

## Estudos do Movimento Humano, Esporte e Saúde

### MOTIVOS E FREQUÊNCIA PARA A PRÁTICA DE CICLISMO EM DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

Camila Sâmela da Silva Rosa<sup>1</sup>; João Victor de Araújo Queiroz<sup>1</sup>; Waldney Roberto de Matos e Ávila<sup>2</sup>; Hellen Veloso Rocha Marinho<sup>2</sup>

#### RESUMO

O ciclismo é um dos esportes mais populares no mundo, sendo praticado com diversos objetivos, viabilizando, de acordo com o tipo de treinamento, o aprimoramento do metabolismo aeróbico e anaeróbico. O presente estudo teve como objetivo identificar os objetivos e frequência da prática do ciclismo, uma vez que essas informações subsidiam a elaboração do programa de treinamento. A amostra foi composta por 44 indivíduos de ambos os sexos, sendo 38 do sexo masculino e 06 do sexo feminino, alocados, para fins de análise, em dois grupos: G1- idade <35anos (n=23; 27,7 ± 4,4 anos); G2- idade ≥ 35 anos (n=21; 46,5 ± 7,9 anos), todos praticantes de ciclismo na cidade de Montes Claros. Os voluntários responderam a um formulário estruturado que permitiu a análise descritiva para caracterizar a amostra. Quanto aos objetivos da prática do ciclismo, o condicionamento físico foi relatado como principal motivo em ambos os grupos, correspondendo à frequência de 78,2% e 66,6%, para G1 e G2 respectivamente. Reportaram o lazer e saúde como principal objetivo 19,0 e 13,4% para G1 e G2 respectivamente. O emagrecimento foi relatado como motivo para a prática por 14,2 % dos sujeitos de G2 e 8,6% de G1. Quanto à frequência da prática, três vezes por semana foi a mais relatada em ambos os grupos (G1:43,4%; G2: 33,3%), seguida de quatro vezes por semana em G2 (23,8%) e duas vezes por semana em G1 (26,8%). Conclui-se que aprimorar o condicionamento físico é um aspecto impulsionador da prática do ciclismo, embora lazer e saúde, além do emagrecimento sejam fatores que não devem ser desprezados. Quanto à frequência da prática, três vezes por semana atende a maioria dos ciclistas, independente da faixa etária.

<sup>1</sup> - Acadêmicos do Curso Educação Física - Bacharelado Unimontes.

<sup>2</sup> - Professores do Curso Educação Física - Bacharelado Unimontes. **E-mail:** hellenymarinho@gmail.com