

CICLISMO COMO PRÁTICA DE PREVENÇÃO CONTRA O SEDENTARISMO EM ESTUDANTES DOS ANOS FINAIS EM ESCOLAS DE ENSINO FUNDAMENTAL

CYCLING AS PREVENTION PRACTICE AGAINST SEDENTARISM IN STUDENTS IN FINAL YEARS IN FUNDAMENTAL SCHOOLS

Léo Alves Pereira Júnior¹

Luana Cappi¹

Felipe Gonçalves dos Santos de Sá²

RESUMO

Este artigo tem como objetivo pesquisar os benefícios do ciclismo para prevenir a obesidade e o sedentarismo dos estudantes dos anos finais do ensino fundamental visando melhor qualidade de vida. A metodologia está fundamentada na pesquisa bibliográfica, cujo os autores consultados apresentam o crescimento de crianças e adolescentes com sobrepeso e as consequências danosas para a saúde, que pode se estender até a vida adulta. A aprendizagem escolar não deve ser somente a transmissão de conhecimentos, mas espera-se que por meio das informações obtidas o estudante seja capaz de transformar suas práticas comportamentais, evitando o sedentarismo, a obesidade e as doenças que dela decorrem. A apresentação dos resultados traz pesquisas realizadas abordando o tema ciclismo nas aulas de Educação Física e atividade física. Conclui-se que na escola o incentivo ao hábito de usar a bicicleta pode gerar um impacto positivo nos estudantes no sentido de melhorar a saúde por toda vida. Essa prática os afastaria das telas da televisão, do computador, do tablet e do celular. Os conteúdos da Educação Física visam estimular os estudantes à aquisição de comportamentos que os levem a mudanças no estilo de vida, porém é necessário que os profissionais dessa área reorientem suas práticas, já que a vida moderna tem impulsionado crianças e adolescentes a uma rotina com pouca atividade física.

Palavras- chave: Educação Física. Ciclismo. Sedentarismo. Prevenção.

¹ Graduando de Educação Física da Faculdade Brasileira – Multivix – Vitória

² Esp. Professor Faculdade Multivix - Vitória

ABSTRACT

This article aims to research the benefits of cycling to prevent obesity and the sedentariness of the students of the final years of primary education aiming at a better quality of life. The methodology is based on the bibliographical research whose authors consulted present the growth of overweight children and adolescents and the harmful consequences for health, which may extend into adult life. School learning should not be only the transmission of knowledge, but it is hoped that through the information obtained, the student will be able to transform his behavioral practices, avoiding the sedentary lifestyle, obesity and the diseases that result from it. In the presentation of the results brings research done addressing the theme of cycling in the classes of Physical Education and physical activity. It is concluded that at school, encouraging the habit of using the bicycle can have a positive impact on students in order to improve health for a lifetime. This practice would take them away from television, computer, tablet and cell phone screens. The contents of Physical Education aim to stimulate students to acquire behaviors that lead to changes in lifestyle, but it is necessary that professionals in this area reorient their practices, since modern life has pushed children and adolescents into a routine with little physical activity. its structure. Social medias are regarded as influential tools to any digital marketing strategy, and almost half the time spent by Internet users is used to access them. Youtube is the network most accessed by the Brazilian public gaining prominence in visual projects, while Facebook, second place has extremely relevant tools for the realization of digital marketing. During the article, an analysis of Facebook and Youtube networks will be carried out, presenting their main technological applications that have made them efficient and powerful for the digital marketing process.

Keywords: Physical education. Cycling. Sedentary lifestyle. Prevention

1 INTRODUÇÃO

O ser humano tem na sua essência o desejo de estar em movimento e vencer distâncias. As facilidades da vida moderna, com o uso da tecnologia, permitem que ele crie condições para facilitar e agilizar sua mobilidade. Concomitante a essas facilidades, menos esforços físicos são exigidos para executar os movimentos necessários para que chegue aos lugares que deseja, o que gera o sedentarismo.

A Educação Física tem como premissa conhecer o corpo e o movimento, sendo consideradas fundamentais as atividades culturais de movimento, cuja as finalidades são o lazer, a expressão de sentimentos, bem como a possibilidade de promover, manter a saúde e, até mesmo, recuperá-la (BRASIL apud GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Por meio das aulas de Educação Física, o incentivo à prática do ciclismo traz benefícios não somente para as pessoas inseridas na escola, mas para todos que usarem a bicicleta como um meio de adquirir mais qualidade de vida e evitar o sedentarismo, trazendo o bem-estar físico e mental. De acordo com Reis (apud FLASHBIKE, 2018, p. 1), o ciclismo é:

atividade aeróbica, gera perda de peso, ajuda a equilibrar a pressão e os níveis de triglicérides. Também trabalha equilíbrio e confiança, além de relaxar e combater o estresse. Praticada com bom senso e na medida da forma física de cada um, a atividade quase não tem restrições.

Na realização da pesquisa não se encontrou uma resposta que pudesse justificar a não inserção do ciclismo nas aulas de Educação Física, já que é uma forma de incentivar mudança de hábitos que trarão benefícios aos praticantes do ciclismo.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 CAUSA DO SEDENTARISMO INFANTIL

Informações sobre como preservar e cuidar da saúde são amplamente divulgadas pelos meios de comunicação. Por outro lado, o número de pessoas obesas, hipertensas e diabéticas vem crescendo. As causas para o aparecimento das doenças decorrentes da obesidade são os maus hábitos de vida, tais como: sedentarismo, excesso de comida ou alimentação inadequada (XAVIER; GIUSTINA; CARMINATTI, 2017).

Conforme Villares; Ribeiro; Silva (2003), várias situações são causadoras da obesidade, indo desde a condição familiar, sendo seu desenvolvimento provocado pelo ambiente, como pelos fatores genéticos. Os hábitos crescentes do consumo de lanches, alterações na preparação dos alimentos, com ingestão de produtos ricos em gordura e excesso de açúcar, e o exagero na quantidade das refeições consumidas,

são hábitos que podem trazer a obesidade infantil. Essa realidade se torna mais concreta quando se observa os hábitos atuais do modo de se alimentar das crianças.

De acordo com Forti (apud DIOGO; NERI; CACHIONI, 2004, p. 61), as mudanças de hábitos na alimentação têm trazido um aumento de pessoas sedentárias e obesas. Daí a necessidade de incentivar as crianças para que pratiquem mais atividades físicas e tenham uma vida mais saudável.

Segundo Hallal et al. (apud COPETTI; FOLMER, 2015, p. 117):

O estilo de vida sedentário, caracterizado por um grande número de horas em frente à televisão e computador, é o que mais se evidencia atualmente entre crianças e jovens. Existem dados alarmantes através dos quais se estimou que 66% dos meninos e 68% das meninas de 40 países estudados, com idade entre 13 e 15 anos, passam duas horas ou mais de seu dia assistindo televisão.

De acordo com Burgos et al. (2006, p. 89) “o sedentarismo é um dos comportamentos estreitamente relacionados ao aparecimento de uma série de distúrbios degenerativos”, e conclui que “a vida sedentária é uma ação contra a natureza, que ocasiona, inevitavelmente, falha no sistema de movimento a curto e médio prazos, e danos gravíssimos a longo prazo”.

O sobrepeso é uma constatação em praticamente todos os países industrializados e em desenvolvimento, e a obesidade infantil é considerada como algo grave, visto que tende a se estender até a fase adulta. Conforme Burgos et al. (2006, p. 225):

No Brasil, essa realidade também está presente, uma vez que, segundo dados divulgados pelo IBOPE, um em cada três crianças brasileiras de 7 a 12 anos tem sobrepeso, sendo que obesidade acomete 10% da população infantil. Estima-se que o número de crianças obesas tenha crescido cinco vezes nos últimos vinte anos, principalmente pela proliferação de refeições rápidas e, ao mesmo tempo, pelas condições de vida nas cidades, com substituição de brincadeiras ao ar livre por jogos de computador e muitas horas em frente à televisão [...].

A obesidade “é um desequilíbrio entre o que é ingerido e o que se gasta de energia” (BURGOS, 2006, p. 226). Condições, herdadas ou adquiridas, a dieta mal orientada pode levar a uma taxa metabólica mais lenta.

Dâmaso (apud COLLOCA; DUARTE, 2018, p. 4) define a obesidade como sendo:

[...] o acúmulo excessivo de gordura no organismo. Considerada uma doença multifatorial, a obesidade, principalmente a obesidade visceral, está intimamente relacionada ao desenvolvimento de inúmeras desordens metabólicas, incluindo-se a intolerância à glicose, hiperlipidemia, complicações cardiovasculares e acidente vascular cerebral.

Tratar a obesidade infantil é algo que precisa ser estimulado, porém para alcançar resultados mais satisfatórios é preciso ações educativas e motivação. Nesse sentido, Leung e Robson (apud FARINATTI, 1995, p. 71) afirmam que “o professor de Educação Física pode ter influências positivas neste particular, uma vez tendo a oportunidade de acompanhar a criança por longos períodos de tempo”.

A obesidade tem sido apontada como uma “doença epidemiológica” que afeta milhões de pessoas no Brasil, e, segundo Colloca e Duarte (2018, p-p 1, 2), “o professor de Educação Física é o profissional indicado para fomentar essa discussão na escola e que é necessário buscar parcerias com órgãos de governo ou instituições de pesquisa, que ajudem a dar conta dessa demanda”.

2.2 PROBLEMAS DE SAÚDE DO SEDENTARISMO INFANTIL

O sedentarismo é uma das causas da obesidade, e, quando surge na infância, poderá relacionar-se com a obesidade na vida adulta. Preveni-la é necessário, já que, conforme dizem Leung e Robson (apud FARINATTI, 1995, p. 69), pode ser citado como problema de saúde causado pela obesidade: “a solidificação precoce dos discos epifisários, maior concentração de LDL e menor de HDL, hipertensão, maior prevalência de diabetes, anormalidades cutâneas, problemas articulares e afecções respiratórias agudas”.

Quando associado à má alimentação, à falta de movimento e de exercícios, faz o corpo atrofiar, adoecer, causa dores e outros inúmeros problemas. Parente (2015, p. 1) ressalta que essas informações deveriam vir nas aulas de Educação Física. Entretanto, há uma cultura onde não é dada a devida importância para essa disciplina na base da vida escolar, e as aulas de Educação Física “são vistas como momentos de recreação ou lazer dentro da escola, não como um momento de aprendizado de conceitos sobre o movimento, o corpo e a saúde relacionada a isso”.

2.3 IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR

Nahas e Corbin; Guedes e Guedes (apud BURGOS, 2006, p. 85) “entendem que cabe à Educação Física o papel de defender e promover uma estreita relação entre atividade física e saúde”, entretanto, não há como se afirmar que a realização da atividade física pelas crianças e adolescentes seja garantia de um futuro menos sedentário. É necessário, então, que a escola ofereça informações sobre os benefícios da atividade física, para que as pessoas mantenham seu envolvimento com a prática. De acordo com Burgos et al. (2006, p. 88):

[...] atividade física é todo movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos com gasto de energia, enquanto exercício físico é a atividade física realizada de forma planejada, ordenada, repetida e deliberada. Não obstante, tem uma estreita relação com a saúde [...].

Segundo Ilha e Soares (apud COPETTI; FOLMER, 2015, p. 54), a promoção da saúde no ambiente escolar refere-se “a uma visão e a um conjunto de estratégias que têm como objetivo produzir repercussões positivas sobre a qualidade de vida e os determinantes da saúde dos membros da comunidade escolar”.

Os temas sobre promoção da saúde abordados na escola não devem se limitar à transmissão de conhecimentos, mas para motivar o aprendizado, estimular o estudante a analisar, avaliar as fontes de informações e torná-lo capaz de transformar práticas comportamentais com base no conhecimento.

Sobre a relação da Educação Física com a saúde, Santos (apud COPETTI; FOLMER, 2015, p. 113) diz que:

[...] não é nem um pouco recente. Até porque, o objeto de estudo da Educação Física é o movimento humano, o exercício físico. Desde o período em que a Educação Física escolar tinha uma forte influência militarista, já havia o aspecto ligado à saúde, através de um pensamento higienista. Hoje em dia, é evidente a influência médica sobre a Educação Física, pois são de senso comum os efeitos benéficos da prática regular de exercícios físicos na manutenção da saúde e da qualidade de vida.

Conforme as especificidades das diferentes faixas etárias existentes em uma comunidade ou sociedade, os significados para a qualidade de vida podem variar. Nahas (apud GONÇALVES; VILARTA, 2004, p. 46) alerta para a importância da adoção de comportamentos saudáveis e o papel do exercício e da atividade física na busca de um estilo de vida positivo. O autor define estilo de vida como o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das

peças, em que devem ser valorizados elementos concorrentes ao bem-estar pessoal, como controle do estresse, a nutrição equilibrada, a atividade física regular, os cuidados preventivos com a saúde e o cultivo de relacionamentos sociais.

Conforme Burgos et al. (2006, p. 91):

A Educação é considerada um bem social que deve chegar a todos os cidadãos como garantia da qualidade de vida [...]. Da mesma forma que a Educação é o recurso principal do Estado para perpetuar e regular, a longo prazo, a qualidade de vida dos cidadãos, a Educação Física, como disciplina educativa, participará dessa transcendente missão.

Segundo Burgos et al. (2006), a Educação Física escolar é uma disciplina importante, cujo os conteúdos possibilitam o repasse de informações que permitem a construção de conhecimentos pelos alunos e eles, futuramente, podem se tornar pessoas que venham incorporar o hábito da atividade física visando a saúde corporal e a qualidade de vida. Conforme Mazo et al. (apud DIOGO; NERI; CACHIORI, 2004, p. 60), a atividade física difere do exercício físico, visto que o exercício físico “é uma atividade planejada, estruturada e sistematizada”, realizada pelos movimentos corporais repetitivos e tem como objetivo “manter ou desenvolver um ou mais componentes da aptidão física”. Por sua vez, a aptidão física é um conjunto de características possuídas ou adquiridas por um indivíduo, que estão relacionadas à capacidade de realizar atividades físicas.

De acordo com Gallo et al. (apud Diogo; Neri; Cachioni, 2004, p. 60):

atividade física é um dos processos biológicos mais complexos de que se tem conhecimento, independentemente de ser decorrente de uma atividade desportiva ou ligada ao trabalho profissional, podendo ser usada como um procedimento capaz de retardar e até mesmo reverter um processo patológico em andamento.

Esses conceitos se relacionam à busca pela qualidade de vida, que, segundo Gonçalves e Vilarta (2004, p. 29), diz respeito “a um conjunto de condições materiais e não-materiais almejadas e exercidas pelos indivíduos de uma comunidade ou sociedade, como os princípios dos direitos humanos, desenvolvimento social e realização pessoal”.

De acordo com Burgos et al. (2006, p. 91):

A Educação é considerada um bem social que deve chegar a todos os cidadãos como garantia da qualidade de vida [...]. Da mesma forma que a Educação é o recurso principal do Estado para perpetuar e regular, a longo prazo, a qualidade de vida dos cidadãos, a Educação Física, como disciplina educativa, participará dessa transcendente missão.

Conforme Burgos et al. (2006, p. 90), “a prática de atividades físicas [...] atua na redução de risco de desenvolvimento de doenças degenerativas, cardiovasculares, respiratórias, osteoporose, diabetes, na redução da taxa de mortalidade”, e tem efeitos positivos na prevenção de alguns tipos de câncer e controle da obesidade.

Desse modo, é necessário que os profissionais de Educação Física desenvolvam atividades relacionadas à prática da atividade física, estabeleçam e definam objetivos e conteúdos dos programas dessa disciplina a fim de conseguirem que a atividade física se converta em um hábito permanente.

2.4 CICLISMO COMO PRÁTICA DE EXERCÍCIO NAS ESCOLAS

A invenção da primeira bicicleta é atribuída ao Barão Karl Von Drais, em 1817. O modelo fabricado em madeira precisava ser impulsionado pelos pés para funcionar (HANDCOCK, 2017).

Por ser um meio de transporte considerado de baixo custo, e por servir nos momentos de lazer, bem como favorecer a saúde, a bicicleta tem conquistado cada vez mais adeptos. Em países como o Brasil, China e Índia é um meio de transporte que serve como uma alternativa para reduzir os problemas ambientais causados pelos veículos automotores (MEIOS DE TRANSPORTE, 2018).

O ciclismo é um esporte completo, mas ainda que traga tantos benefícios à saúde, a prática do ciclismo não faz parte do currículo escolar para que crianças e adolescentes tenham um estilo de vida menos sedentário.

Conforme Hallal et al. (apud COPETTI; FOLMER, 2017, p.117):

O estilo de vida sedentário, caracterizado por um grande número de horas em frente à televisão e computador, é o que mais se evidencia atualmente entre crianças e jovens. Existem dados alarmantes através dos quais se estimou que 66% dos meninos e 68% das meninas de 40 países estudados, com idade entre 13 e 15 anos, passam duas horas ou mais de seu dia assistindo televisão.

Conforme Guedes (apud GONÇALVES; VILARTA, 2004, p. 210), a vida moderna trouxe facilidades que não eram vivenciadas no passado, porém acarretou “agravos que não existiam antes, e nas dimensões atuais, como o estresse e as doenças cardiovasculares, decorrentes da falta de exercício físico ou do sedentarismo [...]”

De acordo com Burgos et al. (2006, p. 89), “o sedentarismo é um dos comportamentos estreitamente relacionados ao aparecimento de uma série de distúrbios degenerativos”, e conclui que “a vida sedentária é uma ação contra a natureza, que ocasiona, inevitavelmente, falha no sistema de movimento a curto e médio prazos, e danos gravíssimos a longo prazo”.

Conforme Dora (apud XAVIER; GIUSTINA; CARMINATTI, 2017, p. 2):

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.

Segundo Xavier; Giustina; Carminatti (2017, p. 5), o uso da bicicleta, em indivíduos com sobrepeso, traz um benefício incomparável, por quê:

[...] uma vez que não há sobrecarga dos membros inferiores devido à posição sentada, o que possibilita uma atividade de maior duração, aumentando, assim, a eficiência da queima dos lipídios e redução dos níveis de LDL colesterol e triglicérides séricos, além de redução do percentual de gordura corporal [...]. Quando praticada nas ruas, torna-se mais agradável pelo desenvolvimento de maior velocidade do que as caminhadas, proporciona menor incremento na temperatura corporal provocado pelo exercício (dissipação de calor por convecção) e permite maior diversificação da paisagem, auxiliando na diminuição do estresse e das tensões do dia a dia.

A fim de atender as necessidades do mercado atual, que exige profissionais capacitados para trabalhar na melhoria da saúde, os professores de Educação Física também precisam de uma formação adequada que lhes dê condições de desenvolverem novas práticas. Nesse sentido, Medeiros (2007, p. 2) diz que:

[...] por meio do conteúdo "ciclismo" é possível estar desenvolvendo o lado objetivo, com aulas práticas e atividades que desenvolvam a questão do fazer. Pode-se ainda estar desenvolvendo o lado social por meio do ciclismo, com reflexão sobre a prática do ciclismo como atividade física, como uma forma de competição, direitos e deveres no trânsito, meio de transporte que visa a vida sustentável, forma de lazer que proporciona diversos benefícios fisiológicos e psicológicos, entre outras inúmeras reflexões. E ainda por meio do ciclismo pode-se estar desenvolvendo o lado comunicativo dos alunos,

pois durante os dois processos anteriormente citados, a fala e o discurso são primordiais, sendo esta uma questão no qual o professor deve dar muita importância.

2.5 CICLISMO COMO PREVENÇÃO E PRÁTICA NAS ESCOLAS

Quando se pretende abordar o tema ciclismo no ensino fundamental, não são encontrados muitos artigos relacionados ao assunto. Kunz (apud MEDEIROS, 2011, p. 1) alerta sobre isso, dizendo que o que se ensina nas aulas de Educação Física são modalidades esportivas de condições técnicas específicas. A autora cita que o maior erro da universidade é que cada vez mais se investe em espaços de qualidade com materiais e espaços oficiais. Com isso, o que se ensina aos futuros professores é lecionar somente nesses espaços e com esses materiais, o que os torna despreparados para ministrar aula em ambientes diferentes. Diz também que muitos profissionais não conseguem adaptar ou improvisar utilizando materiais e espaços alternativos. Por sua vez, Nahas (apud GONÇALVES; VILARTA, 2004, p. 212) afirma que:

Os programas tradicionais de Ed. F. têm sido organizados quase exclusivamente em torno de esportes formais. Supõe-se que, em geral, a prática esportiva por si só produzirá os benefícios educacionais esperados como desenvolvimento de habilidades motoras, aptidão física, desenvolvimento sociopessoal e estilo de vida ativo. O problema com esse procedimento, em muitos casos, é que o esporte (o meio) passa a ser considerado como um fim em si próprio, resultando em desinteresse ou mesmo na exclusão de grande número de alunos menos aptos, pouco habilidosos ou menos dotados de nível genético, exatamente aqueles que poderiam se beneficiar de atividades físicas regulares. Deve-se ter em mente que esportes e jogos são componentes fundamentais dos currículos de Ed. F., mas não podem ser entendidos como substitutos para o programa como um todo.

O hábito do uso da bicicleta desde cedo gera um impacto positivo ao desenvolvimento da criança e para sua saúde, além de incentivar a prática do esporte e o uso da bicicleta durante toda sua vida. Nesse sentido, Oliveira (apud SOUSA; SANCHES; FERREIRA, 2017, p. 5) “salienta que a motivação para usar a bicicleta como opção modal, pode vir do hábito incorporado desde cedo e de viver em uma cidade onde a bicicleta é um modo de transporte usual”.

3 METODOLOGIA

Como metodologia, foi utilizada a pesquisa bibliográfica, adotando-se o pensamento de Gil (2008), que assim a define:

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho desta natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas, assim como certo número de pesquisas desenvolvidas a partir da técnica de análise de conteúdo (GIL, 2008, p. 65).

Os procedimentos para a coleta das informações visando o desenvolvimento da pesquisa fundamentaram-se na metodologia de Vergara (2007), quais sejam: consultas bibliográficas, por meios de fontes variadas, como livros, revistas, artigos, referências eletrônicas, como: Google Acadêmico, Scielo.

A pesquisa tem o caráter da pesquisa descritiva, que Gil (2002, p. 42) classifica como sendo aquela que tem por objetivo “estudar as características de um grupo: sua distribuição por idade, sexo, procedência, nível de escolaridade, estado de saúde física e mental etc.”, bem como a que se propõe a “estudar o nível de atendimento dos órgãos públicos de uma comunidade, as condições de habitação de seus habitantes [...]”. Segundo o autor, as pesquisas descritivas, juntamente com as exploratórias, são aquelas que habitualmente os pesquisadores sociais realizam preocupados com a atuação prática. Também são as mais solicitadas por organizações, como instituições educacionais, empresas comerciais, partidos políticos etc.

4 RESULTADOS

A Tabela a seguir apresenta pesquisas realizadas abordando o tema ciclismo nas aulas de Educação Física e atividade física.

AUTOR	METODOLOGIA	RESULTADOS	CONCLUSÃO
WERLANG, Hugo Vinicius	A pesquisa se caracterizou como pré-experimental de natureza quantitativa.	Dos 19 alunos participantes, nenhum se apresentou como “inativo” tanto antes como após a intervenção.	Utilizou-se do ciclismo como estratégia para incentivar a prática de atividade física entre os alunos nas aulas de Educação Física.
PEDROZO, Sandro Claro			

<p>Ciclismo nas aulas de Educação Física: uma estratégia para incentivar a prática de atividade física entre os alunos do 8º ano do ensino fundamental (2018)</p>	<p>Amostra constituída de 19 alunos de ambos os gêneros (12 do gênero masculino e 7 do feminino), com idade de 13 e 14 anos, selecionados de forma intencional.</p> <p>Coleta dos dados por meio dos instrumentos: questionário de Atividades Físicas Habituais, entrevista semiestruturada, e um diário de campo para registrar as observações e percepções durante a intervenção.</p>	<p>05 dos 19 alunos como “pouco ativos”.</p> <p>Como “moderadamente ativo” a frequência de alunos diminuiu de 09 para 05 após a intervenção.</p> <p>Na classificação “muito ativo” se observou um aumento na frequência dos alunos, de 06 alunos constatados no pré-teste esse número aumentou para 13 alunos.</p> <p>Esses resultados, provavelmente, estão relacionados ao auxílio da intervenção sobre a aquisição de hábitos saudáveis referentes à prática de atividade física pelos alunos.</p>	<p>Observou-se em relação à percepção dos alunos um maior entendimento sobre a importância da prática de atividade física para a saúde, bem como o prazer e a motivação na hora de realizar as atividades propostas, que foram determinantes a ponto de modificar seus hábitos relacionados à prática de atividades físicas também fora da escola.</p> <p>Os resultados, em geral, foram bastante positivos.</p> <p>O ciclismo nas aulas de Educação Física pode ser utilizado como estratégia para incentivar a prática de atividades físicas.</p> <p>Proporciona mais saúde e qualidade de vida da fase escolar até a idade adulta.</p>
<p>SILVA , Kelly Samara da; LOPES, Adair da Silva; SILVA, Francisco Martins da.</p> <p>Atividade física no deslocamento à escola e no tempo livre em crianças e</p>	<p>Levantamento de corte transversal sobre a prevalência e os fatores associados às doenças cardiovasculares em escolares da cidade de João Pessoa, PB.</p>	<p>Resultados 70,4% dos estudantes se deslocavam de forma ativa e mais de 50% participavam de atividades sedentárias no tempo livre com diferenças entre os sexos, faixa etária e o tipo de escola.</p>	<p>Quanto maior o tempo despendido de casa até a escola, menor o número de estudantes que se deslocavam de forma ativa.</p> <p>Aspectos como infraestrutura da cidade, localização das escolas, existência de</p>

adolescentes da cidade de João	População estudantes do Ensino		
--------------------------------	--------------------------------	--	--

(2007) PB, Bras Ci e Mov	Fundamental, de 7 a 12 anos de idade, ambos os sexos. Processo amostral em três estágios. O cálculo do tamanho da amostra considerou a proporcionalidade dos alunos por série de ensino e o distrito a que pertencia. Amostra por conglomerados.	1/3 dos escolares do sexo masculino praticava esportes no tempo livre. No sexo feminino, percentual similar realizavam tarefas domésticas. Estudantes mais jovens (7-9 anos) e os de escolas públicas realizavam mais atividades sedentárias e menos esportes do que os estudantes mais velhos (10-12 anos) e de escolas privadas. 21% dos escolares moravam a menos de dez minutos da escola. Os de 7-9 anos de idade e os de escolas públicas moravam mais distantes em comparação aos que tinham 10-12 anos e os estudantes de escolas privadas.	ciclovias, segurança e condição econômica influenciam a forma de deslocamento à escola. Precisa criar condições ambientais e de segurança favoráveis, para oportunizar os escolares a adotarem formas de deslocamento ativo no seu dia a dia como incentivo para um estilo de vida ativo. Necessário reduzir o tempo dedicado à prática de atividades sedentárias no período fora da escola e estimular a prática de esporte, principalmente nos escolares mais jovens e entre as meninas.
SILVA, Tiago de Oliveira.	População pesquisada crianças e adolescentes com sobrepeso	Os resultados dos meninos e das meninas semelhantes quanto às	A realização do ciclismo indoor em intensidade moderada,

<p>Ciclismo Indoor para crianças e adolescentes obesos. (2004)</p>	<p>e obesidade, do Ambulatório de Obesidade Infantil da Unidade de Endocrinologia Pediátrica do Hospital de Clínicas de Curitiba – UFPR (HC), e de</p>	<p>características antropométricas e condicionamento cardiorrespiratório iniciais. Os resultados das avaliações pré e pós-programa referentes às</p>	<p>aliado à outras atividades, apresentou uma adesão consistente e foi suficiente para promover uma melhoria no condicionamento cardiorrespiratório e modificar</p>
	<p>escolas públicas próximas. Amostra - 20 sujeitos, 10 masculinos e 10 femininos, faixa etária entre 11 e 16 anos de idade. Estudo experimental e longitudinal. Variáveis dependentes Estatura; Massa Corporal; IMC; Frequência Cardíaca (FC) de Repouso, FC máxima e FC registrada durante as aulas; Consumo Máximo de Oxigênio. Variável independente deste - treinamento com aulas de ciclismo indoor, utilizando dois métodos, o trabalho intervalado aeróbio e trabalho contínuo de baixa e moderada intensidade.</p>	<p>características antropométricas e condicionamento cardiorrespiratório diminuição significativa do IMC nos meninos ($p=0,0000$) e nas meninas ($p=0,0002$) e um aumento do VO_{2max} nos meninos ($p=0,02$) e nas meninas ($p=0,004$). As médias da FC em cada mês - maiores no grupo masculino em relação ao grupo feminino, porém, essas diferenças não são consideráveis estatisticamente. Em ambos os grupos o comportamento da FC se manteve em ascensão durante todos os meses de treinamento.</p>	<p>significativamente a composição corporal de crianças e adolescentes com excesso peso.</p>

5 DISCUSSÃO

Os pesquisadores Werlang e Pedrozo (2018) investigaram a atividade física habitual de alunos do 8º ano do ensino fundamental de uma escola do município de Itapiranga, SC. O objetivo do estudo foi analisar o efeito de uma proposta pedagógica focada no ciclismo. Como resultado, concluíram que o ciclismo nas aulas de Educação Física incentiva a prática de atividades físicas e proporciona mais saúde e qualidade de vida aos estudantes, podendo ir até a vida adulta. A pesquisa corrobora com o pensamento dos autores Xavier; Giustina; Carminatti (2017), Oliveira (apud SOUSA; SANCHES; FERREIRA, 2017), Medeiros (2017), que apontam os benefícios do uso da bicicleta para o combate à obesidade e os problemas que ela traz para a saúde, sendo a bicicleta um meio eficaz para a melhoria da qualidade de vida.

Do mesmo modo, na pesquisa de Silva (2004), que aborda o ciclismo indoor com crianças e adolescentes com sobrepeso e obesos, o autor conclui que a prática do ciclismo indoor em intensidade moderada, aliado à outras atividades, apresentou uma adesão consistente e foi suficiente para promover uma melhora no condicionamento cardiorrespiratório e modificar significativamente a composição corporal de crianças e adolescentes com excesso peso.

Em relação à pesquisa de Silva e Silva (2007), que aborda a atividade física no deslocamento à escola e no tempo livre em crianças e adolescentes que o utilizam com atividades sedentárias, dentre algumas conclusões apresentadas pelos autores, destacam-se a necessidade do poder público criar condições ambientais e oferecer segurança para que os estudantes possam ir de suas casas à escola adotando formas de deslocamento que incentivem um estilo de vida mais ativo, deixando de lado as atividades sedentárias e estimulando a prática de esporte, principalmente nos estudantes mais jovens e entre as meninas. À conclusão de Silva e Silva pode ser citado o pensamento de Burgos et al. (2006), para quem a prática de atividades físicas tem efeitos positivos no controle da obesidade.

6 CONCLUSÃO

A inclusão da prática do ciclismo nas aulas de Educação Física para os estudantes dos anos finais do ensino fundamental vem ao encontro de uma necessidade dos tempos atuais, haja vista o número crescente de crianças e adolescentes com sobrepeso e pouco envolvidos com a prática de atividades físicas, pois preferem fazer uso das tecnologias que pouco ou nada exigem esforços físicos.

As aulas de Educação Física geralmente são voltadas para os esportes tradicionais, e muitas dessas crianças e adolescentes não demonstram aptidão para essa prática. Assim sendo, o ciclismo vem como uma opção atraente que traz benefícios à saúde por ser um esporte completo, que fortalece a musculatura e favorece o prolongamento corporal, sendo ainda um meio de lazer que por consequência pode trazer o bem-estar para a saúde mental.

O potencial da prática do ciclismo no contexto escolar oportuniza a aquisição de hábitos mais saudáveis, melhorando a qualidade de vida. Estimular a criança desde cedo para o uso da bicicleta tende a reduzir o sedentarismo e a obesidade, a fim de evitar as consequências danosas que trazem para a saúde e desse modo tornar-se um adulto com o estilo de vida melhor e menos propenso às graves doenças oriundas do sedentarismo.

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

BURGOS, Miria Suzana (organizadora). Saúde no espaço escolar: ações integradas de educação física, nutrição, enfermagem e odontologia para crianças e adolescentes. Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2006.

COLLOCA, Edson Aparecido; DUARTE, Ana Cláudia Garcia de O. Obesidade infantil: etiologia e encaminhamentos, uma busca na literatura. Artigo. : <<http://www.ufscar.br/~efe/pdf/2a/colloca.pdf>>. Acesso em: 03 de mai. 2018.

COPETTI, Jaqueline. FOLMER, Vanderlei (Orgs.). Educação e saúde no contexto escolar [livro eletrônico]. – Uruguaiana: Universidade Federal do Pampa, 2015. <[http://www.porteiras.r.unipampa.edu.br/portais/sisbi/files/2015/08/Livro-](http://www.porteiras.r.unipampa.edu.br/portais/sisbi/files/2015/08/Livro-Educ%C3%A3o-e-Sa%C3%BAde-noContexto-escolar.pdf)

[Educ%C3%A3o-e-Sa%C3%BAde-noContexto-escolar.pdf](http://www.porteiras.r.unipampa.edu.br/portais/sisbi/files/2015/08/Livro-Educ%C3%A3o-e-Sa%C3%BAde-noContexto-escolar.pdf)> Acesso em: 26 abr. 2018.

DIOGO, M. J. D.; NERI, A. L.; CACHIONI, M. Saúde e qualidade de vida na velhice. 2 ed. Campinas: Editora Alínea, 2004.

FARINATTI, Paulo de Tarso Veras. Criança e atividade física. Sprint Editora: Rio de Janeiro, 1995.

FLASHBIKE. Vá um pouco além.

<[www.http://blog.flashbike.com.br/2018/01/30/como-atividade-fisica-ou-transporte-ociclismo-contribui-muito-para-qualidade-de-vida/](http://blog.flashbike.com.br/2018/01/30/como-atividade-fisica-ou-transporte-ociclismo-contribui-muito-para-qualidade-de-vida/)> Acesso em: 5 mai. 2018.

Gil, Antônio Carlos. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. - São Paulo : Atlas, 2002. <<https://www.pt.slideshare.net/.../gil-como-elaborar-projeto-de-pesquisa-20021>>. Acesso em: 9 out. 2017.

GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6ª ed. São Paulo: Editora Atlas, 2008.

<http://www.uece.br/nucleodelinguasitaperi/dmdocuments/gil_metodos_de_pesquisa.pdf>. Acesso em: 10 set. 2017.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. (Orgs.). Qualidade de vida e atividade física: explorando teoria e prática. Barueri: Manole, 2004.

HANDCOCK, Jaime Rubio. Há 200 anos foi criada a primeira bicicleta: estes foram os primeiros modelos. Artigo.

<https://www.brasil.elpais.com/brasil/2017/04/19/deportes/1492597692_626497.html>. Acesso em: 9 set. 2017.

MEDEIROS, Tamires de. O ciclismo na escola. Artigo. <www.webartigos.com/artigos/o-ciclismo-na-escola/74063/>. Acesso em: 12 set. 2017.

MEIOS DE TRANSPORTE. Transporte alternativo. <<http://www.meios-detransporte.info/transporte-alternativo.html>>. Acesso em: 5 de mai. 2018.

PARENTE, Cristiano. O sedentarismo começa na escola. Secretaria da Educação, Governo do Estado do Paraná.

<<http://www.educacaofisica.seed.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=524>>. Acesso em: 29 mai. 2018.

SILVA, Kelly Samara da; LOPES, Adair da Silva; SILVA, Francisco Martins da. Atividade física no deslocamento à escola e no tempo livre em crianças e adolescentes da cidade de João Pessoa, PB, Brasil. R. bras. Ci e Mov. 2007. <<http://www.portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/761/764>>. Acesso em: 06 de mai. 2018.

SILVA, Tiago de Oliveira. Ciclismo indoor para crianças e adolescentes obesos. Monografia. <<https://www.acervodigital.ufpr.br/handle/1884/47662>>. Acesso em: 05 de mai. 2018.

SOUSA, Adriana Alvarenga de; SANCHES, Suely da Penha; FERREIRA, Marcos Antonio Garcia. Atitudes com relação ao uso da bicicleta – um estudo piloto. Artigo. <http://www.anpet.org.br/ssat/interface/content/autor/trabalhos/publicacao/2013/127_AC.pdf>. Acesso em: 5 set. 2017.

VERGARA, Sylvia Constant. Relatórios de pesquisa em administração. 8 ed. –São Paulo: Atlas, 2007.

VILLARES, S.M.F; RIBEIRO, M.M; SILVA, A.G. Obesidade infantil e exercício.

Revista Abeso. São Paulo, v.4, n.13, abr., 2003. <[www.http://www.abeso.org.br/revista/revista13/obes_infantil.htm](http://www.abeso.org.br/revista/revista13/obes_infantil.htm)>. Acesso em: 26 mai. 2018.

XAVIER, Giselle Noceti Ammon; GIUSTINA, Milton Della; CARMINATTI, Lorival José. Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável. Ensaio.

<<http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id.../promocao.uso.da.bicicleta.revista.cinergis.doc>>. Acesso em: 31 out. 2017.

WERLANG, Hugo Vinícius; PEDROZO, Sandro Claro. Ciclismo nas aulas de Educação Física: uma estratégia para incentivar a prática de atividade física entre os alunos do 8º ano do ensino fundamental.

<<http://www.efdeportes.com/efd188/ciclismo-nas-aulas-de-educacao-fisica.htm>>. Acesso em: 25 mai. 2018.