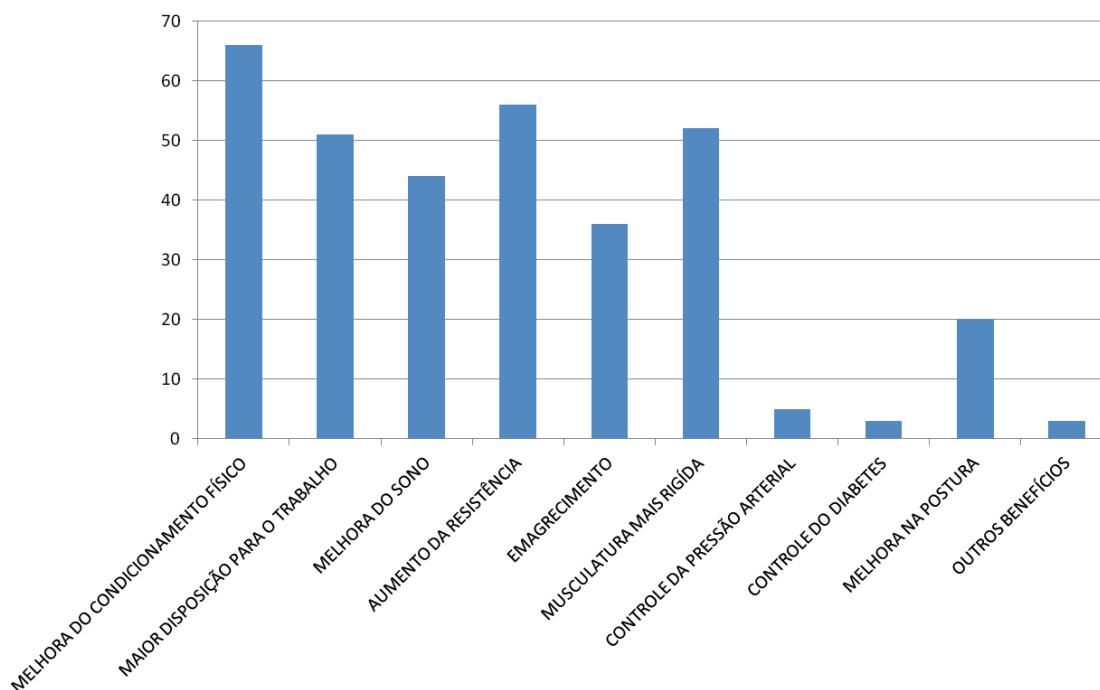
**Gráfico 3 – Prática *MTB*: Individual ou em grupo?**



O gráfico apresentou que 71% praticam a modalidade em grupo, entenda-se que um esporte individual, porém que a prática na maioria das vezes é em grupo, e se você está em um grupo existe a coletividade, crises, conflitos de ideias e várias opiniões diferentes, porém tudo em prol da harmonia do pedal. Como a modalidade está se popularizando na região com grupos de passeios em contato com a natureza, nota-se que os mesmos afirmaram que praticam em grupos até mesmo por questão de segurança, sendo que o passeio fica mais animado, podendo-se parar para tirar fotos, envolvendo companheirismo, respeito, e até aprendendo mais e mais com técnicas e experiências de pessoas ou até profissionais que adentram a essa modalidade que está se firmando e ganhando força cada vez mais na cidade de Trindade-GO. 21% praticam a modalidade individualmente, e 8% individual e em grupo. Os restantes dos

resultados são porque as pessoas não se encaixaram no perfil coletivo, escolhendo assim a opção de praticar individualmente.

**Gráfico 4** – O que você notou de diferença após o início da pratica do mountain bike?



De acordo com a pesquisa feita observou-se que 67% dos praticantes de *MTB* notaram um melhora significativa do condicionamento Físico, Quando estamos pedalando estamos trabalhando basicamente o sistema cárdio-respiratório, ou seja, melhoramos a captação e utilização do oxigênio pelo corpo além de fazer com que nosso coração fique mais eficiente, reduzindo o colesterol ruim (LDL) e melhorando o bom (HDL), evitando o aparecimento de doenças cardiovasculares (aterosclerose) e controlando a pressão arterial (DANTAS 2006). A melhora do condicionamento físico é devido a modalidade ser de média e longa distância, atingindo assim alguns benefícios como um aumento na resistência e musculatura mais rígida, como observou-se no gráfico que houve um aumento da resistência representado por 57% e consequentemente obtiveram uma musculatura mais rígida com 51%.

## CONCLUSÃO

Através deste estudo foi possível identificar o perfil do praticante de mountain bike da cidade de Trindade-GO. Por se tratar de um estudo de campo em Trindade, onde índice de praticantes de Mountain Bike tem aumentado constantemente, a pesquisa foi feita através de questionários de fácil aplicação, uma vez que o público alvo é extremamente acessível.

A pesquisa realizada demonstrou dados importantíssimos sobre o referido assunto podendo analisar faixa etária de que 32,91% foram entre 20 e 29 anos, sendo que 86.25% foram denominados do sexo masculino, e apenas 13.75% mulheres, com escolaridade predominante

55% concluíram o ensino médio, com tempo de pratica de 3 anos acima com 47,5%, com pratica semanais entre 1 e 2 vezes representando 47,5%, praticado em horário noturno com 52,5%, terreno predominante de estrada de terra 60%, com quilometragem entre 30 e 40 Km por dia 30%, sendo que 93,75% fazem uso de equipamentos de segurança e que somente uma pequena quantidade de 6,25% não fazem uso, Analisando também se qual modalidade complementar que os adeptos praticam constatando 38% praticam musculação e corrida com 27%, que a maioria da amostra pratica em grupo com 71%, com o objetivo de uma melhora na sua qualidade de vida atingindo 69%, tendo notado após a pratica uma melhora no condicionamento físico com 67%. houve um aumento significativo no número de praticantes.

Esse estudo também ajudou a constatar que os praticantes hoje têm uma consciência de que é necessária a utilização de equipamentos de segurança para prevenção de maiores danos.

A prática do *MTB* pode ser benéfica na promoção da qualidade de vida dos praticantes trazendo diversos benefícios como melhora no condicionamento cardiovascular, força, Agilidade, potência e ocorrendo uma hipotensão pós-exercícios. Desta forma, este artigo pode contribuir como fonte de pesquisa para demais profissionais da área, visando que há poucos estudos sobre o *MTB*, além de proporcionar informações sobre este publico para uma atuação mais científica e precisa, em busca de melhor qualidade de vida.

**Resumo:** O objetivo do presente estudo é analisar o perfil dos praticantes de mountain bike da cidade de Trindade-GO. Como modalidade, o mountain bike vem cada vez mais se difundindo, sendo hoje encontrado em quase todas as regiões do mundo. Este estudo objetivou identificar o perfil de praticantes da cidade de Trindade-GO, utilizando questionário fechado para coleta de dados, sendo que com estes dados conseguimos traçar o perfil e identificar que a faixa etária variou entre 20 e 29 anos com 32,91%, também constatou que 86,25% é do sexo masculino e apenas 13,75% mulheres, onde 69% almejam qualidade de vida e 67% após o início da pratica notaram melhora do condicionamento físico. Isto se deve ao fato de aproximar as pessoas cada vez mais da natureza, do prazer e da adrenalina propiciada ao praticante, e de contribuir no condicionamento físico, melhora da qualidade de vida e uma musculatura mais rígida.

**Palavras-Chave:** Perfil. Praticantes de *MTB*. Trindade - GO.

## **ANALYSIS OF THE PROFILE OF PRACTITIONERS OF MOUNTAIN BIKE (MTB) OF TRINDADE CITY**

**Abstract:** The aim of this study is to analyze the profile of mountain bikers from the city of Trindade-GO. As a modality, mountain biking is increasingly spreading and today is found in almost all regions of the world. This study aimed to identify the profile of practitioners of the city of Trindade-GO, using closed for data collection questionnaire, and with these data we could trace the profile and identify the age ranged between 20 and 29 years old with 32.91%, also found that 86.25% are male and only 13.75% women, 69% which aims to quality of life and 67% after the start of the practice noted improvement in physical condition. This is due

to the fact bring people increasingly on the nature of pleasure and adrenaline afforded to the practitioner, and contribute to physical fitness, improved quality of life and stronger muscles.

**Keywords:** Profile. Practitioners MTB. Trindade – GO.

## REFERÊNCIAS

BLANKER, Jorge. **Trilhas e aventuras**. Disponível em: <<http://www.trilhaseaventuras.com.br/>>. Acesso em: 28 ago 2012.

CERVO, Amado Luiz; BERVIAN, Pedro Alcino. **Metodologia científica**. 4. ed. São Paulo: Makron Books, 1996.

COSTA, Vitor Pereira; OLIVEIRA, Fernando Roberto. A resposta de frequência cardíaca durante as competições de “mountain bike cross-country”. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v.24, n.3, p.379-87,jul./set.2010. Disponível em: <<http://www.academicoo.com/texto-completo/a-resposta-de-frequencia-cardiaca-durante-as-competicoes-de-mountain-bike-cross-country>>. Acesso em: 07 mai 2010.

DIEFENTHAELER, Fernando; VAZ, Marco Aurélio. Aspectos relacionados a fadiga durante o ciclismo: Uma abordagem biomecânica. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v.14, n.5, p.472-477, set./out.2008. Disponível em:<<https://www.antoniocgomes.com/wp-content/uploads/2012/09/ciclismo-aspectos-biomecanicos.pdf>>. Acesso em: 07 maio 2012.

DIEFENTHAELER, Fernando; BINI, Rodrigo Rico; VAZ, Marco Aurélio. Análise da técnica de pedalada durante o ciclismo até a exaustão. **Motriz**, Rio Claro, v.18 n.3,p.476-486,jul./set.2012.Disponível em: <<http://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/4454/pdf>> Acesso em: 20 abr 2013.

HACKMANN;B.G.**Tipos de pesquisas**. FACCAT 2011. Disponível em:< [www.faccat.br/download/pdf/08\\_tipos\\_pesquisas\\_2011.pdf](http://www.faccat.br/download/pdf/08_tipos_pesquisas_2011.pdf)>. Acesso em: 02 jul. 2013.

KLEINPAUL, Julio Francisco et al.Aspectos determinantes do posicionamento corporal no ciclismo: uma revisão sistemática. **Motriz: rev. educ. fis.** [online]. 2010, vol.16, n.4, p. 1013-1023. <http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1013>. Acesso em: 22 abr 2013.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2009.

LUCAS, Ricardo Dantas de et al. Aspectos fisiológicos do mountain biking competitivo. **Rev Bras Med Esporte** [online]. 2010, vol.16, n.6, p. 459-464. Disponível em: < <http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922010000600013>>. Acesso em: 30 Ago 2012.

ROMANINI, Vinícius; UMEDA, Marjorie. **Esportes de aventura ao seu alcance**. Coleção entenda e aprenda. São Paulo: Bei Comunicação, 2002. p. 60-74.

RUBENS, D’elia José. **Treinamento, fisiologia e biomecânica, ciclismo**. Março/2011. Disponível em: <<http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/ciclismo.htm>>. Acesso em: 30 Ago 2012.

PEQUINI, Suzi Mariño. **Evolução tecnológica da bicicleta e suas implicações econômicas para a máquina humana**: Problemas da coluna vertebral x bicicletas do tipo *speed e mountain bike*, 2000. Disponível em: < [http://www.posdesign.com.br/artigos/dissertacao\\_suzi/02%20Cap%C3%ADtulo%202%20-%20Evolu%C3%A7%C3%A3o%20hist%C3%B3rica%20da%20bicicleta.pdf](http://www.posdesign.com.br/artigos/dissertacao_suzi/02%20Cap%C3%ADtulo%202%20-%20Evolu%C3%A7%C3%A3o%20hist%C3%B3rica%20da%20bicicleta.pdf)> Acesso em: 23 Agosto 2013.

SATOSHI, Fábio. **A história do mountain bike**: como tudo começou. Disponível em: <<http://webventure.virgula.uol.com.br/bike/n/a-historia-do-mountain-bike---como-tudo-comecou/105/secao/bike>>. Acesso em: 29 Ago 2012.

URSO, José Eduardo; SILVA, Cláudio Silvério da; DRIGO, Alexandre Janotta; Correlação entre os protocolos tradicionais incrementais para os ciclistas: Uma análise crítica. **EFDeportes.com**, Buenos Aires, ano 15, n. 150, novembro de 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd150/protocolos-tradicionais-incrementais-para-ciclistas.htm>>. Acesso em: 15 Ago 2012.

## APÊNDICE A - Questionário

1- idade: \_\_\_\_\_.      2- sexo F( ) M( )      3- Escolaridade  
( ) Primário  
( ) Ensino Fundamental  
( ) Ensino Médio  
( ) Graduado  
( ) Pós graduado

5- Há quanto tempo é praticante de Mountain bike?

- ( ) menos 6 meses
- ( ) 6 meses a 1 ano.
- ( ) 1 e 2 anos.
- ( ) 3 anos acima.

6- Qual horário prática?

- ( ) Matutino
- ( ) Vespertino
- ( ) Noturno

7- Em que tipo de terreno você pratica?

- ( ) em estradas de terra; ( ) pela cidade; ( ) em ciclovias; ( ) em trilhas;
- ( ) estradas pavimentadas e rodovias

8- Qual a quilometragem percorrida por dia?

- Menos que 5km ( ) 5 a 10Km ( ) 10 a 15 km ( ) 15 a 20 ( ) 20 a 30 ( )
- 30 a 40km ( ) 40 a 50 ( ) acima de 50 ( )

9- Faz uso de equipamentos de segurança? Sim ( ) Não ( ).

Qual?

- ( ) capacete; ( ) luvas; ( ) pisca alerta; ( ) lanterna; ( ) roupa específica para mountain bike

10- Pratica outra atividade complementar. Qual?

- ( ) caminhada ( ) corrida ( ) musculação ( ) lutas
- ( ) dança ( ) natação ( ) esportes coletivos (vôlei, futebol, basquete, handebol entre outras).

11- Você pratica *MTB*. ( ) individualmente; ( ) ou em grupos;

12- Qual o seu objetivo com a prática do mountain bike? Pode marcar mais de uma questão.

- ( ) qualidade de vida
- ( ) condicionamento físico
- ( ) competição
- ( ) lazer
- ( ) emagrecimento
- ( ) estética
- ( ) recomendação médica
- ( ) outros. Qual \_\_\_\_\_

13- O que você notou de diferença após o início da prática do mountain bike?

- ( ) melhora no condicionamento físico
- ( ) maior disposição para o trabalho do dia-a-dia
- ( ) melhora do sono
- ( ) aumento da resistência
- ( ) emagrecimento
- ( ) musculatura mais rígida
- ( ) controle da pressão arterial
- ( ) controle da diabetes
- ( ) melhora na postura
- ( ) outros benefícios. Qual \_\_\_\_\_

#### **ANEXO A - Termo de consentimento livre e esclarecido**

1. Identificação do Projeto de Pesquisa	
Título do Projeto: ANÁLISE DO PERFIL DOS PRATICANTES DE MOUNTAIN BIKE ( <i>MTB</i> ) DA CIDADE DE TRINDADE-GO	
Área do Conhecimento: SAÚDE	
Curso: EDUCAÇÃO FÍSICA	
Número de sujeitos no centro:	Número total de sujeitos: 80
Patrocinador da pesquisa:	
Instituição onde será realizado: EM PONTOS ESPECÍFICOS DE ENCONTROS DOS PRATICANTES	
Nome dos pesquisadores e colaboradores: ALESSANDRO GARCIA COSTA SANTOS, KAMILA ALVES DE MORAIS	

Você está sendo convidado(a) a participar do projeto de pesquisa acima identificado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir, a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo a você.

2. Identificação do Sujeito da Pesquisa	
Nome:	
Data de Nascimento:	Nacionalidade:
Estado Civil:	Profissão:
CPF/MF:	RG:
Endereço:	
Telefone:	E-mail:

3. Identificação do Pesquisador Responsável	
Nome: ALESSANDRO GARCIA COSTA SANTOS, KAMILA ALVES DE MORAIS	
Profissão: ESTUDANTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA	N. do Registro no Conselho:
Endereço: RUA 30, N° 665 VILA PAI ETERNO RUA 119, QD 59 LT 19 ST, ANA ROSA	
Telefone: (62) 85338414, (62) 85174924	E-mail: <a href="mailto:alessandro_todomundo@hotmail.com">alessandro_todomundo@hotmail.com</a> , <a href="mailto:kamila_kk100@hotmail.com">kamila_kk100@hotmail.com</a>

Eu, sujeito da pesquisa, abaixo assinado(a), concordo de livre e espontânea vontade em participar como voluntário(a) do projeto de pesquisa acima identificado. Discuti com o pesquisador responsável sobre a minha decisão em participar e estou ciente que:

1. O(s) objetivo(s) desta pesquisa é analisar o perfil dos praticantes de Mountain bike da cidade de Trindade-GO ( quem são os praticantes, como praticam a modalidade, saber horário de prática).
2. O procedimento para coleta de dados será feito através de questionário fechado qualitativo contendo perguntas simples e diretas para analisar o perfil dos praticantes de Mountain bike de Trindade-GO.
3. O(s) benefício(s) esperado(s) é catalogar quem são os praticantes de Mountain bike, quantos praticam a modalidade, analisar em que tipo de terreno é praticado, e consequentemente visar se houve melhora na qualidade de vida e no condicionamento físico do praticante de *Mountain bike*.