

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CAMPOS SAÚDE
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

LUIZ PAULO ALVES NOGUEIRA

**FATORES MOTIVACIONAIS E DE ADESÃO DE PRATICANTES DO *MOUNTAIN
BIKE* NA CIDADE DE BARRO - CE**

**JUAZEIRO DO NORTE
2018**

LUIZ PAULO ALVES NOGUEIRA

FATORES MOTIVACIONAIS E DE ADESÃO DE PRATICANTES DO *MOUNTAIN BIKE* NA CIDADE DE BARRO - CE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Esp. Cícero Idelvan de Moraes

JUAZEIRO DO NORTE
2018

LUIZ PAULO ALVES NOGUEIRA

FATORES MOTIVACIONAIS E DE ADESÃO DE PRATICANTES DO *MOUNTAIN BIKE* NA CIDADE DE BARRO - CE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus Saúde, como requisito para obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física.

Aprovada em 26 de novembro de 2018.

BANCA EXAMINADORA:

Prof^o Me. Cícero Idelvan de Moraes
Orientador

Prof^a Me. Lara Belmudes Bottcher
Examinadora

Prof^o Esp. José Simões de Caldas Neto
Examinador

JUAZEIRO DO NORTE
2018

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha família que sempre esteve ao meu lado nessa árdua batalha, dedico também a minha esposa que pacientemente acompanhou-me durante todo esse caminho de formação, e que nunca deixou de apoiar-me.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus por ter me dado o presente da vida, da sabedoria e de forças para chegar até o final dessa cruzada.

Ao professor Cícero Idelvan de Moraes, por ter me orientado nesse trabalho, pelo apoio, paciência, motivação, total disponibilidade, conhecimentos científicos e tecnológicos que transmitiu.

A dona Margarida, minha mãe, que de tudo fez e enfrentou para que eu continuasse no caminho do estudo.

A seu Vicente, meu pai, que mesmo trabalhando no pesado me deu a opção do estudo ao invés do trabalho no campo.

A minha avó Argina, que contribuiu bastante em todas as etapas de minha vida pessoal, profissional e acadêmica.

Aos avós em memória, vô Josino, vô Pedro e vó Maria pelos ensinamentos deixados enquanto em vida.

A minha esposa Cida, que pacientemente esteve ao meu lado nesses últimos quatro anos acadêmicos.

A meu primo João Batista que sempre me socorreu quando precisei de sua ajuda para a construção e organização do corpo deste trabalho.

A minha amiga e colega de trabalho, professora Adriana Mendonca, que com muita boa vontade corrigiu este trabalho e colaborou bastante nessa trajetória.

E por ultimo, não menos importante que os demais, agradeço ao grupo esportivo Gigantes de Barro, que sempre me motivaram a buscar novos conhecimentos e enfrentar novos desafios, no intuito de sempre dar o meu melhor e também ao grupo de pedaleiros dos 100 Pressa do município de Barro Ceará.

FATORES MOTIVACIONAIS E DE ADESÃO DE PRATICANTES DO MOUNTAIN BIKE NA CIDADE DE BARRO - CE

¹Cícero Idelvan de MORAIS;
²Luiz Paulo Alves NOGUEIRA;

- ¹ Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.
² Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

RESUMO

A busca pela prática de atividades físicas está cada vez maior e os esportes de aventura tem sido um dos mais buscados, portanto é importante ter o conhecimento sobre os aspectos motivacionais que levam a prática. Traçar o perfil motivacional de praticantes, da modalidade do mountain bike na cidade de Barro CE. Trata-se de um estudo de campo, exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa, que foi realizado com ciclistas voluntários praticantes do MTB no município de Barro/CE, foi aplicado um questionário, participaram da pesquisa 43 ciclistas, de faixa etária de 18 anos a 60 e de ambos os sexos. 95,35% dos entrevistados responderam que Ficar Livre de Doenças e o Aumento da Disposição em Geral são os aspectos mais motivacionais, seguido por, 93,02% a Melhoria da saúde/Contato com a natureza, 90,70% a Satisfação da atividade física/Redução do stress, 88,37% Encontrar novos amigos/Sedentarismo, 55,81% Recomendação Médica motiva pouco, 25,58% Elevação de status sociais os motiva pouco. Ao final da pesquisa concluiu que compreender e traçar o perfil motivacional que está levando os indivíduos a aderirem à modalidade do Mountain Bike como atividade física regular em seu tempo livre ou de lazer é um dos desafios para os profissionais de educação física, também se tem percebido em pesquisas recentes que mesmo tendo a ciência da real importância da prática de atividades físicas para a saúde, o número de sedentários cresce ao passar dos anos, fato esse que preocupa os especialistas em saúde pública.

Palavras-chave: Mountain bike, Motivação, Atividade Física.

ABSTRACT

The pursuit of physical activity is increasing and adventure sports have been one of the most sought after, so it is important to have knowledge about the motivational aspects that lead to practice. To trace the motivational profile of mountain biking practitioners in the city of Barro CE. This was a field study, exploratory and descriptive, with a quantitative approach, which was performed with MTB volunteer cyclists in the municipality of Barro / CE, a questionnaire was applied, 43 cyclists, aged 18 years to 60 and of both sexes. 95.35% of the respondents answered that Being Free from Illnesses and the Increase of the Disposition in General is the most motivational aspects, followed by, 93.02% a Health Improvement / Contact with nature, 90.70% a Satisfaction of the activity physics / Stress reduction, 88.37% Finding new friends / Sedentary lifestyle, 55.81% Medical recommendation motivates little, 25.58% Elevation of

social status motivates them little. At the end of the research, it was concluded that understanding and mapping the motivational profile that is leading individuals to adhere to the Mountain Bike modality as regular physical activity in their leisure or leisure time is one of the challenges for physical education professionals, it has also been perceived in recent research that even though science has the real importance of practicing physical activities for health, the number of sedentary people grows over the years, a fact that worries public health experts.

Keywords: *Mountain Bike*, Motivation, Physical Activity

INTRODUÇÃO

Cada vez mais o campo das atividades físicas vem ganhando importância no dia-a-dia das pessoas. Neste contexto, o ciclismo de montanhas (Mountain Bike), caminhada (Trekking), alpinismo, escalada, rapel, corridas de aventuras e de orientação se apresentam como esportes de aventura (RODRIGUES, 2013). A prática de atividades físicas tem como principal enfoque a promoção da saúde, prevenção de doenças, bem estar físico, corporal e mental, podendo melhorar a qualidade de vida.

O conceito de qualidade de vida focalizada na saúde, pela intensidade do conceito e seu tamanho, abrange analisar suas variáveis cruciais, como alimentação, saneamento básico, educação, lazer e meio ambiente. De certa forma há de se considerar ainda, que para uma boa saúde e qualidade de vida, a inclusão, a consistência e a integração do homem ao seu envolvimento social e ambiental (NAHAS, 2006).

Com a chegada de muitas inovações as nossas vidas para facilitar nosso dia-a-dia, porém, sem darmos conta, nossa rotina acaba sendo alterada. Muitas vezes não percebemos que nosso estilo de vida está sendo afetado e deixamos que certas mudanças façam parte de nossas vidas por um tempo (NASÁRIO, 2013).

O ciclismo, em especial o de montanha (Mountain Bike), apresenta um nível de desafio a ser superado pelos seus praticantes, independentemente se voltado para competição ou lazer, a natureza e seus terrenos acidentados, riachos, estradas de terras enlameadas entre outros (RODRIGUES, 2013).

O *mountain bike* surgiu na Califórnia, Estados Unidos da America (US), por volta da década de 1970, chegando ao Brasil por volta do final da década de 80, a modalidade em seus primeiros anos eram praticados com bicicletas do tipo BMX. No começo eram utilizadas mais para manobras radicais, principalmente em campeonatos de bicicross. As primeiras bicicletas de *mountain bike* no marco zero da modalidade, eram bikes simples, sem amortecimento,

qualquer tipo de relação de marchas e com aros de tamanho 20, o que facilitava para uma melhor manobrabilidade das bicicletas (MAGALHÃES, 2004).

A atividade física proporciona melhoria da resistência cardiovascular, diminui o nível de estresse, a taxa de gordura corporal, evitando assim patologias como diabetes, obesidade e problemas cardiovasculares. Através disso, faz com que seja melhorada a autoestima, postura, fisionomia, ou seja, todo o visio corporal. Diminui a timidez, tornando o indivíduo extrovertido, alegre, feliz, espontâneo. Assim, para Guedes e Guedes (1995 *apud* ASSUMPCÃO et al. 2002) a prática habitual além de promover saúde, influencia diretamente na reabilitação de algumas patologias associadas a morbidade, mortalidade e também na sociabilidade.

No tocante à motivação, ela pode ser motivos (intrínsecos) que depende unicamente dos objetivos pessoais do indivíduo e motivos (extrínsecos) que pode ser alterada pelo fator ambiental ao redor do indivíduo. Nesta perspectiva padrão, os fatores motivacionais tem um papel determinante na direção comportamental do indivíduo (intenções, interesses, motivos e metas) (SAMULSKI, 2002).

Com base nesta temática, e com o aumento na popularidade do ciclismo de montanha (Mountain Bike) no Brasil, estados e cidades, percebeu-se a necessidade de investigar os principais motivos que levaram as pessoas a praticar a modalidade em seus momentos livres de lazer.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo de campo, exploratório e descritivo, com abordagem quantitativa e corte transversal, que foi realizado com ciclistas praticantes do MTB do município de Barro/CE.

Para a realização do presente estudo, a amostra foi composta por 43 ciclistas, de faixa etária variada, a partir de 18 anos a mais de 60 anos de ambos os sexos, com amostra de 100% daqueles que se enquadraram nos critérios, assim como também aceitaram participar da pesquisa. Foram utilizados os seguintes critérios de inclusão: se residente na cidade do Barro-CE, ser praticante e adepto do Mountain Bike como forma de lazer ou treino.

Para a coleta de dados foi utilizado um questionário semi-estruturado construído a partir do inventário de motivação à prática regular de atividade física. O questionário consiste em saber quais são os fatores que mais estão motivando os populares a aderirem à modalidade do Mountain Bike como pratica esportiva regular.

Em relação aos procedimentos metodológicos da presente pesquisa constituem-se dentro dos padrões éticos referentes à pesquisa com seres humanos a partir da resolução 466/12. A pesquisa foi submetida ao comitê de ética e estar em apreciação registrada com o **CAAE: 02267118.8.0000.5048**. O contato com o grupo pesquisado foi de forma direta, pelos pesquisadores. Os dados foram analisados e as informações tabuladas de acordo com a estatística descritiva. A análise estatística foi realizada no pacote estatístico SPSS versão 20.0, utilizando os recursos de estatística descritiva (distribuição de frequência média, desvio padrão e percentual).

RESULTADOS

O estudo foi realizado com os praticantes do *Mountain Bike* do município de Barro-CE. Foram aplicados questionários com 43 ciclistas, de acordo com a Tabela 1 descritos da seguinte forma: 79% da amostra com idade de 18 a 39 anos, 19% entre 40 a 59 anos e 2% acima de 60 anos. Quanto ao sexo 56% da amostra pertencem ao sexo masculino e 44% ao sexo feminino.

Com relação ao estado civil observou-se que 64% da amostra são casados e 36% são solteiros. O nível de escolaridade apontou que 56% terminaram o ensino médio, 30% o ensino fundamental e 14% o ensino superior.

Tabela 1 – Perfil sócio demográficos dos praticantes do Mountain Bike do município de Barro-CE, 2018.

	VARIÁVEIS	N	%
Faixa etária	18 – 39 anos	34	79%
	40 – 59 anos	08	19%
	60 anos acima	01	02%
Sexo	Masculino	24	56%
	Feminino	19	44%
Escolaridade	Ensino Fundamental	13	30%
	Ensino Médio	24	56%
	Ensino Superior	06	14%

Fonte: dados da pesquisa, 2018.

Quanto à prática de atividade física, a tabela 2 mostra as respostas catalogadas em 03 (três) níveis de satisfação, a primeira categoria indica que “isso me motiva pouco”, a segunda indica que “isso me motiva” e a última indica que “isso me motiva muito”.

Tabela 2 – Estratificação dos marcadores do instrumento de coleta de dados dos praticantes do *Mountain Bike* do município de Barro-CE, 2018.

VARIÁVEIS	Motiva pouco		Motiva		Motiva muito	
	N	%	N	%	N	%
P1. Fins de manutenção da forma física	3	6,98	4	9,30	36	83,72
P2. Fins de melhoria da saúde	3	6,98	0	0	40	93,02
P3. Fins de prevenção de doenças	2	4,65	0	0	41	95,35
P4. Fins de obtenção de bem-estar pessoal	1	2,33	3	6,98	39	90,70
P5. Fins de obtenção da diminuição da ansiedade	2	4,65	7	16,28	34	79,07
P6. Fins de obtenção de encontrar novos amigos	2	4,65	3	6,98	38	88,37
P7. Fins de estar com os amigos	5	11,63	1	2,33	37	86,05
P8. Fins de fazer parte de um grupo	7	16,28	5	11,63	31	72,09
P9. Fins de treinamento preparatório p/ competição	18	41,86	9	20,93	16	37,21
P10. Fins de satisfação das atividades físicas	2	4,65	2	4,65	39	90,70
P11. Prática de atividade física mediante recomendação médica	24	55,81	7	16,28	12	27,91
P12. Prática de atividade física através de incentivos de amigos/família	8	18,60	9	20,93	26	60,47
P13. Prática de atividade física no combate ao sedentarismo	2	4,65	3	6,98	38	88,37
P14. Prática de atividade física com fins de estar em contato com a natureza	0	0	3	6,98	40	93,02
P15. Prática de atividade física com fins de elevação de status social	11	25,58	5	11,63	27	62,79
P16. Prática de atividade física com fins de emagrecer	8	18,60	5	11,63	30	69,77
P17. Prática de atividade física com fins de melhora da disposição em geral	0	0	2	4,65	41	95,35
P18. Prática de atividade física com fins de redução do stress	3	6,96	1	2,33	39	90,70
P19. Prática de atividade física com fins de sair da rotina	4	9,30	2	4,65	37	86,05
P20. Prática de atividade física com fins de alcance de objetivos pessoais	4	9,30	2	4,65	37	86,05

Fonte: dados da pesquisa. 2018.

DISCUSSÃO

As perguntas 01 (um), 02 (dois) e 03 (três), 04 (quatro) e 05 (cinco) do instrumento de coleta de dados, interpelam o entrevistado quanto ao nível de motivação sobre a prática de

atividade física com fins de manutenção da forma física, melhoria da saúde, prevenção de doenças, bem-estar pessoal e diminuição da ansiedade respectivamente. A grande maioria dos entrevistados registrou nesses aspectos um alto nível de motivação pela prática da atividade física, considerando, portanto, estes, como aspectos que os motivavam muito: com fins de manutenção da forma física 83,72% da amostra registrou alta motivação; com fins de melhoria da saúde 93,02% registrou alta motivação; com fins de prevenção de doenças 95,35% registrou alta motivação; com fins de bem-estar pessoal 90,70% registrou alta motivação e com fins de diminuição da ansiedade 79,07% registrou alta motivação.

Os dados supracitados, resultantes do presente estudo, evidenciam, portanto que a prática de atividade física realizada de forma contínua e com de forma periódica atuam de forma a contribuir significativamente para a ascensão de melhorias das condições de saúde, favorecendo práticas e vivências mais produtivas. A boa forma física, por sua vez, atua prevenindo e controlando doenças. Como afirma Miragaya (2006), a execução de atividade física atua como de importância fundamental tanto para a promoção de saúde como para prevenção de doenças, minimizando os fatores considerados de risco que levariam ao surgimento de agravos crônicos.

As perguntas 06 (seis), 07 (sete) e 08 (oito), buscaram investigar o nível de motivação sobre a prática de atividade física com fins de obtenção de encontrar novos amigos, estar com os amigos e fazer parte de um grupo, respectivamente. A grande maioria dos entrevistados registrou nesses aspectos um alto nível de motivação pela prática da atividade física, considerando, portanto, estes, como aspectos que os motivavam muito: com fins de encontrar novos amigos 88,4% da amostra registrou alta motivação; com fins de estar com os amigos 86% da amostra registrou alta motivação e com fins de participar de um grupo 72,1% da amostra registrou alta motivação.

A influência dos amigos é um fator relativamente pouco explorado no contexto da promoção da Atividade Física, sendo que, em termos gerais na literatura os amigos são considerados um importante meio de apoio para a atividade física, tanto na infância como na adolescência. No entanto, parece que entre os 15 e 20 anos de idade é um período mais propício ao desenvolvimento de influências por parte dos amigos, pois nesta fase os adolescentes despõe de mais tempo com o seu grupo de amigos, aumentando assim o potencial para que normas e comportamentos dos amigos possam influenciar os níveis de atividade física dos seus respectivos pares (CORREIA, 2013).

No estudo recente de Lopes et al. (2013), adolescentes portugueses de ambos os sexos, concluiu que os níveis de atividade que também investigou a influência dos amigos nos

níveis de atividade física numa amostra são semelhantes entre amigos. Estes resultados são, em parte, similares aos verificados no nosso estudo, pois em ambos os estudos se verificou que o comportamento sedentário entre pares de melhores amigos é semelhante de forma significativa.

A pergunta 09 (nove) e 10 (dez), avaliaram o nível de motivação sobre a prática de atividade física com fins de treinamento preparatório p/ competição e com fins de satisfação, respectivamente. Nesse aspecto a grande maioria da amostra (41,9%) pontuou que para treinamento de competição o nível de motivação era pouco, ou seja, se preparar para competição é algo que pouco os motivavam. Já com fins de satisfação, 90,7% da amostra registrou alta motivação.

Miyashiro (2013), estabelece em seu estudo que indivíduos adultos saudáveis que desempenham a prática de alguma atividade física com periodicidade possuem objetivos comuns de saúde e bem-estar. Já o foco esportivo requer prática com maior organização e com rigor padronizado, visando às competições.

As perguntas 11 (onze), 12 (doze), 13 (treze) e 16 (dezesesseis) avaliaram o nível de motivação sobre a prática de atividade física mediante recomendação médica, através do incentivo de amigos/família; sedentarismo e com fins de emagrecer, respectivamente. Por intermédio de recomendação médica 55,8% da amostra pontuou que este aspecto era algo que pouco motivava; quanto à prática de atividade física por incentivo de amigos/família 60,5% da amostra definiu que este aspecto muito os motivavam, enquanto que mediante sedentarismo, quantidade considerável da amostra (88,4%), definiu como um aspecto que muito os motivavam. Por fim, quanto à finalidade de emagrecimento 62,8% da amostra definiu esta como uma causa que os motivavam muito.

É muito importante que o profissional médico atue como ferramenta de suporte e subsídio facilitando a adoção das boas práticas comuns a correto estilo de vida. Levar estas informações ao maior número de crianças e adolescentes deve atuar como prioridade básica, visto que preparar este público culminará na conseqüente sedimentação de bons hábitos no futuro, gerando adultos conscientes e facilitadores diretos, atuando de forma contrária a sedentarismo. A ideia de que a execução de boas e regulares práticas de atividades físicas são saudáveis e geradoras de benefícios físicos e mentais, devem portanto, ser dirigida a todos. Stein (2009), pontua que os órgãos de saúde devem focar em suas campanhas para atingir o maior número de pessoas, fazendo com que as práticas de exercícios estabeleçam-se como um conduta e/ou rotina social.

As perguntas 14 (quatorze) e 15 (quinze) avaliaram o nível de motivação sobre a prática de atividade física com fins de estar em contato com a natureza e com fins de elevação do status social, respectivamente. Quanto ao contato com a natureza, 93% da amostra pontuaram esta como uma causa que os motivavam muito. Para a elevação de status social 62,8% pontuaram esta como uma causa que os motivavam muito.

A necessidade de práticas que exercidas em contato direto com a natureza cresce a cada dia, resultado do desejo de adrenalina e de experimento de novas aventuras. Nesse sentido, rapidamente, surge uma variabilidade de oportunidades, levando mais e mais adeptos consoantes a atividades na natureza. (TAHARA, 2009)

Esses adeptos configuram um novo estilo de vida, com práticas mais ariscadas e perigosas, compreendendo ainda amigos e equipamentos modernos e dinâmicos.

As perguntas 17 (dezessete), 18 (dezoito), 19 (dezenove) e 20 (vinte), buscaram avaliar o nível de motivação sobre a prática de atividade física com fins de melhora da disposição em geral, redução do stress, sair da rotina e alcance dos objetivos pessoais, respectivamente. Quanto à melhoria da disposição em geral 95,3% da amostra referiram que esta causa os motivavam muito; no que tange a redução do stress 90,7% registrou alta motivação; quanto a sair da rotina e alcançar os objetivos 86% registrou alta motivação.

A qualidade de vida é essência básica reivindicada também pela grande maioria das pessoas como uma necessidade comum. Assim sendo, é pertinente a análise de vários aspectos como o lazer, por exemplo. Percebe-se ainda que ações ligadas ao lazer culminem em boa qualidade existencial, por associar elementos como prazer, liberdade, ludicidade, entre outros.

Tahara (2009), aponta que se destaca uma aglomeração cada vez mais significativa à adesão a prática de atividade física. Esse crescimento, geralmente, nos tempos livres, ofertam amplas possibilidades de experiências, melhorando autoestima e autoconceito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreender o que motiva as pessoas a praticarem atividade física configura-se como um grande desafio aos profissionais de educação física envolvidos com esta área, tendo em vista que vários estudos associados a esta prática pontuam ainda um alto índice de indivíduos sedentários, fato que preocupa os órgãos de saúde.

Evidenciou-se que o bem-estar bio-psico-social, o companheirismo, a promoção de saúde individual e coletiva e a boa qualidade de vida são focos dos praticantes de atividades físicas, enquanto elementos como emagrecimento e preparação para competição não configuraram como foco principal deste público, fatos estes evidenciados no presente estudo.

Ao tempo que traçou-se o perfil dos praticantes de atividades física, especialmente na modalidade *mountain bike*, sendo estes resultados confrontados a luz da literatura, colocando-se convergente com estes. Deste modo, espera-se que este estudo possa vir a contribuir com a comunidade científica e espera-se que novos estudos surjam afim de estes e os próximos achados nos permitam melhor compreender a prática da atividade física tão importante ao bem estar e qualidade de vida.

REFERENCIAS

BERGAMIM, C. W.; **Motivação**. 3. Ed. São Paulo: Atlas, 1990.

CORREIA, Telmo Raul Neto. **Níveis de atividade física em adolescentes - A influência dos amigos**. 2013. P. 53. Monografia apresentada à Escola Superior de Educação com vista à obtenção do grau de Mestre em Exercício e Saúde, Instituto Politécnico de Bragança. Bragança, 2013.

FIMS. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE MÉDECINE SPORTIVE. O exercício físico: um fator importante para a saúde. **Revista Brasileira Medicina Esporte**. v.3.; n.3. Niterói July/Sept. 2017.

GUEDES, D. P; GUEDES, J. E. R. **Exercício físico na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, (1995 *apud* ASSUMPÇÃO et al. 2002).

LOPES VP, GABBARD C, RODRIGUES LP. **Physical Activity in Adolescents: Examining Influence of the Best Friend Dyad**. J Adolescent Health. 2013.

MAGALHÃES, M. V. **Metodologia para definir trilhas de *mountain bike* dentro do ecoturismo utilizando o sistema de informações geográficas**. 2004. p. 7-12. Monografia de Especialização em Ecoturismo no Curso de Pós-Graduação Lato Sensu em Ecoturismo, Centro de Excelência em Turismo, Universidade de Brasília. Brasília, 2004.

MIRAGAYA, A. Promoção da saúde através da atividade física. Em L. Da Costa (Org.). **Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil** (pp. 16- 28). Rio de Janeiro: CONFEEF - 2006.

MIYASHIRO, M. **Atividade física, treinamento esportivo, ginástica artística e crescimento em estatura**. Rev. Educação Física - USP – 2013.

NAHAS, Markus Vinicius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. ed. Londrina: Idiograf, 2006.

NASÁRIO, J.C; LINHARES, V.A. O Ciclismo como ferramenta para a prevenção da obesidade infantil. **Revista Caminhos On-line**, “Saúde”, Rio do Sul, a.4 n.7, p.93-100, jul./set. 2013.

RODRIGUES, A. Y. F.; conhecimentos e práticas dos atletas amadores de *mountain bike*. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**. Juazeiro do Norte, a.1, v.1, n.3, p. 3-8, 2013.

SAMULSKI, D.; **Psicologia do esporte: um manual para a Educação Física, Fisioterapia e Psicologia**. São Paulo, 2002.

TAHARA, A. K. **Fatores de aderência às atividades de aventura**. In: SCHWARTZ, G. M. (Org.) *Aventuras na Natureza: consolidando significados*. Jundiaí: Fontoura, 2006.

STEIN, J. C. Investidores de sofisticação e eficiência de mercado. **Journal of Finance and Public Health**. v.1. n.4. p.1517-1548, 2009

ANEXOS

QUESTIONARIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, **o quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física.** Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

A – Isto me motiva pouco

B – Isto me motiva

C – Isto me motiva bastante

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

		A	B	C
1	Manter o corpo em forma			
2	Melhorar a saúde			
3	Ficar livre de doenças			
4	Ter a sensação de bem estar			
5	Diminuir a ansiedade			
6	Encontrar novos amigos			
7	Estar com os amigos			
8	Fazer parte de um grupo de amigos			
9	Treinar para competir			
10	Por prazer pela atividade física			
11	Por recomendação médica			
12	Por incentivo de amigos ou família			
13	Combater o sedentarismo			
14	Estar em contato com a natureza			
15	Aumentar o status social			
16	Emagrecer			
17	Aumentar a disposição geral			
18	Diminuir o estresse do trabalho ou dia-a-dia			
19	Sair da rotina			
20	Alcançar meus objetivos			

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Esta pesquisa intitula-se em **Fatores motivacionais e de adesão de praticantes do mountain bike na cidade de Barro - CE**, com intenção em analisar e relacionar os principais motivos que estão levando os populares a escolherem essa modalidade como pratica esportiva em seu dia-a-dia. Este trabalho está sendo desenvolvido pelo docente Luiz Paulo Alves Nogueira sob a orientação do Prof Esp. Cícero Idelvan de Moraes. A sua participação na pesquisa é voluntária e, portanto, o (a) senhor (a) não é obrigado (a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo pesquisador. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano.

As informações aqui solicitadas deverão ser respondidas com total veracidade de forma voluntária, serão codificadas e apresentadas em forma de dados estatísticos na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, e poderão ser apresentados em eventos científicos, mantendo o sigilo, a integridade física e moral do participante.

A aplicação consiste na obtenção de informações que serão analisadas neste estudo, sempre mantendo a integridade física e moral.

O pesquisador estará a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, eu, _____ declaro que fui devidamente esclarecido (a) e dou o meu comprometimento para participar da pesquisa e para a publicação dos resultados. Estou ciente que recebi uma cópia desse documento.

Barro - CE, ____ / ____ / 2018.

Assinatura do Participante da Pesquisa

E-mail: _____

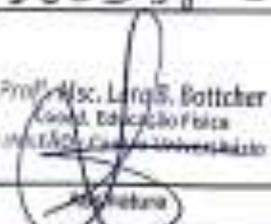
Fone: (____) _____

APÊNDICES



MINISTÉRIO DA SAÚDE - Conselho Nacional de Saúde - Comissão Nacional de Ética em Pesquisa - CONEP

FOLHA DE ROSTO PARA PESQUISA ENVOLVENDO SERES HUMANOS

1. Projeto de Pesquisa: FATORES MOTIVACIONAIS E DE ADEÇÃO DE PRATICANTES DO MOUNTAIN BIKE NA CIDADE DE BARRO - CE			
2. Número de Participantes da Pesquisa: 60			
3. Área Temática:			
4. Área do Conhecimento: Grande Área 4. Ciências da Saúde			
PESQUISADOR RESPONSÁVEL			
5. Nome: Cícero Izelian de Morais			
6. CPF: 434.712.503-87		7. Endereço (Rua, n.º): Antonio Alves de Oliveira Centro VARZEA ALEGRE CEARÁ 63540000	
8. Nacionalidade: BRASILEIRO		9. Telefone: 88993327505	10. Outro Telefone:
		11. E-mail: icelvan@uecvirampelo.edu.br	
<p>Termo de Compromisso: Declaro que conheço e cumpro os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas complementares. Comprometo-me a utilizar os materiais e dados coletados exclusivamente para os fins previstos no protocolo e a publicar os resultados sejam eles favoráveis ou não. Assumo as responsabilidades pela condução científica do projeto acima. Tenho ciência que esse formulário será anexado ao projeto devidamente assinado por todos os responsáveis e fará parte integrante da documentação do mesmo.</p>			
Data: <u>23</u> / <u>10</u> / <u>18</u>		 Assinatura	
INSTITUIÇÃO PROPONENTE			
12. Nome: Instituto Leão Sampaio de Ensino Universitário LISA		13. CNPJ: 02.391.959/0001-00	14. Unidade/Orgão:
15. Telefone: (066) 1101-1058		16. Outro Telefone:	
<p>Termo de Compromisso (do responsável pela instituição): Declaro que conheço e cumpro os requisitos da Resolução CNS 466/12 e suas Complementares e como esta instituição tem condições para o desenvolvimento deste projeto, autorizo sua execução.</p>			
Responsável: <u>LARA Belmudes Boltchov</u>		<u>223162538-57</u>	
Cargo/Função: <u>Coordenadora de Curso</u>		Prof.ª Msc. Lara B. Boltcher Coord. Educação Física INSTITUTO LEÃO SAMPAIO UNIVERSITÁRIO  Assinatura	
Data: <u>19</u> / <u>10</u> / <u>18</u>			
PATROCINADOR PRINCIPAL			
Não se aplica.			