



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**NÚBIA CARLA SILVA MORAIS**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO CICLISMO  
“MOUNTAIN BIKE” POR UM GRUPO DE PESSOAS, ALIADO A DEBILIDADE  
RESPIRATÓRIA.**

**CAMPINA GRANDE  
2018**

**NÚBIA CARLA SILVA MORAIS**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO CICLISMO  
“MOUNTAIN BIKE” POR UM GRUPO DE PESSOAS, ALIADO A DEBILIDADE  
RESPIRATÓRIA.**

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso.  
Relato de experiência apresentado ao  
Departamento de Educação Física, para fins  
de conclusão do Curso de Licenciatura Plena  
em Educação Física da Universidade  
Estadual da Paraíba.

Orientador(a): Prof. Dra. Giselly Félix  
Coutinho

**CAMPINA GRANDE  
2018**

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.

M827r    Morais, Núbia Carla Silva.  
Relato de experiência [manuscrito] : os benefícios da prática do ciclismo "*mountain bike*" por um grupo de pessoas, aliado a debilidade respiratória / Nubia Carla Silva Morais. - 2018.  
28 p. : il. colorido.  
  
Digitado.  
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.  
"Orientação : Profa. Dra. Giselly Félix Coutinho, Departamento de Educação Física - CCBS."  
  
1. Ciclismo. 2. Mountain bike. 3. Asma. 4. Rinite.  
21. ed. CDD 796.6

NÚBIA CARLA SILVA MORAIS

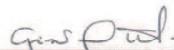
**RELATO DE EXPERIÊNCIA: OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO CICLISMO  
"MOUNTAIN BIKE" POR UM GRUPO DE PESSOAS, ALIADO A DEBILIDADE  
RESPIRATÓRIA.**

TCC – Trabalho de Conclusão de Curso. Relato de experiência apresentado ao Departamento de Educação Física, para fins de conclusão do Curso de Licenciatura Plena em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba.

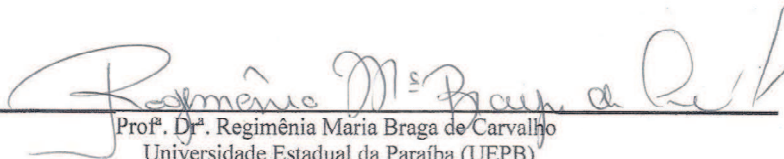
Área de concentração: Saúde na Educação Física.

Aprovado em: 07/06/2018

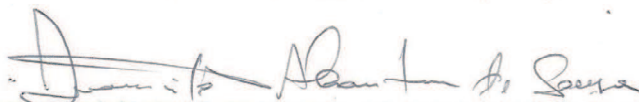
BANCA EXAMINADORA



Prof.ª Dr.ª Giselly Félix-Coutinho (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof.ª Dr.ª Regimênia Maria Braga de Carvalho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)



Prof. Especialista Ivanildo Alcântara de Sousa  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

*Dedico este trabalho aos meus pais, irmãos, primos, marido, sogra, enteado, orientadora e a todos os amigos e professores, que sempre me deram apoio, incentivo e acreditaram nos meus objetivos, o que fez chegar hoje onde me encontro.*

*“Viver é como andar de bicicleta: É preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio”. Albert Einstein*

## AGRADECIMENTOS

Primordialmente, agradeço a Deus por toda força e garra, mesmo diante das adversidades da vida, me fez superar meus limites, permitindo eu chegar até aqui. Agradeço aos meus pais, Carlos Antônio e Fabiana Targino, pela transferência de valores, educação e humildade, para construção de uma vida confortável e de respeito dentro da sociedade. Aos meus irmãos, Carlos Eduardo e Eduarda Caroline, o meu afeto, admiração e carinho, pelos estímulos durante essa caminhada, além dos conselhos. E não poderia esquecer minha querida avó materna Inadilze Targino, que tenho a satisfação de tê-la ao meu lado nos dias disponíveis para visita a minha cidade natal Araruna-PB, que isso dure muitos anos, pois ela é meu aconchego e alegria.

À meu esposo, Carlos Henrique Martinelli, que me incentivou e acompanhou de perto minha caminhada, minha querida sogra Roseli Delgado Martinelli, e tendo como mais um membro e incentivador meu enteado, Carlos Henrique (Kaiky).

Aos meus primos Fábio Júnior, Rhavenna Moreira e amiga/irmã Cilvana Venâncio, pelas palavras de coragem, gargalhadas, carinho, toda positividade transmitida e a todos os meus familiares, onde faço deles a minha base.

Aos que fizeram dessa vivência as mais fantásticas e proveitosas em minha vida, bons momentos e belos cenários, algumas registradas por fotos, mas as maiores estão guardadas em meu pensamento, como registro do que vivi com vocês de melhor, agradecida demais a Cilvana Venâncio, Fernanh Almeida, Thomas Kauam, Janderson Costa, Kaio Luik, e aos demais que passaram como visitantes nessa experiência.

A minha querida turma de 2012.2, que me acolheram, vivendo boas experiências, quando interrompido o contato com alguns, devido o fechamento na graduação por problemas pessoais, vindo a retornar em 2014.2, recuperando o contato com uns, que me ajudaram, incentivaram-me na caminhada acadêmica, exclusivamente a Mayra Marta e Erivan Ângelo, que contribuíram muito durante o processo da elaboração deste trabalho. Outrossim, a nova turma na qual reingressei 2014.2, pelo acolhimento, construí boas amizades, interação e boas relações.

À minha orientadora, Dra. Giselly Félix Coutinho, por todo sacrifício de seu tempo e paciência, onde dividiu comigo sábias contribuições para o enriquecimento de minha vida acadêmica e na construção deste trabalho.

Aos integrantes da banca examinadora que disponibilizaram seu tempo precioso para compartilhar de um momento indescritível na conclusão dessa graduação.

A todos os professores, mestres e doutores que fizeram parte de todo esse percurso acadêmico no curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba. A todos que contribuíram diretamente ou indiretamente, meu carinho e gratidão.

## RESUMO

A vivência desta experiência e o processo de relata-lo são importantes durante a graduação, ajudando na construção de informações, ideias e empregar futuros pensamentos dentro desse tema escasso, através de referências bibliográficas. Este trabalho foi produzido para expor a vivência de um grupo de ciclistas “Mountain bike” amadores, onde alguns dos envolvidos tinham e/ou compartilhavam da mesma debilidade respiratória – Asma e Rinite, e da mesma pratica em comum, favorecendo grandes benefícios para vida dos praticantes. Ocorreu no período janeiro a novembro de 2013, na cidade de Araruna-PB e cidades circunvizinhas, que fazem divisa da Paraíba e o Rio grande do Norte, tendo como cenários a área rural e área urbana, entre amigos e familiares, composta por uma faixa etária entre 12 anos a 22 anos, gênero feminino e masculino, equipe com 6 pessoas, entre esses 3 eram asmáticos e 1 também portadora de rinite alérgica. Além disso, os dias para a pratica era de acordo com a disponibilidade de cada um, havendo um consenso entre o grupo, sobre os dias, horário e percurso. Relatar a experiência vivida com pessoas asmáticas e não asmáticas aliado ao Mountain Bike, trazendo dessa unificação os benefícios proporcionados como, diminuição nas crises asmáticas, diminuindo o desconforto do broncoespasmo, aumento das capacidades físicas, psicológicas, e das habilidades motoras. As referencias bibliográficas contribuíram, enxergando o aumento da aproximação das pessoas com a natureza e a sociedade, esporte usado como lazer, exercício físico, benefícios na diminuição das crises alérgicas e asmáticas, e os benefícios para o corpo e mente.

**PALAVRAS-CHAVE:** Asma. Rinite. Ciclismo Mountain Bike.



## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVO .....	9
2.1 Objetivo Geral.....	9
2.2 Objetivos Especificos.....	9
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	10
3.1 Considerações da pratica no Ciclismo Mountain Bike .....	10
3.2 Considerações sobre a Asma alérgica.....	11
4 – METODOLOGIA.....	13
4.1 Relato de Experiência .....	13
4.1.1 Atividades desenvolvidas.....	13
4.2 Avanços e Perspectivas.....	17
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	18
6. REFERÊNCIAS .....	20
7. ANEXOS.....	22

## INTRODUÇÃO

Uma das modalidades do ciclismo, o Mountain Bike, uma evolução do ciclismo de estrada, tem crescido bastante nos dias de hoje, com opções flexíveis para a prática, além do uso da bicicleta como meio de transporte para as pessoas adeptas. A asma é uma das doenças respiratórias crônicas (DRC) que afeta crianças, adolescentes e adultos, é uma doença da rede de transmissão brônquica, onde existe comprometimento do músculo dos brônquios e inflamação com presença de muco, o que dificulta a passagem do ar, devido o inchaço, secreção e o broncoespasmo.

Para os futuros profissionais em Educação Física, o relato dessa experiência com grupo privado de ciclistas amadores, asmáticos, portadores de renite e não asmáticos, usando a prática para observar, analisar e registrar grandes benefícios que o esporte proporcionou aos praticantes é uma etapa de aprendizagem indispensável, para que o mesmo esteja preparado para enfrentar os desafios de sua carreira.

A prática de exercícios aeróbicos, com intensidades leves a moderadas e com longa duração, é recomendada para evitar o BRONCOESPASMO INDUZIDO PELO EXERCÍCIO (BIE), além disso, sendo preconizado procurar um esporte que nos trouxe prazer em praticá-lo. Por muito tempo as crianças eram dispensadas das atividades físicas escolares ou qualquer prática de esporte por serem consideradas fracas, e terem crises severas de asma, porém, com os estudos desenvolvidos trazem proveitos, mudando os objetivos e a percepção, mostrando que são bem maiores os benefícios, tanto para o próprio controle das crises do que o desconforto causado pela falta de ar, havendo aliados entre o tratamento medicamentoso e o exercício físico, para os asmáticos terem melhora na mecânica respiratória, prevenção de complicações pulmonares, boa condição física, e tantos outros aspectos para uma qualidade de vida. Conseqüentemente, a prática do Mountain Bike favorece grandes benefícios para a vida desses praticantes, através do contentamento em se exercitar oportunizando melhor concentração, autoconfiança, autoestima, bem-estar e bom humor em praticar algo que se identifica ou reviva, totaliza estabelecendo uma mobilidade saudável, sustentável, uma boa qualidade de vida, sociabilização e equilíbrio entre corpo e mente. A prática do esporte foi flexível entre os dias e horário, para todos participarem do roteiro programado, cada um respeitando a individualidade biológica, absorvendo conhecimento sobre as debilidades respiratórias envolvidas, atingindo o respeito e parceria entre o grupo.

## **2. OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Esse trabalho tem como objetivo geral relatar a experiência vivida com um grupo de pessoas asmáticas e não asmáticas aliado ao Mountain Bike, modalidade dentro do esporte ciclismo, trazendo dessa unificação os benefícios proporcionados, diminuição das crises asmáticas, o desconforto do broncoespasmo, aumento das capacidades físicas, psicológicas, e das habilidades motoras.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Contemplar a prática do turismo rural.
- Estimular a prática de atividade física através do ciclismo.

### 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

#### 3.1 - Considerações da prática no Ciclismo MTB (*Mountain Bike*):

Através da edição *Corpo humano no programa Fantástico*, define-se:

O ciclismo envolve o físico e a mente, envolvendo o desenvolvimento das habilidades cognitivas, através dos receptores do corpo, entre eles os olhos e a percepção de equilíbrio captado pelo sistema vestibular do ouvido interno, o sistema nervoso central processa, interpreta e manda o comando de quando e como o ciclista deve agir, através da coordenação motora, tempo de reação e equilíbrio (CORPO HUMANO – VIDA EM MOVIMENTO, 2018).

Compreendido pelo neurocientista canadense Brian Christie, que:

Aumente sua mente, o exercício é como fertilizante para o cérebro. Todas essas horas gastas girando suas manivelas criam camadas capilares ricas não só em seus quadris e glúteos, mas também em sua massa cinzenta. Mais vasos sanguíneos em seu cérebro e músculos significam mais oxigênio e nutrientes para ajudá-los a trabalhar, diz Christie (BYCICLING et al, 2014).

Estudos de base laboratorial quantificaram os muitos benefícios de saúde associados à atividade física regular, tais como (McARDLE et al, 2011; ACSM, 2003):

- aprimorar as propriedades mecânicas do miocárdio, de forma que o coração condicionado pela atividade física possa manter ou aumentar a contratilidade durante um desafio específico;
- normalizar o perfil dos lipídios sanguíneos;
- alterar favoravelmente a frequência cardíaca e a pressão arterial, de maneira que o trabalho do miocárdio seja bastante reduzido em repouso e durante a atividade física;
- conseguir uma composição corporal e uma distribuição da gordura corporal mais desejável;
- menor índice de ansiedade e depressão;
- sensação de bem-estar aprimorada;
- melhor desempenho nas atividades laborais, recreativas e desportivas.

Vale considerar que a bicicleta é algo extremamente simples, pode-se pedalar em praticamente qualquer modelo, independente do estilo ou tamanho. Contudo, Patrício (2013) adverte que se a intenção é usá-la diariamente, um pouco mais de atenção na escolha da bicicleta é necessário, principalmente no tamanho do quadro, pois alguns centímetros poderão significar dores fortes no pescoço e costas, além de insegurança durante as pedaladas por não conseguir apoiar o pé no chão facilmente.

A essência que o Mountain Bike trás como uma aventura, como afirma Paixão e Kowalsk (2013) que, o surgimento das diferentes modalidades de esporte de aventura, ênfase aqui à modalidade do mountain bike, dá-se em decorrência de uma série de fatores no contexto social, como a racionalização do tempo, configuração atual do trabalho, necessidade de expressão e mudanças no ser humano, reencontro com o meio natural, prática física, contemplação, superação dos próprios limites, lazer, possibilidade de experimentar fortes emoções, prazer, liberdade, promoção da saúde e qualidade de vida, fortalecendo com o entusiasmo para a construção do grupo e pela prática.

As atividades desse transporte (bicicleta) constituem um importante determinante de saúde, facilitando o acesso ao trabalho, à educação, ao lazer e a outros serviços. Assim o ciclismo como meio de transporte desponta como uma alternativa viável (baixo custo de aquisição e manutenção); ecologicamente correta (não contribui diretamente com a poluição); e saudável. Por esses benefícios, no mundo todo vem surgindo movimentos para incentivar o uso da bicicleta como meio de transporte (CARVALHO e FREITAS, 2012).

De acordo com Cid (2002), afirma que a escolha de determinada prática física não se dá de forma aleatória: por trás de uma escolha está algo ou alguém que, consciente ou inconscientemente, exerceu influências para aquela prática física.

O esporte de aventura Mountain Bike, caracteriza-se como uma modalidade esportiva na qual o praticante perfaz um trajeto no meio natural em uma bicicleta tendo que vencer obstáculos em terrenos irregulares e acidentados. Desta forma, como as diferentes modalidades que compõem o esporte de aventura, o mountain bike apresenta o fator risco como uma constante em sua prática, tanto na perspectiva da competição quanto do lazer, exigindo de seus praticantes variadas adaptações psicológicas, como a capacidade de controlar suas emoções diante do risco eminente frente às disposições geográficas, cenários naturais, adversidade climática, bem como dos esforços físicos, e a busca pela superação de limites (CATER, 2006).

### **3.2 - Considerações sobre a asma**

Para Safran (2002), “a asma é uma doença crônica e de caráter recorrente que acomete as vias aéreas tornando-as hiperirritáveis e hipersensíveis. Mais do que uma simples doença, a asma é uma reação das vias aéreas à lesão causada por diversos agentes. A mucosa respiratória, uma vez agredida por um agente (poluição, cigarro, alérgenos, etc.) envia um sinal para medula óssea para que esta produza células especiais de defesa. A medula óssea interpreta este sinal como se o aparelho respiratório estivesse sendo invadido por parasitas e manda células especiais que provocarão um processo inflamatório nas vias aéreas (brônquios). Este processo inflamatório é o responsável pelos sintomas da asma. Ele ocasiona edema (inchaço) da parede interna dos brônquios e diminuição de luz dificultando a passagem do ar. Os músculos que circundam os brônquios ficam hipersensíveis contraindo-se a qualquer estímulo. A contração destes músculos (broncoespasmo) pode acentuar ainda mais a obstrução dos brônquios”.

A GINA (Iniciativa Global Contra a Asma, 2015):

É uma organização não governamental internacional, trabalhamos com profissionais de saúde e autoridades de saúde pública em todo o mundo para reduzir a prevalência, a morbidade e a mortalidade da asma. Por meio de recursos como documentos de estratégia baseados em evidências para o manejo da asma e eventos como a comemoração anual do Dia Mundial da Asma, a GINA está trabalhando para melhorar a vida das pessoas com asma em todos os cantos do mundo.

É importante que, no caso das crianças e adolescentes, explica Cukier (GINA, 2016) que:

Os professores, imaginemos assim um professor de Educação Física, que não tenha a noção clara de que aquela criança tem uma manifestação de asma, que se ela entrar em crise basta orienta-la a usar o broncodilatador, que essa criança terá consigo, para aliviar os sintomas, e isso não tonar-se um problema que estigmatize essa criança

como alguém que não poderá, por exemplo, fazer novamente exercícios, por que um dia entrou em crise e teve um sintoma durante uma atividade.

O conhecimento e o manejo da asma evoluíram de tal modo que o treinamento físico é hoje considerado um fator importante do programa de reabilitação pulmonar. O treinamento físico deve objetivar o aumento da capacidade física e na independência nas atividades da vida diária (AVD), melhorar a qualidade de vida e reduzir os sintomas do desconforto respiratório, as internações e o impacto psicossocial ocasionado pela doença (SATTA, 40: 277-83, 2000).

Um estudo que avaliou crianças com asma de moderada a severa, onde cada uma realizava além do trabalho aeróbio, exercícios para os membros e musculatura abdominal, concluiu que todos os sujeitos do grupo experimental do estudo apresentaram significantes melhoras nas capacidades aeróbia e anaeróbia em relação ao grupo controle. Ainda, os valores do ritmo respiratório, e do limite de exercício, apresentaram melhoras entre os participantes do grupo experimental (FANELLI, 2007).

## **4. METODOLOGIA**

As práticas aconteceram na cidade de Araruna-PB, nos setores urbano e rural, tendo incluso no deslocamento as cidades circunvizinhas, Riachão, Tacima, e outros municípios do Rio Grande do Norte, Passa e Fica, Serra de São Bento, e Monte das Gameleiras, preferencialmente nos domingos, pelo longo trajeto entre as cidades. Uma pequena equipe de ciclistas amadores de Mountain Bike, entre conhecidos, amigos e familiares, composta por crianças, adolescentes e adultos, do gênero feminino e masculino, com idade mínima de 12 anos e máximo de 22 anos, com seis participantes fixos, e entre esses existiam três pessoas portadoras de asma e rinite alérgica. Unimo-nos criando um grupo de pessoas que legitimou o interesse por uma modalidade do ciclismo, o Mountain Bike, como aliado aos problemas respiratórios, a prática de um exercício físico aeróbio (longa duração e intensidade leve a moderada), modalidade acessível com baixo custo, ecológico e saudável. Deu-se início as praticas em janeiro a novembro de 2013.

Quando a rota se dava no município Araruna-PB, os horários eram mais flexíveis, entre manhã e tarde, 3 vezes na semana podendo finalizar o percurso ao anoitecer, e o fenômeno natural (chuva) não interferia durante as atividades, mesmo em dias nublados não se tornava empecilho para a realização.

As pessoas participantes da experiência, assinaram o termo de autorização para p uso de imagens (fotos).

### **4.1 – Relatos de Experiência**

Esse tópico refere-se às práticas de Mountain Bike por um grupo de pessoas, entre familiares e amigos, aliado a debilidade respiratória, conforme será descrito no tópico a seguir.

#### **4.1.1 – Atividades desenvolvidas**

Foi iniciada essa vivência em janeiro de 2013, com a criação de um grupo definido para aqueles que se interessava em praticar o ciclismo por mais vezes (rotineiramente) saindo do sedentarismo, como atividade física para uma melhor qualidade de vida para todos. Diante das possibilidades, formamos um grupo de 6 pessoas confirmadas para iniciarmos a prática do Mountain Bike e analisamos entre nós a existência de 3 asmáticos, através de bons diálogos das experiências ou ausência de exercício físico no dia a dia, e entre as 6 pessoas que

formava a equipe (podendo variar pendendo de visitantes familiares ou amigos dos componentes do grupo), 3 de nós faziam-se necessário o uso de broncodilatadores e corticoides inalatórios diariamente para controle das crises asmáticas e “Eu” além da asma, também portadora de rinite alérgica, fazendo o uso de (antialérgicos) descongestionantes nasais, de acordo com o tratamento passado pelo pneumologista de cada um. Observamos no decorrer da vivência, que o Mountain Bike é um esporte comum de todos, onde alguns de nós já usávamos no dia a dia como transporte na cidade interiorana Araruna-PB para trabalhar e estudar, e aumentando o apreço pela bicicleta, incluindo-a sob a procura de um esporte dentro da Educação Física, que adaptasse a qualquer horário disponível para realização, conivente para uma vida saudável e nos levando a cenários desejados de forma divertida.

Privilegiamos os domingos pela manhã, realizando as rotas mais longas, envolvendo as cidades vizinhas e desvendando novos lugares, fazendo entre 2 horas a 6 horas neste percurso, com uma velocidade e intensidade leve a moderada, com o percurso entre a área rural e urbana das cidades envolvidas, também incluímos 3 dias da semana para praticar o esporte como exercício físico diário, a duração escolhida variava de acordo com a disponibilidade de cada um e pela área a ser percorrida seja rural, urbana ou ambos, porém, no mesmo município residente da equipe, com rotas de 40 minutos a 2 horas envolvendo os asmáticos e não asmáticos do grupo, em nossa cidade Araruna.

Nas práticas as descidas e subidas, inclinações diferentes de acordo com o terreno, e sempre controlando a respiração, por ser um dos maiores esforços durante as subidas nos trajetos, com um descanso rápido no topo da ladeira, sem perder o ritmo, ou seja, caminhando ao lado da bicicleta ou continuando a pedalar mais levemente, por 2 a 3 minutos recuperando o fôlego ou se houver uma descida após a subida durante o trajeto, usá-la como proveito para recuperar a respiração e o controle dos batimentos cardíacos. O alongamento era feito antes e depois da prática mantendo a amplitude dos movimentos, além do aquecimento que era feito durante a partida pedalando na própria bicicleta, moderadamente. Fazíamos uma hidratação entre 30 em 30 minutos, reabastecendo as garrafas nas casas existentes no percurso, onde éramos recebidos cordialmente e despedíamos-nos gratos, e tendo como aliado uma alimentação supridos de cereais, frutas, com exceção das árvores frutíferas da região pegadas e consumidas na mesma hora, diante disso, evitando o desgaste físico e a sensação de insaciedade.

A iniciação das atividades foram a partir do dia 15 de janeiro de 2013 o Mountain Bike como proveito para nossas vidas, integrantes do grupo criado para compartilhar essa



vivência, fazendo uma rota no município de Araruna, área rural fazendo cerca de 10 km, desvendando as trilhas realizadas por um dos integrantes junto ao seu avô, quando criança. No dia 16 de janeiro, completamos uma rota com ponto central o sítio Macambira divisas naturais da Paraíba e Rio Grande do Norte, essa distância incluindo a volta que fazíamos, era cerca de 20 km. Após dois meses fizemos uma rota no dia 11 de março, com cerca de 33 km, com parada obrigatória no Parque ecológico Pedra da Boca, localizado na área rural de Araruna, pausa da pedalada para uma trilha ao topo da Pedra da Boca, posteriormente, seguimos pela pista passando pela cidade Passa e Fica-RN, Tacima e subindo a serra Araruna. Somado a tudo isso, encontram-se as necessidades subjetivas do homem, o espírito aventureiro e o desejo de aventurar-se (MARINHO, 2007).



Figura 1 - Parque Estadual Pedra da Boca - Araruna/PB

No dia 16 de Junho de 2013, mais um dia de rotina presente aos domingos com o Mountain Bike, nesse dia fizemos uma rota nas cidades vizinhas, descida pela estrada entre Araruna e Tacima, seguindo para cidade de Riachão, voltando com subidas íngremes pela área rural sítio Barro vermelho, que faz divisa com Araruna, cerca de 46 km, mais uma conquista de superação dos nosso limites, e por uma data de aniversário que comemorei fazendo o que mais amo, junto a eles, contemplando as belezas naturais da região, pedalando.



**Figura 2 - Zona rural entre os municípios de Riachão e Araruna  
"Sítio Barro Vermelho"**

Como diz J. David Glass, PhD, pesquisador de química cerebral da Kent State University em Kent, Ohio (Bycycling et al, 2014):

No momento, os cientistas não entendem completamente os mecanismos exatos, mas sabem que um dos benefícios do ciclismo é que ele estimula a produção de substâncias químicas que se sentem bem, como a serotonina e a dopamina. "Assim que nossos ratos de laboratório começam a correr em suas rodas, eles obtêm um aumento de 100 a 200% nos níveis de serotonina".

No dia 28 de outubro, já podíamos observar a falta de algumas pessoas nas pedaladas, restando apenas 3 dos 6 integrantes, entre nós ainda existia 2 pessoas asmáticas, e devido a mudança da rotina das outras 3 desistentes, por conta dos estudos, trabalho, tendo uma vida mais atarefada, deixando o esporte em segundo plano.

Finalizamos após o último encontro, precisamente devido alguns de nós terem que mudar de cidade, por mudança no cotidiano, com tempo limitado, entre trabalhar e novo estilo de vida (acadêmica), entretanto, durante as férias ou finais de semana visitando os pais e familiares, poderíamos aproveitar para unirmos e reviver as boas pedaladas entre amigos e novos amigos. Concluimos no final com uma conversa que, com a prática do esporte de aventura Mountain Bike, houve um aumento na autoestima, autoconfiança, disposição, diminuição do uso de broncodilatadores e corticoides, consequentemente diminuindo as crises

asmáticas e alérgicas, além do aumento nas capacidades físicas, psicológicas e das habilidades motoras.

Salienta Marinho que, a procura pelas práticas físicas na natureza ocorre, muitas vezes, pelo desejo de se experimentar o novo, pela busca de emoções prazerosas e novas significações na relação do indivíduo junto ao meio natural (2007).

#### **4.2 - Avanços e Perspectivas**

Foram analisados e registrado, após 3 meses do início da prática do esporte, os benefícios que o ciclismo trouxe para nossas vidas, principalmente para os asmáticos e alérgicos, eram visíveis pelo ambiente natural, promovendo uma diminuição nas crises asmáticas, diminuindo o desconforto do broncoespasmo, também contribuindo na vida dos não asmáticos, além da autoestima, autoconfiança, diminuindo o risco de depressão e estresse no cotidiano, maior disposição durante as atividades do dia, adaptações psicológicas, superando os próprios limites de todos do grupo e aumentando todas as capacidades físicas entre elas a resistência, mais importante para os asmáticos pelo fato das limitações existentes, que devem ser sempre superadas. O esporte proporcionou melhores resultados nas tarefas do cotidiano, na concentração dos estudos e no trabalho.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Essa experimentação aumentou os meus conhecimentos referentes à prática do Mountain Bike aliado no tratamento de Doenças Respiratórias Crônicas – DRC, Asma e a rinite alérgica. Algumas referências contribuíram para elaboração desse relato, enxergando a aproximação de fato das pessoas cada vez mais com a natureza.

A Educação Física, proporcionou:

- Esporte como lazer e exercício físico;
- Estímulo para uma vida saudável;
- Diminuição das crises asmáticas e alérgicas;
- Contemplação de cenários naturais;
- Crescimento na convivência familiar, na comunidade e no trabalho;
- Aumento das capacidades físicas, psicológicas, e das habilidades motoras.

## **ABSTRACT**

The experience and the process related here are important to help, along the graduation, to build up information networks, ideas and to instigate the discussion about this theme, using a set of bibliographic references. This work was produced with the propose to expose the experience of a “Mountain bike” group, just amateurs, who share a common respiratory problems, asthma and rhinitis, obtained great benefits through this sport for their life.

Methodology: the activities occurred in the period of January to November in 2013, in Araruna and surrounding cities, in the borders of Paraíba and Rio Grande do Norte states, in rural and urban areas, with a group of 6 friends and relatives, composed of people aged between 12 and 22, in both genders (male and female), being 3 asthmatics and 1 with allergic rhinitis too. Furthermore, the meetings were combined according to availability of each people, there should be a consensus about the date, time and routes. Objective: relate the experience with asthmatics and not asthmatics combined to the “Mountain Bike” practice, presenting the benefits as the decreasing of asthmatic crisis and the bronchospasm discomfort, and increasing of physical and psychologic capacities, as well as motor skills. Conclusion: the bibliographic references contributed to build the base of this work, and with the practical experience was noted the strengthening the relationship with these people and nature and society, using the sport as recreation, obtaining benefits, with the physical exercise, as the decreasing of allergic and asthmatic crisis, and the benefits to the body and mind.

**KEYWORDS:** Asthma. Rhinitis. Cycling Mountain Bike.

## REFERÊNCIAS

CARVALHO, M. L.; FREITAS, C. M. **Pedalando em busca de alternativas saudáveis sustentáveis.** Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <[https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232012000600024&script=sci\\_arttext&lng=>](https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232012000600024&script=sci_arttext&lng=>) Acesso em: 2018.

CATER, C. I. **Playing with risk? Participant perceptions of risk and management implications in adventure tourism,** (2006). *Tourism Management*, 27(2), 317-325. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000095&pid=S0103-166X201300040000900004&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000095&pid=S0103-166X201300040000900004&lng=en)> Acesso em: 2018.

CID, L. F. (2002). **Alteração dos motivos para a prática desportiva das crianças e jovens.** Lecturas, Educación Física y Deportes, Revista Digital, 8(55). Recuperado en jul. 10, 2008, Disponível em <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 2018.

**DIRETRIZES DO ACSM PARA OS TESTES DE ESFORÇO E SUA PRESCRIÇÃO.** 6a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A., 2003.

FANELLI, A. **Exercise training in asthmatic children.** *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2007. Disponível em: <http://europepmc.org/abstract/med/17805077> Acesso em: 2018.

FANTÁSTICO, Corpo em Movimento. **Ciclista aprende manobras do mesmo modo que um bebê aprende a andar.** Ed. 15 de abril, 2018. Disponível em: <<http://g1.globo.com/fantastico/edicoes/2018/04/15.html#!v/6664551>> Acesso em: 2018.

GINA- Global Initiative for Asthma. **Global Strategy for Asthma Management and Prevention.** National Institutes of Health. National Heart, Lung and Blood Institute of Health, Bethesda. 2006 Disponível em: <<http://www.ginasthma.org/>>. Acesso em: 2018.

MARINHO, A. (2007). **Lazer, natureza e aventura: compartilhando emoções e compromissos.** In ALMEIDA, A. P. C.; COSTA, L. P. (Eds.), *Meio ambiente, esporte, lazer e turismo* (pp.331-319). Rio de Janeiro: Gama Filho. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_nlinks&ref=000124&pid=S0103-166X201300040000900019&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000124&pid=S0103-166X201300040000900019&lng=en) Acesso em: 2018.

McARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do Exercício: Energia, Desempenho Humano.** 7ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

**Nutrição e**

MENDES, F. A. R.; STELMACH, R.; CUKIER, A.; MARTINS, M. A.; CARVALHO, C. R. F. **Papel do exercício físico no tratamento do paciente asmático**, Pneumologia Paulista. Vol. 26, No.1, p. 34-37, 2012.

MINISTÉRIO DA SAÚDE – MS. **Doenças Respiratórias Crônicas**. Brasília/DF, p. 7-8, 2010. Disponível em: <[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas\\_respiratorias\\_cronicas.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_respiratorias_cronicas.pdf)> Acesso em 2018.

PAIXÃO, J. A.; KOWALSK, M. **Fatores intervenientes à prática do mountain bike junto à natureza**, Campinas, v. 30, n. 4, p. 561-568, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2013000400009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2013000400009)> Acesso em: 2018.

REDE NACIONAL DO ESPORTE - PORTAL BRASIL. **Ciclismo Mountain Bike**, 2016. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/ciclismo-mountain-bike>> Acesso em 2018.

SAFRAN, M.R.; KESG, D.B.; VAN CAMP, S. P. **Manual de Medicina Esportiva**, ed. Manole, 19ª edição, 2002. Disponível em: <<https://www.estantevirtual.com.br/livros/marc-r-safran/manual-de-medicina-esportiva/1487132509>> Acesso em: 2018.

YEAGER, S. **How Cycling Makes You Smarter and Happier. How you can maximize the mental benefits of a good ride**. Bicycling, ed. 31 de março, 2014. Disponível em: <<https://www.bicycling.com/training/a20029339/how-cycling-makes-you-smarter-and-happier/>> Acesso em: 2018.

# **ANEXO**





Figura 3 - Sítio Guaribas - Araruna/PB  
Fonte da pesquisa (2018)



Figura 4 - Próx. ao Sítio Serra verde - Araruna/PB  
Fonte de pesquisa (2018)



**Figura 5 - Antiga barragem do governo - Araruna/PB**  
Fonte de pesquisa (2018)



**Figura 6 – Parque Estadual da Pedra da Boca - Araruna/PB**  
Fonte de pesquisa (2018)



**Figura 7 - Divisa entre PB e RN  
Subida para Monte das Gameleiras/RN  
Fonte da pesquisa (2018)**



**Figura 8 - Caminho para Sítio Serra verde - Araruna/PB  
Fonte da pesquisa (2018)**



Figura 9 – Próx. Sítio Lagoa dos Homens - Araruna/PB  
Fonte da pesquisa (2018)

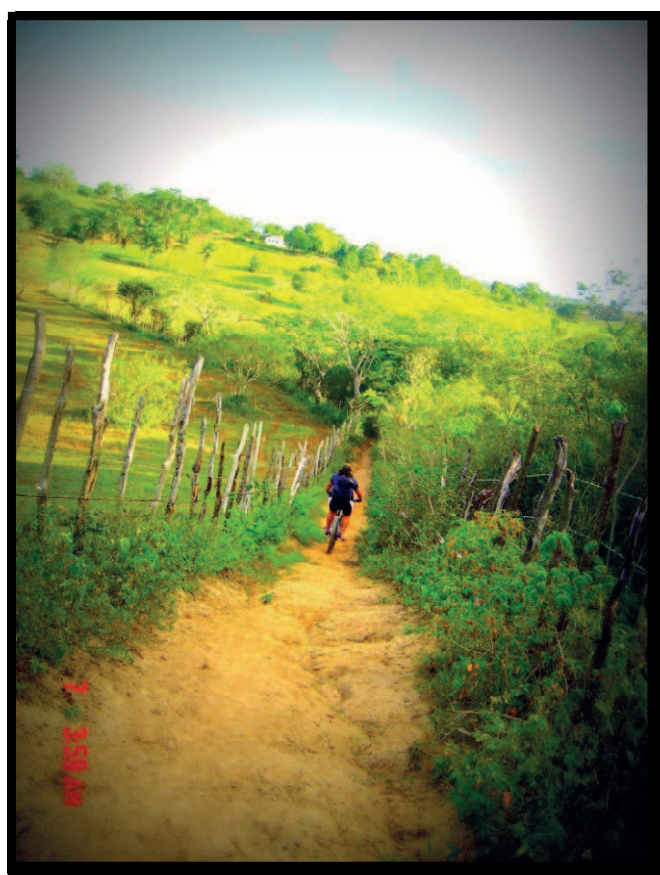


Figura 10 - Sítio Guaribas - Araruna/PB  
Fonte da pesquisa (2018)



Figura 11 – Sítio Anafê - Araruna/PB  
Fonte da pesquisa (2018)

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA USO DE IMAGENS (FOTOS E VÍDEOS)**

Eu, THOMAS KAUM GOMES DE ANDRADE AUTORIZO o(a) Pesquisador(a) NÚBIA CARLA SILVA MORAIS, coordenador(a) da pesquisa intitulada: "OS BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DO CICLISMO "MOUNTAIN BIKE" POR UM GRUPO DE PESSOAS, ALIADO A DEBILIDADE RESPIRATÓRIA" a fixar, armazenar e exibir a minha imagem por meio de foto com o fim específico de inseri-la nas informações que serão geradas na pesquisa, aqui citada, e em outras publicações dela decorrentes, quais sejam: revistas científicas, jornais, congressos, entre outros eventos dessa natureza.

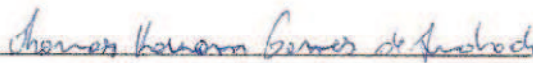
A presente autorização abrange, exclusivamente, o uso de minha imagem para os fins aqui estabelecidos e deverá sempre preservar o meu anonimato. Qualquer outra forma de utilização e/ou reprodução deverá ser por mim autorizada, em observância ao Art. 5º, X e XXVIII, alínea "a" da Constituição Federal de 1988.

O pesquisador responsável NÚBIA CARLA SILVA MORAIS, assegurou-me que os dados serão armazenados em meio pen drive, sob sua responsabilidade, por 5 anos, e após esse período, serão destruídas.

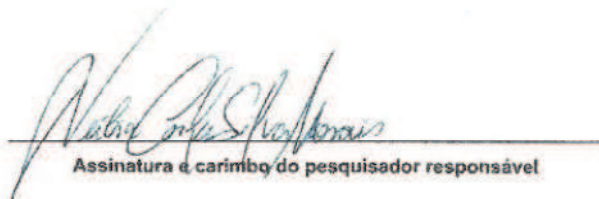
Assegurou-me, também, que serei livre para interromper minha participação na pesquisa a qualquer momento e/ou solicitar a posse de minhas imagens.

Ademais, tais compromissos estão em conformidade com as diretrizes previstas na Resolução Nº. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde/Comissão Nacional de Ética em Pesquisa, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Campina Grande, 05/06/2018.



Assinatura do participante da pesquisa



Assinatura e carimbo do pesquisador responsável