



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAIBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

ARACELY MARTINS DOS SANTOS

**PREVALÊNCIA DA COVID-19 EM PRATICANTES DE CICLISMO EM CAMPINA
GRANDE/PB**

**CAMPINA GRANDE - PB
2021**

ARACELY MARTINS DOS SANTOS

PREVALÊNCIA DA COVID-19 EM PRATICANTES DE CICLISMO EM
CAMPINA GRANDE/PB

Trabalho de Conclusão de Curso sob forma de artigo, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento as exigências para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Saúde,
Desempenho Humano

Orientadora: Profª Drª Jozilma de Medeiros Gonzaga

CAMPINA GRANDE - PB
2021

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

S237p Santos, Aracely Martins dos.
Prevalência da Covid-19 em praticantes de ciclismo em
Campina Grande/PB [manuscrito] / Aracely Martins dos
Santos. - 2021.
22 p. : il. colorido.

Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.
"Orientação : Profa. Dra. Jozilma de Medeiros Gonzaga ,
Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Ciclismo. 2. Atividade física. 3. Covid-19. I. Título
21. ed. CDD 796.6

ARACELY MARTINS DOS SANTOS

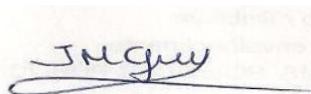
PREVALÊNCIA DA COVID-19 EM PRATICANTES DE CICLISMO EM
CAMPINA GRANDE/PB

Trabalho de Conclusão de Curso sob forma de artigo, apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento as exigências para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Saúde, Desempenho Humano

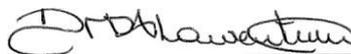
Aprovado em: 23/09/2021

BANCA EXAMINADORA



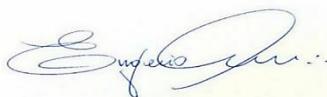
Profª Drª Jozilma de Medeiros Gonzaga (Orientadora)

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB



Profª Drª Dóris Nóbrega de Andrade Laurentino (Examinadora)

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB



Profº Esp. José Eugênio Eloi Moura (Examinador)

Universidade Estadual da Paraíba - UEPB

A Deus, por sustentar e guiar meus passos até aqui, não permitindo que eu fraqueje ou desista, ao meu filho Anthony e ao meu pai Ernani (in memoriam), que infelizmente não pôde estar presente em mais uma etapa tão importante da minha vida.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização dos participantes de acordo com o gênero, cor e nível de escolaridade.....	13
Tabela 2 - Perfil dos ciclistas.....	14
Tabela 3 - Ciclistas e a Covid-19.....	16

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. REFERENCIALTEÓRICO	9
3. METODOLOGIA	11
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
4.1. Perfil Sociodemográfico	13
4.2. Perfil dos Ciclistas	14
4.3. Ciclistas e o Covid-19.....	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
REFERÊNCIAS.....	18

PREVALÊNCIA DA COVID-19 EM PRATICANTES DE CICLISMO EM CAMPINA GRANDE/PB

PREVALENCE OF COVID-19 IN CYCLING PRACTITIONERS IN CAMPINA GRANDE/PB

Aracely Martins dos Santos¹

RESUMO

A COVID-19 é uma doença respiratória aguda que pode ser grave e é causada por um coronavírus recentemente identificado, oficialmente chamado SARS-CoV2. Os alarmantes índices de sedentarismo que culminam em outras comorbidades como hipertensão arterial, diabetes e obesidade, oferecem risco à saúde de um modo geral e propícia o agravamento dos sintomas do vírus. Sendo assim, o ciclismo entra em cena como um forte aliado contra o sedentarismo e seus benefícios são imensuráveis. De acordo com a questão levantada, o objetivo geral foi identificar a prevalência de Covid-19 em praticantes de ciclismo na cidade de Campina Grande/PB e os objetivos específicos foram identificar o perfil dos praticantes de ciclismo, analisar se a prática de ciclismo é fator de proteção para amenizar os sintomas do Covid-19, discutir os benefícios do ciclismo na saúde e analisar se os praticantes aderiram aos protocolos sanitários de prevenção de contágio do COVID 19. O estudo trata-se de uma pesquisa de levantamento, exploratória, quantitativa e transversal. Com amostra de 62 participantes, onde os entrevistados foram captados através das redes sociais (WhatsApp em grupos de professores de educação física de todo o Brasil, e através do Instagram). As informações coletadas foram processadas, analisadas e arquivadas no programa Microsoft Excel. A partir do levantamento desse estudo é possível observar que a grande maioria dos praticantes buscam por qualidade de vida, lazer e bem-estar mental, praticam o ciclismo há mais de 12 meses com volume de 3h/semana e identificaram maiores ganhos em relação a resistência muscular e aeróbica, emagrecimento e ganho de massa magra, além de saúde mental. Em relação ao contágio, 35,5% dos participantes afirmaram ter contraído o vírus, destes, 52,2% tiveram sintomas mais comuns e do total de infectados, 25% alegaram ter ficado com alguma sequela. Acredita-se que o nível de escolaridade superior enquanto maioria nesse estudo, esteja ligada diretamente com a conscientização e respeito aos protocolos sanitários e a importância dos dispositivos de segurança, onde a maioria acredita no uso dos dispositivos de proteção frente ao combate e disseminação do vírus. A prática do ciclismo, de modo sistematizado e orientado, enquanto atividade física, aumenta o controle da resposta inflamatória, resultando em menor incidência, intensidade de sintomas e mortalidade frente as infecções virais e, portanto, podendo ser considerada fator de proteção para amenizar os sintomas do Covid-19. De modo geral, espera-se que esse estudo possa estimular novas pesquisas na área, bem como conquistar novos adeptos em busca de saúde, qualidade de vida e lazer.

Palavras-chaves: Ciclismo. Atividade Física. Covid-19.

¹Licenciada em Educação Física pela Universidade Estadual da Paraíba – UEPB
Especialista em Educação Física Escolar e graduanda do Bacharelado em Educação Física -UEPB
E-mail: aracelymartins2@gmail.com

ABSTRACT

COVID-19 is a potentially serious acute respiratory illness caused by a newly identified coronavirus, officially called SARS-CoV2. The alarming sedentary lifestyle rates that culminate in other comorbidities such as high blood pressure, diabetes, and obesity, offer a risk to health in general and are prone to worsening the symptoms of the virus. Thus, cycling enters the scene as a strong ally against sedentary lifestyles, and its benefits are immeasurable. According to the question raised, the overall goal was to identify the prevalence of Covid-19 in cyclists in the city of Campina Grande/PB and the specific objectives were to identify the profile of cyclists, analyze whether cycling is a protective factor to alleviate the symptoms of Covid-19, discuss the health benefits of cycling and analyze whether the practitioners adhered to health protocols for prevention of infection of COVID 19. The study is a survey research, exploratory, quantitative and cross-sectional. With a sample of 62 participants, where the interviewees were captured through social networks (whatsapp in groups of physical education teachers from all over Brazil, and through instagram). The information collected was duly processed, analyzed and filed in Microsoft Excel program. From the survey of this study it is possible to observe that the vast majority of practitioners seek quality of life, leisure and mental well-being, have practiced cycling for over 12 months with a volume of 3h/week and identified greater gains in relation to muscular and aerobic endurance, weight loss and lean mass gain, in addition to mental health. Regarding the infection, 35.5% of the participants said they had contracted the virus, of these, 52.2% had the most common symptoms, and from the total number of infected people, 25% claimed to have some sequel. It is believed that the level of higher education as the majority in this study is directly linked to the awareness and respect for health protocols and the importance of safety devices, where most believe in the use of protective devices against the combat and spread of the virus. The practice of cycling, in a systematic and guided way, as a physical activity, increases the control of the inflammatory response, resulting in lower incidence, intensity of symptoms, and mortality from viral infections and therefore can be considered a protective factor to mitigate the symptoms of Covid-19. Overall, it is hoped that this study can stimulate new research in the area, as well as win new supporters in the search for health and quality of life.

Keywords: Cycling. Physical activity. Covid-1.

1 INTRODUÇÃO

Os coronavírus fazem parte de uma grande família de vírus que causam doença respiratória e que varia em gravidade desde um resfriado comum até pneumonia fatal. A COVID-19 é uma doença respiratória aguda que pode ser grave e é causada por um coronavírus recentemente identificado, oficialmente chamado SARS-CoV2 (TESINI, 2020).

O SARS-CoV-2 é um betacoronavírus descoberto em amostras de lavado broncoalveolar obtidas de pacientes com pneumonia de causa desconhecida na cidade de Wuhan, província de Hubei, China, em dezembro de 2019. Pertence ao subgênero *Sarbecovirus* da família *Coronaviridae* e é o sétimo coronavírus conhecido a infectar seres humanos (BRASIL, Ministério da Saúde, 2021).

No Brasil, o primeiro caso da doença foi notificado em 25 de fevereiro de 2020 e o número de acometidos pelo vírus tem crescido, desde então, gradativamente. O Brasil confirmou 21 milhões de casos e 586.000 mortes até o dia 10 de setembro de 2021². Em Campina Grande (PB), a Secretaria de Saúde confirmou até a mesma data 47.198 casos confirmados e 1.069 óbitos.

Com essa nova rotina de readequação de modos de vida da população mundial, o serviço público não cruzou os braços e foi ainda mais além. Não apenas academias e clubes foram fechados, mas também espaços como parques, praias, escolas ou qualquer outro local de uso coletivo que pudesse ser meio de contaminação, tiveram que ser interditados para tentar frear essa enfermidade que desafiou a comunidade científica, (SOUZA FILHO e TRITANY, 2020).

Então, partindo do que foi estabelecido pelos órgãos públicos competentes e com toda essa mudança de fato necessária para tentar conter o avanço do COVID-19, é que surgiu a necessidade da sociedade “reinventar-se”. No tocante à saúde e qualidade de vida dos indivíduos e diante dessa “reinvenção”, as atividades em grupo tiveram que ser repensadas a fim de evitar a proliferação do vírus, mas sem esquecer a necessidade de manter-se ativo, pois vale salientar que a falta de exercícios físicos está associada a um maior risco de desenvolver formas mais graves da Covid-19 e morrer em decorrência da doença, indica um estudo realizado com quase 50 mil pacientes, publicado em 14 de abril de 2021 no periódico científico "British Journal of Sports Medicine".

Logo, com o início da pandemia e a necessidade de se evitar aglomerações, uma das atividades que mais se destacou foi o ciclismo, com um enorme crescimento de praticantes em todo país e no mundo. Cada vez mais adeptos de ambos os sexos têm aderido à prática do ciclismo tanto de estrada quanto de MTB³.

O ciclismo como modalidade esportiva tem crescido em popularidade nos últimos anos. Tal crescimento tem sido estimulado pelo sucesso de Lance Armstrong, heptacampeão no Tour de France, e da crescente popularidade do Mountain bike cuja iniciativa como esporte olímpico deu-se nas olimpíadas de Atlanta, em 1996.

Em Campina Grande na Paraíba, é possível deparar-se diariamente com ciclistas (solo e grandes/pequenos grupos) pelas avenidas, em passeios noturnos e rodovias (ou trilhas) a caminho das cidades circunvizinhas. Uma das vantagens da modalidade, é que ela permite que o praticante a realize individualmente, ou seja, propiciando o distanciamento social, tão importante em tempos de pandemia.

² Fonte: Painel Coronavírus (<https://covid.saude.gov.br/>)

³ MTB – É a abreviação de **Mountain Bike**, também conhecido como ciclismo de montanha, é uma modalidade de ciclismo que tem como objetivo pedalar em terrenos fora da estrada convencional.

Campina Grande é um município brasileiro no estado da Paraíba e considerada um dos principais polos industriais da Região Nordeste. Foi fundada em 1 de dezembro de 1697, tendo sido elevada à categoria de cidade em 11 de outubro de 1864. Pertence à Região Geográfica Imediata de Campina Grande e à Região Geográfica Intermediária de Campina Grande. De acordo com estimativas do IBGE de 2020, sua população é de 411 807 habitantes, sendo a segunda cidade mais populosa da Paraíba (IBGE, 2020).

Este estudo se justifica devido aos alarmantes índices de sedentarismo que culminam em outras comorbidades como hipertensão arterial, diabetes e obesidade, que oferece risco à saúde de um modo geral e é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no tecido adiposo e, portanto, uma doença crônico-degenerativa e inflamatória, propícia para o agravamento dos sintomas do covid-19. Para manter a qualidade de vida, é preciso controlar essas enfermidades e manter-se ativo é uma das formas de fazer isso, pois a prática sistematizada de exercícios físicos traz benefícios não apenas para o controle, mas como alívio do estresse, melhora da qualidade do sono e diminui a ansiedade em meio a essa brusca mudança de vida. Sendo assim, o ciclismo entra em cena como um forte aliado contra o sedentarismo e seus benefícios são imensuráveis.

Com isso, se faz necessário um estudo mais aprofundado nessa temática, a respeito dos benefícios da prática do ciclismo como exercício físico não apenas contra o covid-19 e suas possíveis sequelas, mas como atividade que proporciona bem-estar físico e mental, além da qualidade de vida supracitada no parágrafo anterior. O estudo oportuniza um maior conhecimento acerca dos benefícios da modalidade, bem como a prevalência do vírus nos mesmos, a fim de propor estratégias, incentivo e promoção à saúde.

Desse modo, o trabalho teve como questionamento norteador: Qual a prevalência da covid-19 em praticantes de ciclismo em Campina Grande/PB e quais os benefícios obtidos por eles em relação a sintomatologia e sequelas causadas pelo vírus?

De acordo com a questão levantada, o objetivo geral do estudo foi identificar a prevalência de Covid-19 em praticantes de ciclismo na cidade de Campina Grande/PB. No que concerne os objetivos específicos, estes foram: Identificar o perfil dos praticantes de ciclismo, analisar se a prática de ciclismo é fator de proteção para amenizar os sintomas da Covid-19, discutir os benefícios do ciclismo na saúde e analisar se os praticantes aderiram aos protocolos sanitários de prevenção de contágio da COVID 19.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com o website oficial dos Jogos Olímpicos, o Ciclismo, um dos raros esportes que sempre apareceram em todas as edições do programa olímpico, é disputado desde 1896, na primeira edição dos Jogos da era moderna, em Atenas, “O Ciclismo provou ser incrivelmente popular desde que as bicicletas foram inventadas em meados do século XVIII. Ele tem destaque em todos os jogos olímpicos (OLYMPIC GAMES, 2018).

A bicicleta é o veículo mais utilizado no mundo, sendo também o que mais cresce em número de usuários, tanto com objetivo de lazer, treinamento físico, reabilitação ou prática competitiva (CARMO, *et al.* 2002), também considerada, pois, um “modelo nunca ultrapassado do deslocamento socialmente responsável, sem desperdício de

recursos, não estressante e, como se não bastasse, divertido” (GUARNACCIA, 2001, p.75)

Apesar do uso da bicicleta exigir alguns cuidados necessários, sem negligenciar enquanto meio de transporte e que, portanto, requer certa prudência, Schetino (2006), aponta que andar de bicicleta é uma atividade de lazer, pois nessa prática estão presentes características como a presença da ludicidade e a busca pelo desenvolvimento pessoal e cultural.

O impacto da bicicleta na saúde tem sido objeto de vários estudos que identificaram benefícios para a circulação e tônus muscular dos membros inferiores, redução da probabilidade de obesidade, das doenças do coração, da diabetes e de alguns tipos de cancro, diminuição do estresse, ansiedade e depressão (MCCORMICK, 2006), incentivar o uso da bicicleta é parte das metas da Organização Mundial da Saúde (XAVIER, 2007).

Estudos vem demonstrando aumento no interesse do uso de bicicletas não apenas como meio de transporte, mas também como forma de lazer e de recreação nas últimas décadas, motivado pelo potencial de impacto positivo na atividade física dos indivíduos, trazendo muitos benefícios para a saúde (TAVARES, 2018).

Para economia, o impacto positivo resultante da maior utilização da bicicleta em muitas cidades do mundo, tem-se traduzido na redução do consumo de combustíveis fósseis, na diminuição das despesas com a saúde, na diminuição dos gastos diretos e indiretos associados ao automóvel, no transporte para a escola e para o trabalho (MILHEIRO, 2016).

Quanto ao trajeto, a maioria dos estudos confirmam uma forte correlação entre os níveis de utilização da bicicleta e a existência de ciclovias (PUCHER *et al.*, 2010). Os critérios para a construção de ciclovias estão claramente definidos em diversos países. Os percursos devem ser diretos, coerentes, confortáveis, atraentes e seguros, de forma a estimular a utilização da bicicleta e o aparecimento de novos utilizadores, que de outro modo não se arriscariam a enfrentar os perigos do trânsito (CERVERO, 2009; IEMA, 2010; IMT, 2012; MAIRIE DE PARIS, 2015).

De acordo com a STTP⁴, atualmente, a malha ciclo viária do município de Campina Grande na Paraíba é formada por ciclovias e ciclofaixas e até dezembro de 2020 a cidade possuía 104,7 km de vias exclusivas para bicicletas.

As medidas de distanciamento social para controlar a propagação da COVID-19 provavelmente tiveram um impacto negativo sobre a saúde e as desigualdades (DOUGLAS *et al.*, 2020), mas podem ser uma oportunidade sem precedentes para a saúde pública de outras maneiras (BROOKS *et al.*, 2020).

Desde o início do atual surto de coronavírus (SARS-CoV-2), causador da Covid-19, houve uma grande preocupação diante de uma doença que se espalhou rapidamente em várias regiões do mundo, com diferentes impactos. De acordo com a OMS⁵, em 18 de março de 2020, os casos confirmados da Covid-19 já haviam ultrapassado 214 mil em todo o mundo (FREITAS, *et al.* 2020).

O SARS-CoV-2 é um vírus respiratório diferente do vírus da influenza, cujo comportamento ainda não foi totalmente esclarecido (FREITAS, *et al.* 2020), porém, o Colégio Americano de Medicina do Esporte sugere que a atividade física de intensidade moderada deva ser mantida no período de quarentena em função do SARS-CoV-2, salientando a importância para a saúde de cada minuto fisicamente ativo.

⁴ **STTP** - Superintendência de Trânsito e Transportes Públicos da cidade de Campina Grande – PB

⁵ **OMS** – Organização Mundial da Saúde

Além disto, tem sido demonstrado que o risco de infecção do trato respiratório superior por coronavírus é potencialmente maior na presença de deficiência do sistema imunológico. Neste sentido, a prática de exercício físico como medida benéfica para a melhora da imunidade é fortemente evidenciada na literatura (FERREIRA *et al.* 2020).

Vale lembrar que as recomendações da OMS para indivíduos saudáveis e assintomáticos são de, no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana para adultos e 300 minutos de atividade física por semana para crianças e adolescentes.

Com tudo que foi exposto, nota-se que a pandemia do COVID-19 confirmou o que muitos pesquisadores vêm dizendo há anos: caminhar e andar de bicicleta são modos críticos de transporte que merecem mais atenção e financiamento (SAFE ROUTES PARTNERSHIP, 2020). A Pandemia mostrou que, com vontade e recursos, a mudança pode acontecer rapidamente (BBC⁶, 2020 apud DE ABREU E TURINI).

Nesse sentido, atualmente tem se incentivado a utilização do transporte ativo, mais do que nunca, já que o contato social pode (principalmente) ser facilmente evitado durante viagens ativas, ou seja, caminhar e andar de bicicleta são socialmente compatíveis com o distanciamento social (WOODCOCK *et al.*, 2020; BROOKS *et al.*, 2020).

3 METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa de levantamento, exploratória, quantitativa e transversal.

Pesquisa de levantamento: é aquela onde se caracterizam pela interrogação direta das pessoas cujo comportamento se deseja conhecer. Procede-se à solicitação de informações a um grupo considerável de pessoas acerca do problema estudado para, em seguida, mediante análise quantitativa, obterem-se as conclusões correspondentes aos dados pesquisados (HEERDT; LEONEL, 2007).

Pesquisa exploratória: a tem como principal objetivo proporcionar uma maior familiaridade com o problema, com o intuito de torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses (GIL, 2002).

Pesquisa quantitativa: considera que tudo pode ser quantificável, o que significa traduzir em números opiniões e informações para classificá-las e analisá-las. Requer o uso de recursos e de técnicas estatísticas (SILVEIRA, 2020).

No estudo transversal ou seccional, a pesquisa é realizada em um curto período, em um determinado momento, ou seja, em um ponto no tempo, tal como agora, hoje (FONTENELLES, 2009).

A pesquisa foi realizada com praticantes de ciclismo de ambos os gêneros da cidade de Campina Grande/PB através da aplicação de formulário no google forms, disponibilizado e compartilhado através das mídias sociais Instagram, WhatsApp e Facebook, onde os participantes puderam preencher a partir de qualquer ambiente/dispositivo que tivessem acesso à internet.

A população foi composta por praticantes da modalidade que residem em Campina Grande/PB, recrutados nas mídias sociais através do link do formulário. A amostra foi composta por acessibilidade, atingindo o número de 62 participantes. Os entrevistados foram captados através das redes sociais (WhatsApp em grupos de ciclistas da cidade e através do Instagram). Logo então leram o termo de consentimento livre e esclarecido, aceitando participar da pesquisa.

⁶ BBC - British Broadcasting Corporation (Corporação Britânica de Radiodifusão)

Fizeram parte da pesquisa, apenas ciclistas (amadores e atletas da modalidade), e que residissem na cidade. E, não foram excluídos nenhum dos participantes, pois eles responderam todo o questionário.

Ao acessar o link para a pesquisa online, o participante encontrou na primeira parte o Termo de Consentimento Livre e a pesquisa só teve continuidade após a anuência do participante ao selecionar a alternativa: “Sim, aceito participar voluntariamente da pesquisa”. Os parágrafos seguintes deste subtópico descreveram, na ordem em que foram apresentados aos sujeitos, as questões a serem respondidas quanto ao perfil sociodemográfico, na qual o participante respondeu às perguntas contidas no formulário tais como: idade, gênero, cor e escolaridade.

Logo em seguida, foi utilizado um formulário específico para esse estudo dividido em duas partes, com 4 questões objetivas, referente ao perfil do ciclista, com as seguintes perguntas (O que te fez iniciar no ciclismo? Há quanto tempo pratica? Realiza outra atividade física? Quantas horas de pedal por semana?). O questionário foi utilizado para conhecer o perfil desses praticantes, de modo que as informações foram analisadas e cruzadas com as respostas do formulário seguinte, no qual o participante foi direcionado para perguntas específicas sobre o contato com o vírus.

A outra parte, teve o objetivo de analisar a quantidade de ciclistas acometidos do vírus, bem como os sintomas detectados e os benefícios obtidos através da prática da modalidade. Segue as questões (Você já contraiu o vírus? Caso não, favor pular para última questão; A COVID-19 afeta diferentes pessoas de diferentes maneiras. Como você foi afetado? Você possui alguma sequela da infecção por Covid-19; Você aderiu aos protocolos sanitários de prevenção de contágio da COVID 19? Qual a importância do uso dos dispositivos de proteção para você? Quais benefícios você obteve ao longo da prática do ciclismo?)

As informações coletadas foram processadas, analisadas e arquivadas no programa Microsoft Excel. Sendo posteriormente realizadas análises estatísticas descritivas e os dados cruzados para melhor entendimento e discutidas.

Por ser uma pesquisa que envolve seres humanos, o projeto foi delineado de acordo com as diretrizes e normas regulamentadoras, através da resolução 466/12 do CONEP/ MS, que trata a respeito de pesquisas com seres humanos, desta forma as diretrizes e normas regulamentadoras estabelecidas na resolução devem ser cumpridas nos projetos de pesquisa envolvendo seres humanos, atendendo aos fundamentos éticos e científicos também listados na mesma (BRASIL, 2012). A pesquisa foi encaminhada ao Comitê de Ética em Pesquisa da UEPB, e posteriormente ao parecer favorável CAAE n. 50654721.2.0000.5187 teve início à coleta de dados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da pesquisa encontram-se organizados em três categorias de análise para melhor entendimento dos dados, estabelecidas a partir dos objetivos do estudo. Primeiramente identificando o perfil dos praticantes de ciclismo socio demograficamente; A segunda analisa a prática de ciclismo como fator de proteção para amenizar os sintomas da Covid-19 e os benefícios do ciclismo para saúde e a terceira categoria analisa como os praticantes enfrentaram o COVID-19, no sentido de contágio, sintomas, sequelas e atenção aos protocolos sanitários de prevenção de contágio do COVID 19.

Caracterização dos participantes da pesquisa

4.1. Perfil Sociodemográfico

Os resultados apresentados na tabela 1 trata sobre a caracterização do público de acordo com a idade, gênero, cor e nível de escolaridade, fazendo uma relação com a busca por atividade física regular, aumento do público feminino no ciclismo e a raça/cor como fator de risco.

Tabela 1: Caracterização do público de acordo com o gênero, cor e nível de escolaridade.

VARIÁVEIS CONSIDERADAS		QNT. PARTICIPANTES	%
Idade	(16 – 26)	9	13%
	(27 – 37)	19	30%
	(38 – 48)	27	46%
	(49 – 60)	7	11%
	Total	62	100%
Gênero	Masculino	35	56,5%
	Feminino	27	43,5%
	Total	62	100%
Cor ou raça/etnia	Branco	31	50%
	Pardo	23	37,1%
	Preto	6	9,7%
	Amarelo	2	3,2%
	Total	62	100%
Escolaridade	Nível superior	47	75,8%
	Nível médio	15	24,2%
	Total	62	100%

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Quanto à faixa etária (Tabela 1), nota-se um público bem diversificado, com predominância da faixa etária de 38 a 48 anos (46%), caracterizando adeptos da modalidade com mais experiência e/ou iniciando a prática da atividade um pouco mais tarde. O estudo sugere que há um aumento na procura por qualidade de vida principalmente por pessoas mais velhas, o que torna um fator positivo principalmente em relação ao Covid-19, dialogando com a explicação de Mazzeo, *et al.* (1998), no qual esclarecem que a participação em um programa de exercício regular é uma modalidade de intervenção efetiva para reduzir/prevenir um número de declínios funcionais associados ao envelhecimento.

Ainda em relação aos dados sociodemográficos, 56,6% dos participantes são do gênero masculino, 50% de cor branca e 75,8% possuem nível superior, conforme detalhados na tabela 1. Sobre a escolaridade, Lenzi, Wiens, Grochocki e Pontarolo (2020) demonstram que é um fator de risco para disseminação de doenças virais infecciosas, sugerindo que os hábitos, as condições de vida e o conhecimento sobre a doença influenciam no prognóstico.

No final do século XIX, pedalar definitivamente não era algo “de mulher”, para muitas inclusive, era até impensável. Entretanto, vem passando por um processo denominado na literatura como “feminilização”, que se refere ao aumento da população feminina em atividades e profissões historicamente exercidas por homens, conforme explica Costa *et al.*, (2010) e conseqüentemente, o aumento da qualidade de vida dessa população.

De acordo com dados do Ministério da Saúde (2020), diferentes raças também apresentam desfechos distintos para infecções e mortes pela Covid-19. Pardos e pretos representam 40% das mortes totais relacionadas à doença, brancos são 26% do total e amarelos 1%, justificado através desse estudo, onde dos 35,5% dos ciclistas que foram acometidos do vírus, 63.6% se auto identificam pretos ou pardos.

4.2. Perfil dos ciclistas

A *tabela 2* apresenta os dados relacionados a interesse na modalidade, frequência/volume de treino e benefícios identificados ao longo da prática.

Tabela 2: Questionário referente à prática do ciclismo.

VARIÁVEIS CONSIDERADAS		QNT. PARTICIPANTES	%
O que te fez iniciar no ciclismo?	Lazer	21	33,8%
	Qualidade de vida	40	64,5%
	Academias, parques, clubes fechados	7	11,2%
	Por ser uma atividade ao ar livre	15	24,2%
Total		(Múltipla escolha)	
Há quanto tempo pratica?	Mais de 12 meses	42	67,7%
	Menos de 12 meses	20	32,3%
	Total	62	100%
Realiza outra atividade física?	Sim	50	80,6%
	Não	12	19,4%
	Total	62	100%
Quantas horas pedala por semana?	Menos que 3h/sem	14	22,6%
	Mais que 3h/sem	48	77,4%
	Total	62	100%
Quais benefícios você obteve ao longo da prática do ciclismo?	Saúde mental	43	69,4%
	Recuperação de lesões	9	14,5%
	Regularização da pressão arterial	7	11,3%
	Resistência (muscular e aeróbica)	50	80,6%
	Emagrecimento ou ganho de massa	34	54,8%
	Total	(Múltipla escolha)	

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Quanto aos motivos que fizeram os participantes iniciar no ciclismo, 64,5% buscaram uma melhor qualidade de vida, seguido de procura por lazer (33,8%) e posteriormente por ser uma atividade ao ar livre (24,2%) que proporciona tanto bem-estar físico quanto mental. E apenas 7 pessoas (11,2%), justificam sua procura por causa de academias, parques e clubes fechados, o que sugere que não foram motivados apenas por restrições da pandemia, mas principalmente pelos benefícios adquiridos através da modalidade em si, conforme Vozniac (2019) que justifica que pedalar é um exercício que auxilia na queima de calorias, controle do peso corporal, da pressão arterial e na redução do colesterol e está fortemente relacionada com o nível de qualidade de vida dos indivíduos e do meio onde vivem.

Em relação ao tempo em que os indivíduos praticam a modalidade, 67,7% pedalam há mais que 12 meses, ou seja, mantém os ganhos de potência máxima (W_{max}) e de consumo máximo de oxigênio (VO_{2max}) ativos através da prática sistematizada do ciclismo. Tais efeitos levam ao melhor controle da resposta inflamatória, reduzem os hormônios do estresse e resultam em menor incidência, intensidade de sintomas e mortalidade frente a ocorrência de infecções virais, especialmente as respiratórias (DA SILVEIRA, *et al.*, 2020).

Em relação a outras atividades físicas, 80,6% desses participantes afirmaram realizar outra atividade física complementar, assim, ampliando o repertório de vivências corporais, além de 77,4% pedalar mais que 3 horas semanais ou três vezes por semana, o mínimo suficiente para promover benefícios relevantes aos praticantes, corroborando com o estudo de Da Silva Rosa, *et al.* (2019), ao qual relata que três vezes por semana atende a maioria dos ciclistas, independente da faixa etária e ainda de acordo com as recomendações da OMS (2010) que vale lembrar, são de no mínimo, 150 minutos de atividade física por semana.

Quanto aos benefícios que os participantes notaram ao longo da prática do ciclismo, 80,6% concordam entre si quanto a percepção de maiores ganhos em relação a resistência (muscular e aeróbica), além de saúde mental (69,4%) e emagrecimento ou ganho de massa (54,8%). E de fato, ainda segundo Vozniac (2019), os benefícios de pedalar não estão apenas relacionados a aspectos físicos, mas também estão relacionados a aspectos psicológicos e sociais, pois essa atividade causa uma sensação de prazer e bem-estar, atuando na diminuição dos níveis de stress, e possibilitando o encontro e a socialização com outros praticantes da mesma atividade.

Os resultados demonstraram que os praticantes da modalidade priorizam a qualidade de vida e o lazer em primeiro lugar, complementando a questão anterior acerca dos benefícios ocorridos após iniciar na modalidade, quando perceberam maiores ganhos psicológicos e em relação a resistência física. Defendido por McCormick (2006), ao relatar sobre o impacto da bicicleta para saúde e os benefícios como redução da probabilidade de obesidade, das doenças do coração, diminuição do estresse, ansiedade e depressão.

4.3. Ciclistas e a Covid-19

Especificando o objetivo final desta pesquisa, a Tabela 3 apresenta a forma como os participantes enfrentaram o COVID-19 e suas complicações, além de outras variáveis correlacionadas e discutidas entre si.

Segundo Nichele (2021), o distanciamento social mudou a rotina da população e, conseqüentemente, o cenário das cidades e da mobilidade urbana. A bicicleta, aparece com maior força na pandemia, dada a necessidade do afastamento físico e da manutenção de exercícios físicos (SANTOS, 2020).

Tabela 3: Questões relacionadas a COVID-19

VARIÁVEIS CONSIDERADAS	QNT. PARTICIPANTES	%
Você já contraiu o vírus?		
Sim	22	35,5%
Não	40	64,5%
Total	62	100%
A COVID-19 afeta diferentes pessoas de diferentes maneira. Como você foi afetado?		
Sintomas mais comuns (febre, tosse seca e cansaço)	12	54,6%
Sintomas menos comuns (dores e desconfortos, dor de garganta, diarreia, olfato e paladar)	5	22,7%
Sintomas graves (dificuldade de respirar ou falta de ar e dor ou pressão no peito)	5	22,7%
Total	22	100%
Você possui alguma sequela da infecção por Covid-19?		
Não	15	68,1%
Sim	7	31,9%
Total	22	100%
Você aderiu aos protocolos sanitários de prevenção de contágio do COVID 19?		
Sim	60	96,8%
Não	2	3,2%
Total	62	100%
Qual a importância do uso dos dispositivos de proteção para você?		
Muito importante	59	95,1%
Não faz muita diferença	3	4,9%
Total	62	100%

Fonte: Elaborada pela autora, 2021.

Em relação ao contágio, 35,5% dos participantes afirmaram terem sido infectados, sendo 10 homens e 12 mulheres, sem predominância de faixa-etária, com casos de 22 a 60 anos. Reforçado através de dados⁷ recentes no Brasil onde o vírus acomete mais mulheres, apesar de ser mais fatal em homens. Do total de infectados,

⁷ Estudo recente desenvolvido pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) com base em informações clínicas e demográficas de 28.854 pessoas diagnosticadas com COVID-19 de fevereiro a setembro de 2020.

52,2% tiveram sintomas mais comuns como febre, tosse seca e cansaço e 47,8% evoluíram para sintomas menos comuns ou mais graves. Dos participantes que contraíram o vírus, 25% afirmaram ter ficado com alguma sequela.

A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Exercício chama atenção para a importância da prática de exercícios físicos para a melhora da função imunológica e das defesas do organismo diante de agentes infecciosos como o COVID-19.

Além disso, tem sido demonstrado que o risco de infecção do trato respiratório superior por coronavírus é potencialmente maior na presença de deficiência do sistema imunológico (FERREIRA, 2020). Sendo, portanto, o exercício físico, evidenciado na literatura como medida benéfica para a melhora da imunidade e as evidências disponíveis demonstram que o exercício físico tem efeitos modulatórios importantes sobre a dinâmica de células imunes e, possivelmente, sobre sua função. (LEANDRO, 2002)

Damiot et al, (2020) explica que a prática regular de exercícios físicos em intensidade leve a moderada melhora a imunidade e pode colaborar como fator potencial para maior resistência a contrair a COVID-19 e a ter uma evolução mais favorável numa eventual infecção. Ou seja, ainda que o indivíduo seja infectado, os riscos de sintomas mais graves ou possível evolução para óbito possui riscos mínimos. De modo que o exercício físico atua diretamente tanto no aumento da resistência imunológica contribuindo para homeostase dos demais sistemas orgânicos e na prevenção das eventuais sequelas trazidas pela COVID19, respeitando o grau de intensidade nos exercícios físicos, sem exageros, pois, assim, o sistema imune consegue adquirir uma maior resistência à patógenos, trazendo mais saúde aos praticantes de exercícios físicos. (DE BRITO, 2020)

Quanto a adesão aos protocolos sanitários de prevenção de contágio do COVID-19, 97,4% afirmaram ter aderido aos protocolos e 94,8% dos participantes acreditam que o uso dos dispositivos de proteção é muito importante no combate a disseminação do vírus. Um dado muito importante que se liga diretamente ao número de infectados, pois é possível a disseminação por mais do que uma via de transmissão, e os cuidados são essenciais para evitar a proliferação do vírus.

Um fato a se destacar é, que das 3 pessoas que acreditam que o uso dos dispositivos de proteção não é importante, 2 foram infectadas com o vírus e tiveram sintomas menos comuns (mais fortes).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do levantamento desse estudo é possível observar que a massiva prática do ciclismo pode gerar uma maior qualidade de vida, aumentar a imunidade, reduzir riscos de obesidade, doenças do coração, estresse, ansiedade e depressão, atenuando os sintomas provenientes da infecção e por sua vez, concordando com a hipótese deste estudo.

Quanto ao perfil, a grande maioria dos praticantes buscam por qualidade de vida, lazer e bem-estar mental, praticam o ciclismo há mais de 12 meses com volume de 3h/semana e identificaram maiores ganhos em relação a resistência muscular e aeróbica, emagrecimento e ganho de massa magra, além de melhora da saúde mental.

A prática do ciclismo de modo sistematizado e orientado, mantém os ganhos de potência máxima e consumo de oxigênio ativos, aumentando o controle da resposta inflamatória e reduzindo hormônios do estresse, resultando em menos

incidência, intensidade de sintomas e mortalidade frente as infecções virais e, portanto, sendo uma atividade física considerada fator de proteção para amenizar os sintomas do Covid-19.

Houve um aumento da faixa-etária dos participantes à medida que avança a expectativa de vida e uma maior procura das mulheres nesse esporte, onde há pouco tempo predominavam os homens. Acredita-se que o nível de escolaridade superior apresentado como maioria aqui nessa pesquisa, esteja ligada diretamente com a conscientização e respeito aos protocolos sanitários e a importância dos dispositivos de segurança contra o COVID-19, onde os participantes quase que em sua totalidade aderiram aos protocolos e acreditam no uso dos dispositivos de proteção no combate a disseminação do vírus.

Esse estudo, além de conhecimento, visa estimular novas pesquisas na área, a fim de conhecer ainda mais o perfil dos ciclistas, haja vista que é uma modalidade em ascensão e comprovada através de literaturas ser benéfica para saúde e meio ambiente. Espera-se que os resultados aqui apresentados motivem novos pesquisadores a se aprofundarem na temática e a partir dos benefícios aqui elencados, possa conquistar novos adeptos à prática da modalidade, em busca de saúde, qualidade de vida e lazer.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM) (2020). **Staying Active during the Coronavirus Pandemic**. (Acesso em:

https://www.scirp.org/pdf/ce_2021022015171340.pdf 20 de julho de 2021)

ARAÚJO, R. A.; BRITO, A. A.; SILVA, F. M. **O papel da educação física escolar diante da epidemia da Obesidade em Crianças e Adolescentes**. Educação Física em Revista, [S.L], v. 4, n. 2, p. 1-9, 2010.

BROOKS, J. H.M; TINGAY, R.; VARNEY, J. **Social distancing and COVID-19: an unprecedented active transport public health opportunity**. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **O que é a Covid-19? Saiba quais são as características gerais da doença causada pelo novo coronavírus, a Covid-19**.

[Publicado em 08/04/2021 19h21] Available from: <https://www.gov.br/saude/pt-br/coronavirus/o-que-e-o-coronavirus>

CARMO, JC; NASCIMENTO, FAO; COSTA, JC; ROCHA, AF. **Instrumentação para aquisição e avaliação das forças exercidas nos pedais por ciclistas**. Braz J Biomech 2002;2(3):31-39.

CERVERO, R., SARMIENTO, O.L., JACOBY, E., GOMEZ, L.F., NEIMAN, A. (2009). **Influences of Built Environments on Walking and Cycling: Lessons from Bogotá**, International Journal of Sustainable Transportation,3:4,203- 226.

CHANNAPPANAVAR, R.; PERLMAN, S. apud FERREIRA, M. 2020) **Pathogenic human coronavirus infections: causes and consequences of cytokine storm and immunopathology**. In: Seminars in immunopathology. Springer Berlin Heidelberg, 2017. p. 529-539.

COSTA, S.M.; DURÃES, S.J.A.; ABREU, M.H.N.G. **Feminização do curso de odontologia da Universidade Estadual de Montes Claros**. Cien Saude Colet. Rio de Janeiro, v. 15, supl. 1, p. 1865-1873, 2010.

DA SILVA ROSA, C. S. **Motivos e frequência para a prática de ciclismo em diferentes faixas etárias**. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, v. 2, n. 2, p. 20-20, 2019.

DA SILVEIRA M.P. **Physical exercise as a tool to help the immune system against Covid-19: an integrative review of the current literature**. Clin Exp Med. 2020 Jul 29:1–14. Acesso através do link: <https://pebmed.com.br/o-exercicio-fisico-no-combate-a-covid-19/> em 08 de setembro de 2021

DE ABREU, V.H. S.; TURINI, L. R. **O transporte ativo no combate à disseminação do covid-19**. 34º Congresso digital, 2020.

DE BRITO, T. V. B. Os benefícios da prática de atividade física no combate à covid-19: uma revisão de literatura integrativa. **Os benefícios da prática de atividade física no combate à covid-19: uma revisão de literatura integrativa**, p. 1-388–416.

DOUGLAS, M. **Mitigating the wider health effects of covid-19 pandemic response**. Bmj, v. 369, 2020. IMT - Instituto da Mobilidade e dos Transportes (2012). Ciclando - Plano de Promoção da Bicicleta e Outros Modos Suaves 2013-2020, Instituto da Mobilidade e dos Transportes.

FERREIRA, M. J. **Vida fisicamente ativa como medida de enfrentamento ao COVID-19**. Arq Bras Cardiol, v. 114, n. 4, p. 601-602, 2020.

FREITAS, André Ricardo Ribas; NAPIMOGA, Marcelo; DONALISIO, Maria Rita. Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. **Epidemiologia e serviços de saúde**, v. 29, 2020.

GUARNACCIA, M. **Provos: Amsterdam e o Nascimento da Contracultura**. São Paulo: Conrad Editora do Brasil, 2001.

HENDRIKSEN, I. J. M.; ZUIDERVELD, B.; KEMPER, H. C. G. & BEZEMER, P.D. **Effect of commuter cycling on physical performance of male and female employees**. Medicine and Science in Sports and Exercise, 2000.

JIMÉNEZ-PAVÓN, D., CARBONELL-BAEZA, A. & LAVIE, C. J. (2020). **Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people**. Prog Cardiovasc Dis, piiS0033-0620(20)30063-3. doi.org/10.1016/j.pcad.2020.03.009.

LENZI, L., WIENS, A., GROCHOCKI, M. H., & PONTAROLO, R. (2020). **Study of the relationship between socio-demographic characteristics and new influenza a (h1n1)**. Brazilian Journal of Infection Disease, 15 (5), 457–461. doi: 10.1590/S1413- 86702011000500007.

LEANDRO, C. **Exercício físico e sistema imunológico: mecanismos e integrações**. Rev Port Cien Desp, v. 2, n. 5, p. 80-90, 2002.

- LEITÃO MB, LAZZOLI JK, TORRES FC, LARAYA M H. **Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e o coronavírus (COVID-19).2020.** Disponível em: http://www.medicinadoesporte.org.br/wpcontent/uploads/2020/03/sbmee_covid19_final.pdf.
- LUAN, X., TIAN, X., ZHANG, H., HUANG, R., Li, N., CHEN, P., & WANG, R. (2019). **Exercise as a prescription for patients with various diseases.** Journal of sport and health science, 8(5), 422–441. doi.org/10.1016/j.jshs.2019.04.002.
- MCCORMICK, B. (2006). **The International Association for the Study of Obesity.** Obesity Reviews; 8 (Suppl. 1); pp: 161–164.
- MAIRIE DE PARIS (2015). **Paris dévoile son Plan Vélo 2015-2020** <http://actionbarbes.blogspot.com/media/02/02/4293917239.pdf> acesso em 12 de julho de 2021
- MATTOS, S. M., PEREIRA, D. S., MOREIRA, T. M. M., CESTARI, V. R. F., & GONZALEZ, R. H. (2020). **Recomendações de atividade física e exercício físico durante a pandemia Covid-19: revisão de escopo sobre publicações no Brasil.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 25, 1-12.
- MAZZEO, Robert S. **Exercício e atividade física para pessoas idosas.** Rev. bras. ativ. fís. saúde, p. 48-78, 1998.
- MILHEIRO, V. **Bicicleta e qualidade de vida nas cidades.** Revista da UI_IPSantarém-Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém, p. 200-215, 2016.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Coronavírus (COVID-19): Sobre a doença.** coronavirus.saude.gov. Brasil, 2021. Disponível em: <https://coronavirus.saude.gov.br/>. Acesso em: 19 jul. 2021.
- MURRAY, E. J. – **Motivação e emoção.** Rio de Janeiro: Zalar, 1978.
- NICHELE, H E. **Relações entre ciclismo e rede de saúde e o caso de Curitiba.** Cadernos Metrópole, v. 23, p. 993-1016, 2021.
- OLYMPIC. Cycling road. **Olympic Games**, 2018. [acesso 19 jul. 2021]. Disponível em: <https://www.olympic.org/cycling-road>.
- PEDERSEN, B K apud FERREIRA, M.Jr. 2020) **Anti-inflammatory effects of exercise: role in diabetes and cardiovascular disease.** European journal of clinical investigation, v. 47, n. 8, p. 600-611, 2017.
- PUCHER, J; DIJKSTRA, L., (2003). **Promoting Safe Walking and Cycling to Improve Public Health: Lessons From The Netherlands and Germany,** Am J Public Health; 93:1509– 1516.
- SOUZA FILHO, B.A.B.; TRITANY, E. F. **Covid-19: Importância das novas tecnologias para a prática de atividades físicas como estratégias de saúde pública.** Cad. Saúde pública, v.36, n.5, p.1-5, 2020.

SCHETINO, A M. **O cicloturismo como vivência crítica e criativa de lazer.2006.** Monografia (Especialização em Lazer) Centro de Estudos e Lazer e Recreação (CELAR), UFMG, Belo Horizonte, 2006.

TAVARES, F L. **Ciclismo e saúde: as matérias sobre bicicleta veiculadas em um jornal de grande circulação no Espírito Santo.** Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde/Brazilian Journal of Health Research, v. 20, n. 2, p. 88-97, 2018.

TESINI, B. **Coronavírus e síndromes respiratórias agudas (Covid-19, Mers e Sars).** Manual MSD para profissionais da saúde, 2020.

VOZNIAK, L. **Fatores que levam a prática de ciclismo e benefícios para a qualidade de vida de seus adeptos.** Revista Renovare, v. 2, 2019

WOODCOCK, J. **Researchers call on government to enable safe walking and cycling during the COVID-19 pandemic.** An Open Letter, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (WHO). **Global recommendations on physical activity for health.** Geneva; 2010.

XAVIER, G N.A. **O cicloativismo no Brasil e a produção da lei de política nacional de mobilidade urbana.**Tese, Revista Eletrônica dos Pós-Graduandos em Sociologia Política da UFSC. Florianópolis, v.3, n.2, p. 122-145, jan./Jul. 2007.

AGRADECIMENTOS

Na nossa vida diária, devemos ver que não é a felicidade que nos faz agradecidos, mas a gratidão é que nos faz felizes.

Albert Clarke

A Deus, pelo dom da vida, pela saúde e determinação para não desanimar durante a realização deste trabalho, permitindo que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos.

Ao meu filho Anthony Gabriel, que mesmo tão pequeno já é tão parceiro e contribui totalmente para o meu crescimento pessoal e profissional, sendo muito paciente e compreensivo em todas as vezes em que não pude proporcionar momentos de lazer pois precisava focar na realização desse projeto. Filho somos só eu e você até o fim!

A minha querida orientadora, a professora Jozilma, pela disponibilidade, amizade e carinho com o qual permeou o meu aprendizado, não só nesse projeto, mas em toda minha jornada acadêmica. Gratidão, professora!

A minha banca, Prof.^a Dóris e Prof. Eugênio pela disponibilidade e por serem referências para mim também. Minha eterna gratidão!

A todos os meus professores, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo desses quase 7 anos de curso, entre licenciatura, especialização e bacharelado.

A todos os ciclistas e colegas do pedal que participaram do desenvolvimento deste trabalho de pesquisa, enriquecendo o meu processo de aprendizado.

Ao querido amigo Alan, por toda dedicação ao curso de Educação Física e disponibilidade em ajudar os discentes do departamento. Por vezes me incentivou, orientou e ajudou em vários momentos, tendo grande impacto na minha formação acadêmica.

À minha querida instituição UEPB, tão importante na base da minha formação acadêmica ao qual tenho muito orgulho e principalmente ao Departamento de Educação Física, que em tempos de pandemia me fez tanta falta das aulas presenciais, das vivências dos estágios, projetos e do espaço em si, por vezes confundido com minha casa, por me sentir tão à vontade com tudo e todos. Recordarei com enorme gratidão e felicidade.

E a todos, que participaram direta ou indiretamente de todo esse processo, meus mais sinceros agradecimentos!