



BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ALL ANSER MATHEUS DA SILVA MASCARENHAS

**A CONTRIBUIÇÃO DO CICLISMO PARA A QUALIDADE DE VIDA DAS
MULHERES PRATICANTES DO GRUPO TRILHEIROS DA CAATINGA DE
CONCEIÇÃO DO COITÉ**

Conceição do Coité – BA

2021

ALL ANSER MATHEUS DA SILVA MASCARENHAS

**A CONTRIBUIÇÃO DO CICLISMO PARA A QUALIDADE DE VIDA DAS
MULHERES PRATICANTES DO GRUPO TRILHEIROS DA CAATINGA DE
CONCEIÇÃO DO COITÉ**

Artigo científico apresentado à disciplina TCC II, da Faculdade da Região Sisaleira – FARESI, como Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Bacharelado em Educação Física.

Conceição do Coité – BA

2021

**Ficha Catalográfica elaborada por:
Joselia Grácia de Cerqueira Souza – CRB-Ba. 1837**

M395c Mascarenhas, All Anser da Silva

A contribuição do ciclismo para a qualidade de vida das mulhere praticantes do grupo trilheiros da caatinga de Conceição do Coite .- Conceição do Coité (Ba.), FARESI, 2020.

s.n.t.

Referências

Artigo científico apresentado à disciplina TCC II, da Faculdade da Região Sisaleira – FARESI, como Trabalho de Conclusão de Curso do curso de Bacharelado em Educação Física.

1. Ciclismo. 2. Mulheres. 3. Qualidade de vida. I. Título.

CDD: 796.6

A CONTRIBUIÇÃO DO CICLISMO PARA A QUALIDADE DE VIDA DAS MULHERES PRATICANTES DO GRUPO TRILHEIROS DA CAATINGA DE CONCEIÇÃO DO COITÉ

All Anser Matheus Da Silva Mascarenhas¹

RESUMO

O presente artigo tem o objetivo geral de conhecer de que forma o ciclismo contribui na melhoria da qualidade de vida das mulheres praticantes do grupo Trilheiros da Caatinga de Conceição do Coité. E como objetivos específicos: Identificar quem são as ciclistas coiteenses; pesquisar os aspectos que contribuem para a qualidade de vida das praticantes de ciclismo do grupo Trilheiros da Caatinga de Conceição do Coité. Essa pesquisa será fundamentada pelos seguintes autores: Martins (2016), Frosi (2011), dentre outros. Esta pesquisa terá como metodologia/métodos a pesquisa bibliográfica e observação dos participantes. A observação será com um grupo de mulheres praticantes de ciclismo, no município de Conceição do Coité-BA. Pretendo com esses elementos expostos acima: Objetivos, revisão bibliográfica e metodologia/métodos, realizar a pesquisa com sucesso.

PALAVRAS-CHAVE: Ciclismo. Mulheres. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The present article aims to understand how cycling contributes to improving the quality of life of women who are part of the "Trilheiros da Caatinga de Conceição do Coité" cycling group. The specific objectives are: to identify the female cyclists from Coité; to explore the aspects that contribute to the quality of life of the cycling practitioners in the group "Trilheiros da Caatinga de Conceição do Coité." This research will be based on the works of the following authors: Martins (2016), Frosi (2011), among others. The methodology for this research will include bibliographic research and participant observation. The observation will involve a group of women engaged in cycling activities in the municipality of Conceição do Coité, Bahia, Brazil. With the elements presented above, including the objectives, literature review, and methodology, the successful completion of this research is anticipated.

KEYWORDS: Cycling. Women. Quality of life.

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo propõe apresentar uma pesquisa bibliográfica que tem como base as pesquisas realizadas por Rowe, Hull E Wang, (1998); Burke, (2000); Carmo, (2001) apud Kleinpaul, Mann, Diefenthaler, Moro, Carpes,

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física. Email:allansermatheusedf17@gmail.com.

(2010), que trazem o conceito do ciclismo e da importância desse esporte.

Sobre os benefícios do ciclismo McCormick, (2006); Pucher & Dijkstra, (2003); WHO, (2000); WHO, (2007); WHO, (2010); Bassett et al., (2008); Kelly, (2014);

Frank et al. (2004); Wen & Rissel, (2008) apud Milheiro Vítor (2018), ressaltam o quanto a prática do ciclismo vem contribuindo para a qualidade de vida dos seus praticantes.

Sobre o ciclismo Melo e Schetino (2009 Apud Cavalcanti, Santos, Moura E Moura, 2019, p. 1), relatam que as conquistas e superações no que se refere à presença feminina nesse esporte e o quanto o aumento é crescente das mulheres nos espaços públicos, inclusive, falam sobre as competições femininas onde as mesmas já acessam e participam.

Para comprovar que o ciclismo não é benéfico apenas ao sexo masculino, mas também ao sexo feminino, Susan Anthony (1896) Apud Melo e Schetino (2009, p 111) diz que a bicicleta tem contribuído mais para emancipar as mulheres do que qualquer outra coisa no mundo. Ela possibilita às mulheres um sentimento de liberdade e autoconfiança. E que aprecia sempre que vê uma mulher pedalando... Uma imagem de liberdade. [...]

Assim como Weber(1988) Apud Melo e Schetino (2009, p 119), que dizia notar corretamente uma mudança: esporte, dieta e higiene tinham alterado hábitos e maneiras. As mulheres estavam tentando perder peso, comiam menos, choravam menos, desmaiavam menos. Se não sofriam mais de melancolia, isso talvez se devesse a roupas menos apertadas.

A pesquisa deste artigo será bibliográfica e a observação em campo será feita com o grupo Trilheiros da Caatinga na cidade de Conceição do Coité, município brasileiro do estado da Bahia. Localizado na Mesorregião do Nordeste Baiano e na Microrregião de Serrinha, o município se estende por uma área de 1.015,252 km², com uma população estimada de 67.013 pessoas, é possível ver o crescimento do uso da bicicleta como meio de transporte diário, para práticas esportivas e recreativas, nos momentos de lazer. Há inúmeros motivos para pedalar, um deles é a busca por uma maior qualidade de vida, como podemos observar na cidade de Coité, o ciclismo pode ser realizado em

diversos locais, a exemplo de trilhas nas demais localidades e nos povoados da cidade, ou pista pelas avenidas, tendo como base o uso de alguns equipamentos básicos, sendo a bicicleta a principal, juntamente com alguns equipamentos de proteção. Essa é uma prática intensa, contudo muitos podem participar ou realizá-la. Ela exige treino, e na medida em que levada a sério traz grandes benefícios. Para quem deseja ser um ciclista profissional é necessário prática, treinos e acompanhamento, além de entender seus mecanismos, modalidades e regras.

O grupo Trilheiros da Caatinga deu-se início em 16 de novembro de 2013, a partir da conversa de dois professores que se encontravam no seu dia a dia e marcavam pedais aleatórios em caminhos comuns aos dois na Cidade de Conceição do Coité e nisso sempre encontravam com outros professores também. Sempre buscavam emoções e aventuras nesses pedais. O nome do grupo se deu pelo bioma em que o território se encontra e também por ser o local em que os pedais acontecem principalmente aos domingos. Aos poucos o grupo foi crescendo, iam chegando novos ciclistas para também participarem dos caminhos que os trilheiros percorrem, muitos desses caminhos já foram mapeados desde antes de ser criado o grupo, foi mapeado por um dos idealizadores, sempre procurando caminhos que passassem nas proximidades de regiões com Caatinga. Hoje em dia, muitos Trilheiros mapeiam outros caminhos e corredores, estabelecendo novos percursos, inclusive, há pedais em família (dos casais e dos filhos desses casais).

Com isso venho através deste estudo avaliar a qualidade e a mudança de vida da praticante de pedal de Coité. Com este estudo terei a oportunidade de conhecer e mostrar de que forma está associado o ciclismo à qualidade de vida das praticantes coiteenses. O resultado deste estudo poderá trazer contribuições significativas tanto para o espaço acadêmico, ou para eventuais pesquisas, assim como o conhecimento dos benefícios e dos resultados da pesquisa apresentada.

Esta pesquisa objetiva conhecer de que forma o ciclismo contribui na melhoria da qualidade de vida das mulheres praticantes do grupo Trilheiros da Caatinga de Conceição do Coité e os objetivos específicos são: Identificar quem são as ciclistas coiteenses; pesquisar os aspectos que contribuem para a qualidade de

vida das praticantes de ciclismo do grupo Trilheiros da Caatinga de Conceição do Coité.

2 REVISÃO IBLIOGRÁFICA

2.1 CICLISMO NO BRASIL

Para iniciar um pouco da história do ciclismo no Brasil, MARTINS ET AL (2016), trazem que não se sabe precisar a chegada da bicicleta ao Brasil, mas tem-se uma previsão de que a bicicleta tenha vindo juntamente com a chegada dos imigrantes europeus entre o final do século XIX e o início do XX.

Para Frosi et al, (2011) Apud Martins et al (2016) ressaltam que o ciclismo, esporte conhecido pelo mundo todo teve sua prática essencialmente esportiva, separada do uso da bicicleta como diversão ou transporte, iniciada em meados do século XIX na Inglaterra. A prática esportiva do ciclismo se deu logo que os aperfeiçoamentos na fabricação do veículo possibilitaram o alcance de maiores velocidades.

Portanto, o ciclismo vem ganhando cada vez mais aperfeiçoamento, notoriedade e praticantes e além de ser praticado como esporte tem seu principal instrumento que é a bicicleta utilizada como meio de diversão e transporte.

Sobre a prática do ciclismo como competição Jesus, (1999) ; Araújo, (1995) apud Frosi, (2016) afirmam que o ciclismo no Brasil, em forma de competição, começou a ser praticado em 1892, quando foi construído um o Velódromo Nacional no Rio de Janeiro.

Em relação aos benefícios de ter o ciclismo praticado como melhora da qualidade de vida e deixar de lado o sedentarismo, os autores Rego, (1990). Hillsdon et al, (1995), dizem que:

Algumas pesquisas sugerem que 70% dos brasileiros são sedentários talvez erroneamente, a promoção da prática de atividades físicas tenha sido focada nas horas de lazer ao passo que quando inseridas no dia a

dia das pessoas, como o caminhar e o pedalar para ir ao trabalho ou fazer compras, elas tendem a se tornar parte da vida diária, havendo maior aderência (p. 2).

Com isso, é indispensável à prática de atividade física e o ciclismo é uma prática muito escolhida, pois além de ser um esporte, acaba sendo também usado como meio de diversão e transporte que conseqüentemente uma ida de pedal a algum lugar já é considerado um exercício.

Dora (2000) defende que:

Promover o uso da bicicleta passou a ser uma das metas da Organização Mundial da Saúde tanto pela necessidade de redução de poluentes no ambiente das cidades devido à elevada motorização, como pela promoção da saúde (redução de gastos com tratamentos de portadores de doenças crônico-degenerativas) que a sua utilização como meio de transporte pode representar a médio e longo prazo (p. 2).

Considerando que a bicicleta é um meio de transporte que não polui o ambiente e ao mesmo tempo traz inúmeros benefícios para a saúde dos praticantes de ciclismo, é de grande relevância ressaltar que o ciclismo é um dos esportes que mais promove saúde tanto por não ser poluente quanto por ter se tornado uma meta para a OMS.

QUALIDADE DE VIDA

No que se trata o termo qualidade de vida, Seidl et al (2004) diz que conceito qualidade de vida (QV) é um termo utilizado em duas vertentes: (1) na linguagem cotidiana, por pessoas da população em geral, jornalistas, políticos, profissionais de diversas áreas e gestores ligados às políticas públicas; (2) no contexto da pesquisa científica, em diferentes campos do saber, como economia, sociologia, educação, medicina, enfermagem, psicologia e demais especialidades da saúde.

Ou seja, esse termo é utilizado em duas vertentes que é a linguagem cotidiana e a pesquisa científica que possuem sentidos diferentes sendo que uma vertente é formada por pessoas/profissionais e a outra por áreas do saber e é aplicável a prática de ciclismo por ser um esporte que traz inúmeros benefícios para a saúde de quem pratica.

Em outras circunstâncias, Santos e Simões (2011, p. 2) argumentam que o termo qualidade de vida tem sido usado frequentemente pela sociedade

moderna nas mais diversas circunstâncias. É possível encontrá-lo associado à alimentação, ao transporte, à segurança, ao urbanismo, entre vários outros aspectos de extrema relevância para a vida cotidiana dos indivíduos e da sociedade.

Sobre a qualidade de vida, no que se refere à saúde, Santos e Simões (2011, p.2) explicam que vários estudos relacionam diversas práticas corporais, atividade física, exercício físico e prática esportiva como fatores que são positivamente vinculados à melhoria da qualidade de vida.

Correlacionando ambas as exposições, é notório que a qualidade de vida é buscada não apenas na prática corporal, mas também, por exemplo, num alimento que tenha qualidade e que contribua para a melhoria na qualidade de vida e conseqüentemente para a saúde.

Para Vozniak (2019):

São muitos os motivos que levam ao início da prática do ciclismo, como por exemplo, a procura por distração e alívio do stress, a melhora do condicionamento físico, emagrecimento, e maior contato com a natureza. Pedalar é um investir na sua própria saúde, bem estar e qualidade de vida, a bicicleta é o mais eficiente veículo já criado, pois é um meio de locomoção não poluente, econômico, com baixo custo de manutenção, facilmente integrável a outros meios de transporte, além de ser acessível a todos independentemente da classe social, gênero ou idade. Pedalar é uma excelente atividade física e está fortemente relacionada com o nível de qualidade de vida dos indivíduos e do meio onde vivem.

Portanto, para o autor, a prática do ciclismo oferece inúmeros benefícios para o praticante que busca uma qualidade de vida melhor e, além disso, esse esporte possui como principal instrumento de prática a bicicleta que não prejudica em nada o meio ambiente, inclusive sendo, bem mais econômico e acessível.

MULHERES PRATICANTES DO CICLISMO

No que se refere à inserção das mulheres brasileiras no mundo do esporte, Goellner (2005) afirma que, data de meados do século XIX. No entanto

é a partir das primeiras décadas do século XX que a participação se amplia adquirindo, portanto, maior visibilidade.

Segundo Melo e André Schetino (2009), assim como no cenário internacional, no Brasil havia poucas mulheres participando de competições, predominavam as práticas voltadas para o lazer. Este período foi marcado por diversas tensões e conflitos decorrentes das mudanças sociais mobilizadas pelas vestimentas utilizadas na prática da modalidade, bem como nos questionamentos aos padrões de feminilidade reproduzidos nos discursos de elegância e delicadeza.

Portanto, fica explícito nessa fala que as mulheres passaram por um período de muita imposição, tanto que eram poucas e as que praticavam o ciclismo nessa época priorizavam mais o lazer.

Melo e André Schetino (2009) traz uma reflexão acerca da imposição e das conquistas das mulheres no ciclismo:

As conquistas dos movimentos sociais, na luta pela superação das imposições a que as mulheres eram submetidas, foram determinantes para o crescente aumento da presença feminina nos espaços públicos. Entretanto, somente na segunda metade do século XIX foram encontrados registros, no cenário europeu, de mulheres ocupando os espaços públicos fazendo uso da bicicleta com fins de passeio e diversão. Inicialmente, o acesso era restrito às classes economicamente mais abastadas, por constituir um artefato de alto custo. Entretanto, à medida que o acesso foi ampliado, foram surgindo às primeiras competições femininas (p. 111-134).

Esta reflexão permite conhecer uma grande conquista das mulheres no ciclismo, que no passado não eram possibilitadas de frequentarem espaços públicos e que isso foi se ampliando gradativamente até chegar ao momento atual, onde o ciclismo se tornou acessível tanto a homens como mulheres que inclusive ganharam também a liberdade de competirem.

De acordo com o pensamento dos autores Oliveira et al, (2008); Valporto (2006) Le Breton (2006); Schwartz (2006), vêm dialogar sobre a presença feminina nos esportes de aventura:

No contexto do fenômeno social do campo dos esportes de aventura, esse desrespeito pela inserção feminina também parece ser evidente. Talvez isso se explique pelo fato de esses esportes chamarem a atenção por suas características de enfrentamento de situações-problema, vinculadas ao âmbito do domínio do desconhecido e da presença de desafios constantes, ligados ao ambiente natural, ou pelo

fato de a sociedade, ainda erroneamente, conceber a figura feminina como um ser frágil (p. 1).

Essa fala dos autores evidencia que o desrespeito e o pré-julgamento sobre a capacidade da mulher em esportes de aventura é grande e que, além disso, a mulher ainda é subestimada como um ser frágil.

Sobretudo, Schwartz et al (2016) frisa que no caso das mulheres nos esportes de aventura, pode-se perceber que a família pode interferir positivamente, no que concerne a representar um fator de motivação para a prática, até entre gerações da mesma família.

Portanto, esse apoio e incentivo por parte da família faz com a presença feminina cresça cada vez mais uma vez que sofram tantos impactos por estarem construindo um ideal no mundo dos esportes, de que se torne acessível sem exceções.

A questão do tempo para a prática de esportes pelas mulheres já era evidenciada, como apresenta Goellner (2000) Apud Schwartz et al 2016, existem forças opostas em que, ao mesmo tempo em que se incentivam as mulheres a gozar de liberdade, igualdade e participação ativa na sociedade, tem-se a cobrança de preservar valores femininos e deveres, como os cuidados com o lar e filhos.

É importante ressaltar que por muito tempo as mulheres viveram submissas e limitadas em muitas realidades e que viver livre demorou a acontecer, portanto, foi e em algumas realidades ainda estão sendo de forma gradativa que a mulher adquiriu/está adquirindo direito de liberdade e igualdade na vida e nos esportes.

Goellner (2005) faz uma importante colocação que ainda que as mulheres brasileiras não tenham começado a praticar esportes apenas a partir desta Olimpíada (sediada na cidade de Los Angeles), a participação de Maria Lenk é um marco importante a ser registrado porque proporcionou a divulgação da imagem da atleta de competição num tempo em que à mulher correspondia mais a assistência do que a prática das atividades esportivas num grau competitivo.

Maria Emma Hulga Lenk Ziegler foi à primeira brasileira a estabelecer um recorde mundial na natação. Além disso, deu ao seu clube, o Flamengo, várias medalhas na modalidade. Ela é a única brasileira que está no hall da fama da

natação. Em 1942, Maria Lenk passou a lecionar Educação Física na Escola Nacional de Educação Física do Rio de Janeiro. Ela disputou alguns campeonatos de natação e foi campeã, ganhando assim 5 medalhas. Em 2003, após 3 anos pesquisando sobre a relação entre longevidade e esporte, lançou seu livro "Longevidade e esporte" onde relata seus estudos sobre os benefícios que traz a saúde ao longo da vida.

É de grande relevância essa fala no sentido de divulgar a presença e a força feminina no sentido de almejem a conquista de espaço no esporte e de respeito também, deixando claro em relação a essa colocação, que o desejo feminino é poder praticar num grau de competição.

Por mais que tenham tido alguns avanços favorecendo as mulheres no esporte, Goellner (2005) chama atenção dizendo que, apesar da sempre crescente presença feminina na vida esportiva do país, a situação atual das mulheres deve ser avaliada com cautela. Mesmo que a participação delas como esportistas seja significativa, ainda é consideravelmente menor que a dos homens.

Portanto, isso fica evidenciado que a caminhada não será fácil, que as mulheres têm uma causa justa e importante e muitos desafios para lidar com a presença masculina que predomina, mas que isso jamais será deixado de lado, muito pelo contrário, as mulheres se mostram cada vez mais unidas a outras por um mesmo objetivo, de liberdade e igualdade no esporte.

Schwartz et al (2006), traz um olhar atento dizendo que, torna-se importante ressaltar, nessa perspectiva, diversas outras dimensões que também podem estar atreladas às questões de gênero, tais como classe social, etnia, religião, profissão, compromissos familiares, entre outras. Essas dimensões podem até representa barreiras para uma maior participação e maior envolvimento das mulheres com os esportes.

Este olhar demonstra que além de tudo que a mulher já passou e passa precisa ser discutido e analisado para não mais existir, são questões importantes e que querendo ou não são fatores que limitam as mulheres e que tiram totalmente a liberdade de terem acesso ao mundo dos esportes.

Diante do que foi abordado, é notória a importância de uma prática regular de atividade física, principalmente o ciclismo, esporte que traz muitos benefícios e uma melhora de qualidade de vida significativa na vida das mulheres praticantes, benefícios esses que se estendem ao bem-estar mental, físico e emocional, bem como, a uma vida mais saudável, tendo em vista que é um esporte onde seu principal instrumento de uso, é também um transporte não poluente ao ambiente e mais acessível a quem quiser praticar. As mulheres que praticam hoje, também podem participar de campeonatos que há um tempo só eram permitidos a homens, cada dia que passa, tem se tornado crescente que as mulheres praticantes ganham mais lugar nesse esporte.

2. METODOLOGIA E MÉTODOS

Tratou-se de uma pesquisa bibliográfica e observação participante. Essa observação de campo foi realizada dentro do grupo de ciclistas denominado Trilheiros da Caatinga no município de Conceição do Coité – BA.

Sobre a pesquisa bibliográfica, a qual foi escolhida para realizar minha pesquisa, segundo Lara et al (2015, p. 24), trata-se do levantamento de livros e revistas de relevante interesse para a pesquisa que será realizada. Seu objetivo é colocar o autor da nova pesquisa diante de informações sobre o assunto de seu interesse. É um passo decisivo em qualquer pesquisa científica, uma vez que elimina a possibilidade de se trabalhar em vão, de se despender tempo com o que já foi solucionado.

O método de coleta de informações utilizado foi à observação participante, que segundo Queiroz, et al (2007, p. 3), é uma das técnicas muito utilizada pelos pesquisadores que adotam a abordagem qualitativa e consiste na inserção do pesquisador no interior do grupo observado, tornando-se parte dele, interagindo por longos períodos com os sujeitos, buscando partilhar o seu cotidiano para sentir o que significa estar naquela situação.

A população do estudo foi composta pelas praticantes mulheres do grupo Trilheiros da Caatinga, grupo esse localizado no município de Conceição do Coité - Bahia.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa teve como intuito conhecer e mostrar de que forma o ciclismo está associado à qualidade de vida das mulheres praticantes em Coité. A partir de alguns estudos, foi possível notar a importância desse esporte como um aliado para quem busca uma vida mais saudável.

Levando tudo isso em consideração, os objetivos foram alcançados e houve êxito durante a pesquisa que será de grande importância para o meu crescimento pessoal e profissional, bem como acadêmico, onde contribuirá para quem se identificar com a temática.

Porém, se faz necessário um aprofundamento diante o exposto para uma pesquisa qualitativa com o tema, para saber o impacto desta prática para as mulheres do grupo Trilheiros da Caatinga, uma vez que, a literatura evidencia todos os benefícios mostrados, é interessante e relevante conhecer de perto e ouvir estas praticantes poderia contribuir ainda mais para apresentar estes benefícios, a fim de que mais mulheres se sintam motivadas a iniciar a prática do ciclismo.

REFERÊNCIAS

AMARAL. **Natação e Longevidade, a história de Maria Lenk**, 2014. Disponível em: <https://www.amaralnatacao.com.br/natacao-e-longevidade-a-historia-de-maria-lenk/> Acesso em: 18/05/2021

ANTHONY, Susan B. "**Champion of her Sex.**" New York Sunday World, 2 Feb.1896. p. 10.

ARAÚJO, R. **A vocação do prazer: A cidade e a família no Rio de Janeiro republicano**. Rio de Janeiro: Rocco, 1995.

BIKE RADAR. 30 **Grandes benefícios de pedalar**. Mxbikes, 21/11/2017. Disponível em: [https://mxbikes.com.br/blog/30-grandes-beneficios-depedalar#:~:text=Pedalar%20aumenta%20sua%20capacidade%20cerebral,decis%C3%A3o%20que%20voc%C3%AA%20pode%20tomar](https://mxbikes.com.br/blog/30-grandes-beneficios-depedalar#:~:text=Pedalar%20aumenta%20sua%20capacidade%20cerebral,decis%C3%A3o%20que%20voc%C3%AA%20pode%20tomar.). Acesso em: 15/09/2020.

BASSETT, D.R., Pucher, J., Buehler, R., Thompson, D.L. Walking, S.E.C, (2008). Cycling and Obesity Rates in Europe, North America, and Australia, Journal of Physical Activity and Health, 5, 795-814

BURKE, E. R. Physiology of cycling. In: GARRRET, W. E.; KIRKENDALL, D. T. (Org.) **Exercise and Sport Science**. Lippincott Williams & Wilkins. Philadelphia, 2000. p. 759-770.

CARMO, J. C. **Biomecânica aplicada ao ciclismo**. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE BIOMECÂNICA, 9, 2001, Gramado. Anais... Gramado: Sociedade Brasileira de Biomecânica, 2001. p. 42-47

CAVALCANTI, Tássia. “**Eu sou Barbie e sou bruta**”: o empoderamento no ciclismo. Florianópolis 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-026X2019000200214&lang=p#B10. Acesso em: 02/10/2020.

CONCEIÇÃO DO COITÉ. **IBGE**, Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ba/conceicao-do-coite.html>. Acesso em: 10/09/2020.

DORA, C.; PHILLIPS, MARGARET. Transport, environment and health - WHO regional publications. European series n. 89 WHO Regional Office for Europe. Copenhagen 2000.

FRANK, L.D., Andresen, M.A., Schmid, T.L. (2004). Obesity Relationships with Community Design, Physical Activity, and Time Spent in Cars, American Journal of Preventive Medicine; v27 (2); 87-96.

FROSI, T. O; CRUZ, L. L.; MORAES, R. D.; MAZO, J. Z. A. Prática do Ciclismo em Clubes de Porto Alegre/RS. **Pensar a Prática**, v. 14, n. 3, p. 118, 2011.

GOELLNER, Silvana. **Mulher E Esporte No Brasil**: Entre Incentivos E Interdições Elas Fazem História, Pensar a prática V.8 n.1 revisada. p65. 12 de julho de 2006. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/106/101>. Acesso em: 13/11/2020.

HILLDSON. M., THORONGOOD, M., ANSTISS, T.& MORRIS, J. RCTs of physical activity promotion in free living populations: a review. J Epidemiol Community Health. 1995;49:448.53.

JESUS, Gilmar Mascarenhas de. Do espaço colonial ao espaço da modernidade: os esportes na vida urbana do Rio de Janeiro, **Scripta Nova**: Revista Electrónica de Geografía y Ciencias sociales. Barcelona, v. 7, n. 45, 1999.

KELLY, Y. (2014). Active transport to school and the risk of obesity , International Centre for Lifecourse Studies in Society and Health (ICLS), UK Economic and Social Research Council (ESRC).

KLEINPAUL, Julio. et al. **Aspectos determinantes do posicionamento corporal no ciclismo: uma revisão sistemática**. Motriz, Rio Claro, out./dez. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a22v16n4.pdf>. Acesso em: 25/09/2020.

LARA, Ângela. MOLINA, Adão. **PESQUISA QUALITATIVA: APONTAMENTOS**,

CONCEITOS E TIPOLOGIAS. Disponível em:

<https://gepeto.paginas.ufsc.br/files/2015/03/capitulo-angela.pdf>. Acesso em: 24/04/2021.

LE Breton D. Aqueles que vão para o mar: o risco e o mar. *Revista Brasileira de Ciência do Esporte* 2007;28(3):9-19.

MARTINS, Arielle. **Avaliação Fisioterapêutica No Ciclismo:** Um Estudo De Caso, *Revista Eletrônica De Trabalhos Acadêmicos, GOIÂNIA*, 2016. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=2375&path%5B%5D=1529>. Acesso em: 06/10/2020.

MCCORMICK, B. (2006). The International Association for the Study of Obesity. *Obesity Reviews*; 8 (Suppl. 1); pp: 161–164.

MELO, Victor. et al. **A bicicleta, o ciclismo e as mulheres na transição dos séculos XIX e XX.** Disponível em:

<https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/view/S0104-026X2009000100007/10986>. Acesso em: 15/04/2021

OLIVEIRA G, CHEREM EHL, TUBINO MJG. A inserção histórica da mulher no esporte. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento* 2008;16(2):117-25.

PACIEVITCH, Thais. Ciclismo. **Info Escola**, 07 de mar. de 2008. Disponível em: <https://www.infoescola.com/esportes/ciclismo/>. Acesso em: 15/09/2020.

PRAÇA, Maria Isabel. “**Qualidade de vida relacionada com a saúde:** a perspectiva dos utentes que frequentam os Centros de Saúde do ACES Trás-os-Montes I Nordeste”, Bragança, Fevereiro de 2012. Disponível em:

<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3612/1/tese%20final%20Fevereiro.pdf>. Acesso em: 13/10/2020.

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

QUEIROZ, Danielle. **Enferm UERJ**, Rio de Janeiro, 2007 abr/jun; 15(2):276-83.

Disponível em:

https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2020779/mod_resource/content/1/Observa%0B%C3%A7%C3%A3o%20Participante.pdf. Acesso em: 24/04/2021.

ROWE, T.; HULL, M. L.; WANG, E. L. A Pedal Dynamometer for Off-Road Bicycling. **Journal of Biomechanical Engineering**, Pittsburg, v. 120, n. 1, p.160-164, 1998.

SANTOS, Ana Lúcia. **Saúde Soc.** São Paulo, v.21, n.1, p.181-192, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>. Acesso em: 24/04/2021

SCHWARTZ GM. (Org.). *Aventuras na natureza: consolidando significados.* Jundiá: Fontoura, 2006.

SEIDL, Eliane. **Qualidade de vida e saúde:** aspectos conceituais e metodológicos,

Rio de Janeiro mar./abr. 2004. Disponível em:
https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2004000200027&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 10/10/2020

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Três enfoques na pesquisa em ciências sociais**: o positivismo, a fenomenologia e o marxismo. In: . Introdução à pesquisa em ciências sociais. São Paulo: Atlas, 1987. p. 31-79.

VALPORTO O. Atleta, substantivo feminino: **as mulheres brasileiras nos jogos olímpicos**. Rio de Janeiro: Casa da Palavra; 2006.

VOZNIAK, Luciano. **Renovare**. 2019. Ano 6. Volume 2. Disponível em:
<http://book.uniguacu.edu.br/index.php/renovare/article/view/121>. Acesso em: 24/04/2021.

WEBER, Eugene. França fin de siècle. São Paulo: Companhia das Letras, 1988.

WEN, L.M., RISSEL, C., (2008). Inverse associations between cycling to work, public transport, and overweight and obesity: Findings from a population based study in Australia. Preventative Medicine. v46; 29–32

WHO World Health Organization (2000). **Reducing risk, promoting healthy lifestyle. Geneva, World Health Organization.**

WHO Regional Office for Europe (2007). **Health economic assessment tool for cycling** (HEAT for cycling). WHO Regional Office for Europe and United Nations Economic Council for Europe (UNECE). Copenhagen, WHO Regional Office for Europe. By Rutter H, Cavill N, Kahlmeier S, Dinsdale H, Racioppi F, Oja P.

WHO World Health Organization (2010). **Global Recommendations on Physical Activity for Health.**

XAVIER, Giselle. et al. **Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável**. Disponível em:
http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACA_O_FISICA/artigos/ciclismo.pdf. Acesso em: 26/09/2020.