



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA MUDANÇA DE
COMPORTAMENTO RELACIONADO AO EXERCÍCIO FÍSICO:
ADESÃO AO CICLISMO.

ROSINEIDE MOTA MENEZES

São Cristóvão-SE

2023

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA MUDANÇA DE
COMPORTAMENTO RELACIONADO AO EXERCÍCIO FÍSICO:
ADESÃO AO CICLISMO.

ROSINEIDE MOTA MENEZES

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Sergipe como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Afrânio de Andrade Bastos

São Cristóvão-SE

2023

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA CENTRAL
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

M543i Menezes, Rosineide Mota
O impacto da pandemia de COVID-19 na mudança de comportamento relacionado ao exercício físico : adesão ao ciclismo / Rosineide Mota Menezes ; orientador Afrânio de Andrade Bastos. – São Cristóvão, SE, 2023.
60 f. : il.

Dissertação (mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Sergipe, 2023.

1. Educação física. 2. Exercícios físicos. 3. Ciclismo. 4. COVID-19, pandemia, 2020-. 5. Esportes – Aspectos psicológicos. I. Bastos, Afrânio de Andrade, orient. II. Título.

CDU 796.61:578.834

Dedico este trabalho a Nossa Senhora Aparecida
E a seu filho, Jesus Cristo.
Os principais responsáveis por eu ter chegado até aqui!
Eles toda honra e glória!

AGRADECIMENTOS

“Ainda que eu falasse a língua dos anjos e falasse a língua dos homens, sem AMOR eu nada seria...”

É a Ele que eu começo agradecendo, ao AMOR, porque DEUS é AMOR, e sem Ele, realmente, eu nada sou. Obrigada meu Deus por ter me trazido até aqui e não ter deixado eu desistir nos momentos mais difíceis, os desafios foram grandes, mas a FÉ e o AMOR foram maiores, e eles sempre vencem!

Agradeço também a Nossa Senhora, minha mãezinha. Foi Ela quem me colocou no mestrado, segurou na minha mão e me guiou nesse caminho desafiador, cheio de altos e baixos, mas por sua intercessão EU VENCI! Eu sentia o seu agir em cada detalhe, se eu fosse contar daria um livro. Aaah Mãezinha como eu te amo!

Agradeço a minha família por todo apoio. Especialmente a minha mãe, Maria do Carmo, nem sei o que seria de mim sem a sua ajuda, até comida no quarto ela levava quando estava em aula online. Meu Deus como sou grata, como é bom te ter uma MÃE!

Ao meu pai, José Pedro, que é uma eterna criança, obrigada por me amar sem medida, grande parte do que sou hoje, devo ao amor que Ele me deu, mesmo do seu jeito, as vezes até com exageros rsrs, mas sempre querendo o meu melhor. Como eu te amo, PAI!

Aos meus irmãos, Alexandre, Érica e Vinícius, cada um teve um papel muito importante em todo esse processo, cada um me ajudou de algum jeito, e eu precisava demais de vocês. Gratidão por ter vocês, vocês são parte de mim.

A minha princesa Isabella, o presente mais lindo que Deus já me deu, obrigada por me apoiar, mesmo do seu jeitinho, as vezes sem entender a minha ausência, mas se hoje eu estou aqui eu devo muito a você, um dia você vai entender. Te amo demais minha filha!

Ao meu orientador Afrânio, que dei um pouquinho de trabalho rsrs, obrigada pela paciência, pela compreensão, pelo carinho, pela dedicação. Quando o escolhi como orientador disseram que eu estava ganhando um pai, e foi pura verdade, foi assim que me senti diversas vezes, como uma filha. Ele era um pai que apoiava, mas também que corrigia quando eu precisava, e isso me fez crescer muito, eu entendia só no olhar ou no silêncio.

Aos professores do PPGEF, especialmente a Ricardo Sampaio, Marcos Bezerra e Danilo Pereira. Eles não medem esforços para nos transmitir o melhor que existe de informação acerca do meio científico, eu sou fã número 1! Obrigada por tudo!

Aos meus colegas de turma, especialmente Dayane e Deivisson, sinceramente não sei o que seria de mim nesse processo se não fosse a ajuda de vocês, serei eternamente grata, e sei que vocês vão longe. Merecem todo sucesso do mundo! Aos meus colegas de altas risadas Alisson e Edijan, vocês deixaram tudo mais leve, eu me divertia demais com vocês depois das aulas de Psicologia do Esporte, e isso foi muito importante. Vocês estarão sempre no meu coração.

Finalmente, mas não menos importante agradeço a cada um dos meus parentes e amigos pessoais, que de uma forma ou de outra me incentivaram através de palavras, de uma ajuda prática e também de oração, aah eu sei o quanto me sustentaram.

A Sayonara e a Maísa, obrigada pelas orações antes da qualificação, aah se não fosse o agir de Deus através de vocês, eu não teria conseguido, vocês foram verdadeiros anjos sem asas, escolhidas a dedo por Deus para aquele momento. Amo vocês demais e espero poder retribuir de alguma forma.

A minha afilhada Gaby, sempre disposta a me ouvir e a orar por mim, como você é importante. Sou grata demais pela sua vida, te amo muito! A Minha cunhada Rosane e a minha amiga de vida Tatiana Dantas, obrigada por todas as dicas de saúde nesa fase tão conturbada da qualificação, além de todo apoio moral e orações. Cunhada obrigada por ter acreditado em mim e ter me dado tanta força com suas palavras positivas.

Agradeço a minhas vizinhas (kkkk) Wênia e Milena, e a minha princesa Bibia (rsrs). Obrigada pelas orações e pela preocupação, vocês viram de perto o meu sufoco, e viram que eu venci, sai ilesa, quer dizer, quase né kkkk. Amo vocês!

Agradeço a minhas amigas de coração e de distração Fernanda, Alécia e Daiane (kkk). Como vocês foram cruciais nessa jornada, Alecia e Daiane nas trilhas na serra, eu precisava mesmo arejar a cabeça e ter força pra batalha kkkk. E Fernanda nos nossos passeios aleatórios, de só comer besteira e gastar dinheiro atoa kkkkk com você nega eu volto a ser adolescente kkkk. Amo vocês demais.

A minha parceira de graduação e amiga de vida Larissa Santos, obrigadaaaa nega por ter me apoiado, me incentivado e ter acreditado junto comigo nos mistérios da Fé. Você nunca duvidou que junto com Deus e com Nossa Senhora eu seria capaz.

As minhas amigas da adolescência Suelaine, Jussimara e Fabiane. Sei que sempre acreditaram em mim. Suelaine por todo apoio moral e por mostrar orgulho e felicidade por essa conquista. Jussimara pela ajuda prática quando eu estava com o pé quebrado e pela companhia pra ir na UFS quando precisei. E minha comadre Fabiane, apesar do pouco contato sei que sempre torceu por mim. Eu amo muito vocês.

As minhas amigas e amigo de profissão, Bela Fiel, Bella Prado, Josi, Miras, Paulinha e ao meu amigo Gustavo, obrigada por terem entendido minha ausência e ter me apoiado quando eu precisei, sou muito grata por isso.

Obrigada a minha psicóloga Ilma por ter me mostrado um ponto de equilíbrio quando tanto precisei. Eu percebi que sou capaz, que quando Deus quer e tem esforço da nossa parte o milagre acontece e Deus honra. Isso não serviu só para o mestrado, mas para todos os aspectos da vida. Você é fonte de inspiração "Grande Ilma".

Finalmente, mas não menos importantes, agradeço as demais amigas Ilza, Lorena Melo, Vanessa, Nailza, Fátima (mãe de Larissa), cada uma teve sua contribuição e foram cruciais nesse processo. Amo muito vocês! Enfim, o meu MUITO OBRIGADA!

RESUMO

Introdução: A pandemia de Covid-19 ocasionou uma mudança de rotina na vida da maioria da população, especialmente em relação à prática de exercício físico. Houve uma redução significativa nos níveis dos exercícios de intensidade moderada e alta, o que poderia acarretar efeitos negativos na saúde física e mental das pessoas. Portanto, a fim de superar esses efeitos, a Organização Mundial da Saúde (OMS) recomendou a prática de exercícios físicos, que poderiam ser praticados ao ar livre, desde que se cumprisse as medidas de distanciamento físico e social. Dentre os exercícios, destacam-se a prática do ciclismo, pois além dos seus diversos benefícios à saúde física e mental, percebe-se um aumento exponencial no número de ciclistas, no período da pandemia. Diante disso, o objetivo do estudo é analisar os motivos de adesão à prática do ciclismo, como forma de exercício físico, antes e durante a pandemia, verificar possíveis alterações de motivos entre os dois períodos e comparar a adesão à prática entre os sexos e de acordo com a distância percorrida por semana. **Método:** trata-se de um estudo descritivo observacional transversal, de caráter quantitativo. A amostra foi composta por 201 pessoas que praticavam o ciclismo como forma de exercício físico. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico e o Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Os dados foram analisados no SPSS 25. Foram realizados o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov, o teste T de Student e Anova One Way, com post hoc de Tukey. A significância adotada foi $p < 0,05$. **Resultados:** Saúde e prazer foram os principais motivos de adesão à prática do ciclismo, antes e durante a pandemia, tanto para homens, quanto para mulheres. Porém, no período pré pandemia as mulheres eram mais motivadas por estética, saúde e prazer, quando comparadas aos homens do mesmo período. Já no período pandemia, as mulheres eram mais motivadas por prazer e controle de estresse, em relação aos homens. Quando analisamos a quantidade de quilômetros pedalados por semana, percebemos que todos os grupos (até 100 km, entre 101 km e 200 km e acima de 200 km) também foram motivados, principalmente, por saúde e prazer. Porém, quando analisamos a mesma dimensão entre os grupos, notamos que, no período pré pandemia, o grupo que pedalava distâncias maiores (acima de 200 km) era mais motivado pela competitividade. Já no período pandemia, houve diferença na dimensão controle de estresse. Essa, por sua vez, motivou mais o grupo que pedalava distâncias menores (até 100 km). **Conclusão:** a saúde e o prazer são os principais motivos de adesão à prática do ciclismo, como forma de exercício físico, independentemente do período, do sexo e da distância semanal percorrida pelo ciclista.

Palavras-chave: Ciclismo; motivação; pandemia.

ABSTRACT

Introduction: The Covid-19 pandemic brought about a change in the daily routines of the majority of the population, particularly regarding physical exercise. There was a significant reduction in levels of moderate and high-intensity exercise, which could have negative effects on people's physical and mental health. To overcome these effects, the World Health Organization (WHO) recommended engaging in physical exercises that could be practiced outdoors, as long as physical and social distancing measures were adhered to. Among the exercises, cycling stands out due to its numerous benefits for physical and mental health, and there has been an exponential increase in the number of cyclists during the pandemic. Therefore, the aim of this study is to analyze the reasons for adopting cycling as a form of physical exercise before and during the pandemic, assess possible changes in motivations between the two periods, and compare adherence to cycling between genders and according to the weekly distance traveled. **Method:** This is a quantitative cross-sectional observational descriptive study. The sample consisted of 201 individuals who practiced cycling as a form of physical exercise. Data collection involved the use of a sociodemographic questionnaire and the Inventory of Motivation for Regular Physical Activity (IMPRAF-54). Data were analyzed using SPSS 25, including the Kolmogorov-Smirnov normality test, Student's T-test, and One-Way ANOVA with Tukey's post hoc test. The adopted significance level was $p < 0.05$. **Results:** Health and pleasure were the primary motivations for cycling both before and during the pandemic, for both men and women. However, before the pandemic, women were more motivated by aesthetics, health, and pleasure compared to men during the same period. During the pandemic, women were more motivated by pleasure and stress control compared to men. When analyzing the number of kilometers cycled per week, it was evident that all groups (up to 100 km, between 101 km and 200 km, and above 200 km) were primarily motivated by health and pleasure. However, when comparing motivations within the groups, it was observed that before the pandemic, the group cycling longer distances (above 200 km) was more motivated by competitiveness. During the pandemic, there was a difference in the stress control dimension, which motivated the group cycling shorter distances (up to 100 km) more. **Conclusion:** Health and pleasure are the main motivations for adopting cycling as a form of physical exercise, regardless of the period, gender, or the cyclist's weekly distance traveled.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	13
2.1 Objetivo geral.....	13
2.2 Objetivos específicos	13
3. REVISÃO DE LITERATURA	14
3.1 Pandemia de Covid-19	14
3.2 Ciclismo	16
3.2.1 Fatores históricos	16
3.2.2 O ciclismo como forma de exercício físico	18
3.3 Motivação	20
4 MATERIAIS E MÉTODOS	25
4.1 Tipo de estudo	25
4.2 População e amostra	25
4.3 Instrumentos para a coleta de dados	25
4.4 Procedimentos para a coleta de dados	26
4.5 Tratamento dos dados	27
5 RESULTADOS	28
6 DISCUSSÃO	41
7 CONCLUSÃO	49
REFERÊNCIAS	50
APÊNDICES.....	57
Apêndice A	57
Apêndice B	58
Apêndice C	59
ANEXO A	60

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1. Seleção da amostra	27
Tabela 1. Distribuição da amostra por sexo, frequência e distância percorrida semanalmente.	28
Tabela 2. Prática de exercício físico antes da pandemia	30
Figura 2. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos ciclistas no período pré pandemia.....	31
Tabela 3. Comparação entre as médias das dimensões de motivação no período pré pandemia	32
Figura 3. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos ciclistas no período pandemia.....	33
Tabela 4. Comparação entre as médias das dimensões de motivação no período pandemia.....	34
Figura 4. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos sexos na pré pandemia	35
Tabela 5. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os sexos no período pré pandemia.....	36
Figura 5. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos sexos na pandemia	37
Tabela 6. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os sexos no período pandemia	37
Figura 6. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos ciclistas de acordo com a distância semanal (pré pandemia).....	38
Tabela 7. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os grupos, de acordo com a distância semanal (pré pandemia)	39
Figura 7. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos ciclistas de acordo com a distância semanal (pandemia).....	40
Tabela 8. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os grupos, de acordo com a distância semanal (pandemia)	40
Tabela 9. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os grupos pré pandemia e pandemia.....	41

1 INTRODUÇÃO

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) surgiu na China, em dezembro de 2019 e é responsável pela Covid-19, doença do trato respiratório, que pode levar as pessoas à morte. Esse vírus é altamente contagioso, e se propagou rapidamente por todos os continentes, o que levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) declarar uma pandemia global em março 2020 (1, 2). No Brasil, o primeiro caso de Covid-19 foi na cidade de São Paulo/SP, em fevereiro do mesmo ano, e já em março, o país tinha ultrapassado o número de 100 casos (3).

Devido à alta taxa de transmissão do novo coronavírus, foi necessário que todos os países adotassem medidas preventivas para conter a disseminação do vírus e controlar doença e morte. Entre essas, estavam higienização frequente das mãos, uso de máscaras, etiqueta respiratória, desinfecção domiciliar, e principalmente o distanciamento físico e social, uma medida mais extrema que evita a transmissão de indivíduos infectados para os não infectados. Essa medida de distanciamento impossibilitou as pessoas de frequentar locais como escolas, universidades, bares e restaurantes, centros de lazer, academias de ginástica e centros de treinamentos esportivos, com a recomendação para ficar em casa e criar adaptações para trabalhar e estudar (4).

Portanto, a adoção do distanciamento físico e social ocasionou grande mudança na rotina da maioria das pessoas, e conseqüente mudança no estilo de vida, especialmente em relação à prática de exercícios físicos. No Brasil, houve uma redução significativa nos níveis de exercícios de intensidade moderada e vigorosa, em homens e mulheres, das mais variadas idades (5, 6). Essa mudança pode trazer efeitos negativos à saúde física e mental da população, como ansiedade e depressão, estresse, sobrecarga emocional, sono de má qualidade (7, 8). Além do risco de obter doenças crônico-degenerativas, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares, principais fatores de risco para a Covid-19 (9).

No entanto, mesmo com a impossibilidade de frequentar ambientes fechados para a prática de exercícios físicos, eram recomendados exercícios em casa ou ao ar livre, desde que se cumprisse os padrões de segurança e se respeitasse as normas de distanciamento físico e social. Exercícios como caminhada, corrida e

ciclismo poderiam ajudar a diminuir o impacto negativo causado pela pandemia, na saúde física e mental das pessoas (10). Mesmo com a medida de distanciamento e menor possibilidade de locais para se exercitar, a OMS recomendou que as pessoas buscassem uma forma de exercício físico. A recomendação para adultos maiores de 18 anos era um total mínimo de 150 minutos de exercícios aeróbicos de forma moderada durante a semana, ou 75 minutos de exercícios aeróbicos vigorosos, incluindo atividades de fortalecimento muscular, dois ou mais dias por semana. Mas, se necessário poderia começar com pequenas quantidades e aumentar gradativamente sua frequência e duração (11).

Com a compreensão de que o distanciamento social pode causar efeitos negativos na saúde das pessoas, e diante das sugestões apresentadas para a prática de exercícios físicos, vale destacar a prática do ciclismo como possível alternativa para minimizar os efeitos provenientes da inatividade física. Além de ser um exercício que poderia ser realizado ao ar livre de forma segura e de sua prática regular trazer inúmeros benefícios à saúde (12, 13, 14), percebemos que durante a pandemia de Covid-19 houve um aumento exponencial no número de ciclistas em todo mundo.

A Associação Brasileira do Setor de Bicicletas informou que, entre 15 de junho e 15 de julho de 2020, houve uma alta de 118% nas vendas de bicicleta no Brasil. Ela afirma que as pessoas procuram a bicicleta como meio de transporte, e também como forma de se exercitar com segurança (15). Além disso o aplicativo de fitness Strava, em relatório anual do ano esportivo, informou que em 2021 a pedalada ao ar livre teve aumento de 20% se comparado ao ano de 2020 (16).

Entender os motivos que levam as pessoas a buscar a prática de exercício físico é fundamental para a área da educação física, pois ajuda os profissionais a montar estratégias que influenciem a população a aderir a programas de exercícios físicos. Os motivos, segundo a teoria da autodeterminação (TAD), podem ser de natureza intrínseca ou extrínseca. Quando as pessoas são motivadas intrinsecamente, elas buscam o prazer na própria atividade e tem maior possibilidade de permanência na mesma. Já quando a forma de motivação é extrínseca, ela realiza a atividade com objetivos que estão fora da mesma, o que pode levá-las a desistir mais facilmente (17).

Motivos como o desejo de viver de forma saudável, agregar

relacionamentos, buscar entretenimento, manter a estética e controlar o estresse, por exemplo, podem ter levado às pessoas a aderirem à prática do ciclismo antes ou durante o período da pandemia de Covid-19.

Desse modo, notamos que a prática do ciclismo se mostra como uma boa alternativa de mudança de comportamento em relação ao exercício físico, capaz de ajudar a superar os impactos negativos provocados em períodos de crise, como o da pandemia de Covid-19. Com base nisso, buscamos entender quais os motivos que levaram as pessoas a buscarem, especificamente no ciclismo, essa mudança de comportamento, e ainda se houve alteração nos motivos de adesão ao ciclismo em relação ao período pré pandemia.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

- Analisar os motivos de adesão à prática do ciclismo, como forma de exercício físico, durante a pandemia de Covid-19.

2.2 Objetivos específicos

- Analisar e comparar os motivos de adesão à prática do ciclismo antes e durante a pandemia;
- Comparar os motivos de adesão à prática do ciclismo entre os sexos, dentro dos grupos: pré pandemia e pandemia;
- Comparar os motivos de adesão à prática do ciclismo, de acordo com a quantidade de quilômetros pedalados por semana.

3 REVISÃO DE LITERATURA

3.1 Pandemia da Covid-19

O novo coronavírus (SARS-CoV-2) surgiu na cidade de Wuhan, China, em dezembro de 2019 e é responsável pela COVID-19, doença do trato respiratório que tem como principais sintomas febre, tosse seca e dificuldade para respirar, podendo levar as pessoas à morte. Esse vírus é altamente contagioso, de propagação muito rápida e se espalhou ligeiramente por todos os continentes, ultrapassando, em março de 2020, o número de 118.319 casos confirmados e de 4.620 óbitos em todo mundo. Essa situação levou a Organização Mundial de Saúde (OMS) a declarar uma pandemia, em 11 de março de 2020 (2). No Brasil, o primeiro caso de COVID-19 foi na cidade de São Paulo/SP, em 25 de fevereiro de 2020, em um homem de 61 anos, que havia retornado de uma viagem à Lombardia, na Itália. Esse também foi o primeiro caso da América Latina (18). Em 06 de Abril de 2020, o Brasil já tinha confirmado 12.056 casos de pessoas contaminadas com o novo coronavírus e um total de 553 óbitos (19) .

Devido à alta taxa de transmissão do novo coronavírus, ao grande aumento no número de casos confirmados de COVID-19 e de óbitos em todo o mundo, foi necessário que todos os países adotassem medidas preventivas para conter a disseminação do vírus e controlar doença e morte. Entre essas, estavam as medidas pessoais, como higienização frequente das mãos, uso de máscaras, etiqueta respiratória, limpeza e desinfecção domiciliar, e principalmente as medidas de distanciamento físico e social, medidas mais extremas, que evitavam a transmissão de indivíduos infectados para os não infectados. Essas medidas de distanciamento impossibilitaram as pessoas de frequentar locais como escolas, universidades, centros de lazer, academias de ginástica, centros de treinamentos esportivos, com a recomendação para ficar em casa e criar adaptações para trabalhar, estudar (4).

As medidas de distanciamento físico e social ocasionaram grande mudança na rotina da maioria das pessoas, com conseqüente mudança no estilo de vida, especialmente em relação à prática de exercício físico, levando a uma diminuição de exercícios de intensidade moderada e vigorosa (20). Em diversos países, a

exemplo da Itália, Holanda, Espanha, Estados Unidos, Canadá, China, Japão, assim como no Brasil, foi constatada uma redução significativa nos níveis de atividade física, tanto em homens, como em mulheres, das mais variadas idades (5, 21, 22, 23, 24). Essa mudança de comportamento pode influenciar de forma negativa à saúde física e mental da população. Em relação a saúde física, a diminuição na prática de exercício aumenta o risco de obter doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias, principais fatores de risco para a covid-19 (9, 25). Na saúde mental pode haver um aumento nos sintomas de ansiedade e depressão, estresse, angústia, raiva, hostilidade e problemas de sono (24, 25, 26).

No entanto, mesmo com a impossibilidade de frequentar ambientes fechados para a prática de exercícios físicos, e a fim de diminuir os impactos negativos trazidos por esse período de distanciamento, exercícios em casa ou ao ar livre foram recomendados, desde que se cumprisse os padrões de segurança e se respeitasse as normas de distanciamento físico e social (27). Exercício aeróbico utilizando bicicleta estacionária ou esteira ergométrica, treinamento de força com peso corporal, exercícios de dança e jogos ativos, consistiam em uma boa estratégia para manter uma rotina de exercícios sem sair de casa (28). Porém, para as pessoas que preferiam praticar atividades fora de casa, ao ar livre, foi recomendada a prática de caminhada, corrida e ciclismo, desde que se respeitasse as restrições impostas pelas autoridades locais sobre o número de pessoas que podiam ir juntas e/ou sobre a utilização dos espaços públicos externos para praticar exercícios físicos (11, 29).

Vale ressaltar que a prática regular desses exercícios contribui para a manutenção de uma boa saúde e prevenção de doenças como obesidade, diabetes tipo 1 e 2, doenças cardiovasculares, doença isquêmica do coração, acidente vascular cerebral, insuficiência cardíaca crônica, doenças do sistema nervoso, doença do sistema respiratório, doenças pulmonares e alguns tipos de cânceres (30). Além disso, ajuda a aumentar a imunidade, aliviando os efeitos negativos da falta de exercício no nosso sistema imunológico (31). Porém, para que haja esses benefícios é necessário seguir as recomendações da OMS, em relação à duração e intensidade do exercício. Adultos maiores de 18 anos devem fazer um total mínimo de 150 minutos de exercícios aeróbicos de forma moderada durante a

semana, ou 75 minutos de exercícios aeróbicos vigorosos, incluindo atividades de fortalecimento muscular, dois ou mais dias por semana, mesmo durante a pandemia (11). No entanto, no período de pandemia não é recomendado praticar exercício de forma extenuante, pois o seu excesso pode prejudicar a imunidade e aumentar o risco de infecção (20).

Com essa compreensão de que o distanciamento social pode causar efeitos negativos para a saúde das pessoas, e diante das sugestões apresentadas para a prática de exercícios físicos, vale ressaltar a prática do ciclismo como possível alternativa para minimizar os impactos negativos ocasionados pela pandemia de covid-19. Este, além de ser uma forma de exercício físico agradável e que traz inúmeros benefícios à saúde, é considerado atualmente como uma tendência mundial, devido ao fato de um grande aumento no número dos seus praticantes, nos últimos tempos (32).

3.2 O ciclismo

3.2.1 Fatores históricos

O ciclismo, no modo em que conhecemos atualmente, ato de se descolar, se exercitar ou se divertir através do uso da bicicleta, surge a partir da criação das “verdadeiras bicicletas”. O seu nascimento se deu entre as décadas de 1880 e 90, com a fabricação das “bicicletas de segurança”, feitas em estrutura de aço, com duas rodas raiadas de tamanhos iguais, roda traseira conectada aos pedais de força, através de uma corrente, pneus de borracha e câmara de ar (33, 34).

Antes da bicicleta chegar a esse formato e ter ganhado esse nome, ela passou por várias modificações tecnológicas e sociais. Há algumas controvérsias sobre o surgimento da primeira bicicleta, porém, a versão mais aceita por historiadores é que a sua invenção é atribuída ao barão alemão Von Drais, no ano de 1817. Na época ele construiu uma estrutura de madeira, composta pelo quadro, guidão e duas rodas, uma traseira e uma dianteira, a qual não continha pedais e contava com a ajuda dos pés para locomoção. Essa primeira invenção ficou conhecida pelo nome de “draisiana” e tinha como objetivo proporcionar diversão. Apesar de ser uma invenção revolucionária, as primeiras “draisianas” não

alcançaram o público, por ter um valor muito alto para a sociedade da época (34).

Com o passar do tempo, as draisianas foram ganhando novos componentes, e em 1855, em Paris, o mecânico e serralheiro Pierre Michaux recebe para conserto um raro exemplar, e tem a brilhante ideia de testar um tipo de manivela na roda dianteira, o que conhecemos hoje como pedal, que era diretamente ligada ao cubo da roda. Depois de alguns testes e ajustes, essa nova versão ficou conhecida como “velocípede”. O francês Michaux não desanimou de sua versão e continuou com melhorias, produzindo também um sistema de freios por corda. Porém, apesar dessa inovação, essa nova estrutura ainda era realidade para poucos, devido, especialmente ao seu alto custo (34, 35).

No entanto, já no ano de 1865, o velocípede passou a ser uma realidade possível, sua fama se espalhou de país em país, e este passou a ser um novo esporte para a juventude, além de ser um novo meio de transporte, principalmente na cidade de Paris. Logo após, em 1870, com o comércio dos velocípedes em andamento, Pierre Michaux fundou uma fábrica, e chegou a empregar 500 funcionários. Ainda com o surgimento de novas empresas e o uso de novos materiais, o preço barateou, e os velocípedes tornaram-se acessíveis às classes mais populares, servindo inclusive como meio de transporte para os trabalhadores de fábricas francesas (34).

Mesmo diante da evolução e de sua maior popularidade, o velocípede ainda precisou passar por várias transformações, até poder chegar à estrutura das bicicletas as quais conhecemos hoje. Em 1869, por exemplo, surgem os primeiros pneus de borracha, inovação que trouxe grandes avanços, os quais perduram até os dias atuais. Apesar disso, nessa época os velocípedes ainda causavam grande instabilidade e conseqüente desconforto para os seus condutores, fazendo com que eles fossem chamados de “boneshaker” ou “chacoalhador de ossos” (34, 35).

Ainda em 1868, dentro desse contexto, os velocípedes passaram a se chamar “penny-farthing” ou “bicicleta ordinária”. O mecânico francês Eugene Meyer, projetou um novo formato de bicicletas, com a roda dianteira grande, o que aumentava a velocidade e trazia melhor desempenho. Esse novo modelo era mais utilizado por jovens atletas e ousados, pois demandava muita agilidade e coragem, devido à sua falta de segurança. No entanto, a sua popularidade coincidiu com o surgimento do ciclismo como esporte, no sentido de uma atividade de lazer ao ar

livre, envolvendo ou não competição e recordes de velocidade. Nessa época foram realizadas, na França, as primeiras corridas de bicicleta percorrendo longas distâncias, com grande número de expectadores e cobertura da mídia (34, 35).

A partir dessa evolução, e diante da falta de segurança das bicicletas ordinárias, é que surgem, por volta de 1881, as primeiras “verdadeiras bicicletas”, também conhecidas como “bicicleta de segurança”. Nesse modelo, com rodas de tamanhos iguais, os pés do ciclista poderiam tocar o solo em caso de desequilíbrio, o que proporcionava maior estabilidade. A bicicleta de segurança veio em várias formas, além de ser o primeiro modelo a incluir os principais componentes da bicicleta moderna. A partir daí houve um avanço na tecnologia, com o uso de diferentes materiais e itens cada vez mais modernos, a fim de tornar as bicicletas cada vez mais rápidas, macias e leves (34, 35).

Essa evolução persiste até os dias atuais, com a fabricação de bicicletas de vários modelos e para fins específicos, como as Mountain Bike, Road Bike, BMX, Trial entre outras. Cada uma dessas bicicletas tem finalidades diferenciadas, a Road Bike, por exemplo, é uma bike de corrida, utilizada para longos percursos em estradas de asfalto, enquanto a BMX e a Trial são bicicletas utilizadas para saltos. Com relação as Mountain Bike, como o próprio nome diz, são bicicletas apropriadas para montanhas, mas também utilizadas em terrenos com buracos, pedras, subidas íngremes, além de ruas e estradas com asfalto (32).

3.2.2 O ciclismo como forma de exercício físico

Diante do trajeto histórico percorrido pela bicicleta, desde a primeira draisiana até os variados modelos existentes nos dias atuais, nota-se suas diferentes funcionalidades dentro de cada contexto. Atualmente, a bicicleta é utilizada como forma de lazer; como meio de deslocamento para o trabalho ou escola; como forma de turismo, através do cicloturismo; no ciclismo competitivo, fazendo parte dos Jogos Olímpicos e de outros eventos esportivos, em diversas modalidades; ou ainda como forma de exercício físico (36).

O ciclismo é uma atividade que envolve pessoas de todas as idades, desde crianças até adultos e idosos. A sua prática regular está relacionada com a saúde dos seus praticantes, podendo trazer vários benefícios tanto para a saúde física,

quanto para a saúde mental. Entre eles estão: diminuição das chances de desenvolver diabetes e obesidade (37), melhora da composição corporal e da capacidade cardiorrespiratória, diminuição das taxas de triglicérides e LDL do sangue (38), fortalecimento do sistema imunológico (39), diminuição do risco de câncer de mama e de cólon, melhora da qualidade do sono, redução do risco de depressão (12), redução dos riscos de mortalidade por todas as causas (14) e etc.

Porém, para que haja esses benefícios para a saúde física e mental dos seus praticantes, os mesmos devem seguir as recomendações da OMS para a prática de exercícios aeróbicos, nesse caso, do ciclismo. Sua prática deve ser de forma moderada, por no mínimo 150 minutos semanais, que podem ser acumulados durante os dias da semana (11). O ciclismo é um exercício físico que pode ser praticado em tempos de crise, como o da pandemia de Covid-19, por ser realizado ao ar livre, de forma individual ou em pequenos grupos, desde que se respeitem as regras de distanciamento físico e se faça uma boa higienização das mãos (11). Além disso, os profissionais da saúde recomendam, para o período da pandemia, exercícios leves a moderados, a fim de evitar o risco de lesões e a diminuição da imunidade, que podem ser causados pela prática de exercícios vigorosos (40).

Durante a pandemia de Covid-19, houve uma grande adesão à prática do ciclismo em todo mundo, levando o mesmo a ser reconhecido como uma tendência mundial, ou até mesmo ser considerado um estilo de vida (40). Na Alemanha, por exemplo, houve um aumento geral de 55% em atividades de ciclismo ao ar livre em áreas urbanas, entre março e junho de 2020, chegando a 81% ao mês (41). Em Edimburgo, na Escócia, esse aumento chegou a 252% nas três primeiras semanas de abril de 2020 (40). No mesmo ano, outros países da Europa tiveram um aumento médio de 8% nas atividades de ciclismo, mas com um aumento muito maior nos fins de semana (+23%). Enquanto nos Estados Unidos o crescimento médio foi de 16% no geral e 29% no fim de semana (42). Além disso, o aplicativo de fitness *Strava*, em relatório do ano esportivo, trouxe dados constatando que a prática do ciclismo continuou aumentando, em 2021 o seu aumento ao ar livre foi de 20%, se comparado ao ano de 2020, em todo mundo (16).

No Brasil, a Associação Brasileira do Setor de Bicicletas (ALIANÇA BIKE), informou que durante todo o ano de 2020 houve um aumento de 50% na venda de bicicletas, em relação a 2019, e afirma que as pessoas a procuram a como meio

de transporte, e também como forma se exercitar com segurança. Logo nos primeiros meses da pandemia houve uma queda no número de vendas de bicicletas, porém já entre 15 de junho e 15 de julho de 2020, o Brasil já tinha um aumento de 118% nas suas vendas em todo país. Em 2021 as vendas de bicicletas continuaram crescendo, e no primeiro semestre ainda houve um aumento de 34% em relação a 2020 (15).

Esse aumento substancial na venda de bicicletas, e consequente aumento na prática do ciclismo durante a pandemia, pode ter sido ocasionado por vários motivos, que podem ser de natureza intrínseca ou extrínseca. Algumas pessoas aderem ao ciclismo para se juntar a uma comunidade de ciclistas, e por ser uma atividade de fácil realização, por exemplo (39). Motivos como o desejo de viver uma vida saudável, agregar relacionamentos, entretenimento e estilo de vida, também podem ser citados como fatores motivacionais para a prática do ciclismo (32).

3.3 Motivação

A motivação é a direção e intensidade dos nossos esforços, ou seja, é o ato de se mover em direção a algum objetivo a ser alcançado, e o quanto de esforço colocamos na ação que nos leva ao objetivo (43). Portanto, para a realização de qualquer atividade é necessário que exista um esforço que parte do próprio indivíduo ou até de fatores externos, e que pode ter diferentes níveis de intensidade, levando-o a realizar algo com muita ou pouca motivação (17, 44).

Desde o fim do século XIX, psicólogos do esporte começaram a aplicar teorias que tentam entender, explicar e intervir no exercício físico. Assim, existem diversas teorias que tentam elucidar o fenômeno da motivação para a prática de exercícios físicos. Dentre essas teorias estão: teoria cognitiva social, teoria do comportamento planejado, modelo transteórico, teoria da atribuição, teoria das metas de realização, teoria da autodeterminação (TAD), entre outras (43). A TAD é umas das teorias mais utilizadas no campo do exercício físico e do desporto (43), ela é bastante aceita e utilizada em vários estudos sobre a motivação. Desse modo, nosso estudo terá a TAD como teoria de suporte

A TAD diz que o indivíduo pode ser motivado em diferentes níveis, que estão relacionados tanto a fatores pessoais (motivação intrínseca), quanto a fatores

ambientais (motivação extrínseca), ou ainda que o indivíduo pode ser amotivado, isto é, não tem a intenção de agir para a realização de determinada tarefa (17, 45).

Segundo a TAD, o indivíduo motivado intrinsecamente, ingressa em uma atividade por sua própria vontade, ou seja, pelo prazer e satisfação do processo de conhecê-la, explorá-la e aprofundá-la. Portanto, o seu objetivo é a realização da própria atividade, e não algo separado da mesma, levando a uma maior possibilidade de permanência (45). Por exemplo, quando o indivíduo adere a um programa de exercício físico, ou a um esporte recreativo, porque sente prazer em executar ou pelo desafio de participar, a sua chance de permanência será maior (44). Esse tipo de motivação é normalmente associado ao bem estar psicológico, interesse, alegria e persistência (43, 46).

Porém, quando o indivíduo é motivado extrinsecamente, ele participa de determinada atividade buscando objetivos que estão fora da mesma, ou seja, a sua busca não é propriamente a realização da atividade, mas sim o resultado que ela pode trazer (17, 43). Por exemplo, quando o indivíduo se envolve em uma atividade para obter recompensa social ou se sentir aprovado, ele está extrinsecamente motivado (44). Portanto, os indivíduos motivados a participar, de programas de exercício físico ou esporte recreativos, de maneira extrínseca tendem a desistir mais facilmente.

Embora, a motivação intrínseca seja uma importante forma de motivação, a maior parte das atividades que os indivíduos realizam são motivadas de maneira extrínseca (43). Portanto, a forma de motivação extrínseca não é algo totalmente negativo, pois os motivos extrínsecos possuem diferentes graus de regulação, que podem ir desde formas controladas de motivação até chegar em formas autônomas de motivação, que podem levar os indivíduos a permanecer por mais tempo em uma determinada atividade (44). De acordo com a TAD, a motivação extrínseca possui os seguintes graus de regulação: “externa”, “interiorizada” e “identificada” (38, 43).

A “regulação externa” é a forma mais controlada e menos autônoma de motivação, nela o indivíduo realiza a atividade em busca de recompensas como premiações ou por medo de consequências negativas, como críticas sociais (45). A título de exemplo, esse tipo de motivação acontece quando o indivíduo participa de um esporte recreativo, apenas na intenção de ganhar medalhas. Esse

comportamento não é sustentado a longo prazo, levando facilmente a uma desistência (44).

Outra forma de motivação extrínseca é a “regulação interiorizada”, que ocorre quando, inicialmente, o comportamento é regulado por uma fonte de motivação externa, mas que passa a ser internalizada. Nesse caso, o indivíduo realiza a atividade para evitar o sentimento de culpa ou ansiedade, ou como a necessidade de ser aceito e alcançar o aumento do ego (43, 45). Esse tipo de motivação acontece, por exemplo, quando uma pessoa faz parte de um programa de exercício físico, com o objetivo de controlar uma doença, e por este trazer benefícios nesse sentido, o indivíduo não abandona para não experimentar o sentimento de culpa.

Por fim, existe ainda uma categoria de motivação extrínseca, denominada de “regulação identificada”, que ocorre quando o indivíduo realiza uma atividade de forma obrigatória, porém ele identifica a importância pessoal de realizar tal atividade, mesmo que não haja interesse (43, 35). Por exemplo, esse tipo de motivação pode acontecer nas aulas de educação física escolar, quando o aluno não tem interesse em participar da aula, mas participa porque sabe que as aulas são importantes para seu desenvolvimento integral. Nesse caso, as chances de permanência na atividade são maiores, pois os indivíduos tem interesses pessoais.

A TAD, defende ainda, que as pessoas se sentem motivadas para atender a três *necessidades psicológicas básicas*, que são elas: competência, autonomia e relacionamento (43, 44). Portanto, o indivíduo pode aderir a um programa de exercício físico para se sentir competente (ser um bom ciclista), se sentir autônomo (entrar num programa de exercício, no qual o indivíduo alcance seus objetivos, mas não se sinta pressionado), e ter conexão social ou pertencimento (aderir a um grupo de ciclismo). É importante entender que, quanto mais essas *três necessidades psicológicas básicas* são favorecidas, maior será a motivação do participante (43, 44).

Embora, quando motivados intrinsecamente os indivíduos tendem a permanecer por mais tempo nos programas de exercício físico ou esporte, esses usam muitas formas de recompensa extrínseca. É muito comum em competições esportivas as ligas oferecerem prêmios como medalhas, troféus, faixas e dinheiro aos participantes, pois isso intensifica a aprendizagem e aumenta a motivação e o

desejo de manter a participação (43). Porém, os indivíduos também participam dessas atividades por estarem motivados intrinsecamente, neste caso, eles esforçam-se internamente para serem mais competentes e autodeterminados (44).

Outro aspecto importante que a TAD traz sobre a motivação, é o fato de que o indivíduo pode realizar determinada atividade por diferentes motivos coexistentes em si mesmo, alguns sendo mais intrínsecos, outros menos (44). Por exemplo, alguns indivíduos podem ser motivados a participar de um programa de exercício físico ou esporte recreativo, pela busca de prazer, mas esta pode não ser a única dimensão que motiva o participante, podendo haver além do prazer, outras dimensões como busca pela saúde, controle do estresse, sociabilidade e etc. (45, 46, 47).

As dimensões da motivação, podem ser avaliadas através de questionários específicos, como o Inventário de Motivação para a Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54). Este instrumento foi elaborado por Balbinotti, em 2004, e foi baseado na TAD. O IMPRAF-54 possui 54 itens e mede seis possíveis dimensões associadas à prática regular de atividade física. São elas: Controle de Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer (48).

Dessa forma, os indivíduos são motivados a aderir, a programas de exercícios físicos ou esportes recreativos, por diferentes razões. Na dimensão controle do estresse, o indivíduo busca um bem-estar psicológico, capaz de ajudar no equilíbrio da ansiedade presente no dia a dia (48). Na dimensão saúde, o indivíduo é motivado pela busca de resultados positivos na saúde de forma geral, ou ainda pela necessidade de se recuperar ou de prevenir doenças, dores e lesões físicas (46). A Sociabilidade é uma dimensão que engloba fatores sociais, o indivíduo busca se inserir em um grupo social, ter bons relacionamentos, fazer amizades, além de buscar o interesse pela permanência na atividade (46).

Em relação a dimensão Competitividade, esta engloba uma busca por situações competitivas, podendo ser por interesse ou por circunstâncias. A Estética é a dimensão que busca o alcance por um modelo de corpo e de estética, muitas vezes imposto pelo contexto cultural, assim tida como uma dimensão vaidosa. Por fim, a dimensão Prazer está relacionada a sensação de bem estar e realização própria, ela pode ser apontada como a mais comumente responsável pela manutenção da prática de exercício físico, por ser uma motivação totalmente

intrínseca (46)(48).

Diante dos mais variados motivos que fazem com que os indivíduos participem de programas de exercício físico, é importante entender o que especificamente motivou a busca de um determinado tipo de exercício em detrimento de outro (47). Isso pode ajudar, aos profissionais de educação física, na procura por estratégias que ajudem as pessoas a permanecer por mais tempo na realização dessa atividade.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Tipo de estudo

Este estudo se caracteriza como descritivo observacional, transversal e quantitativo. Ele busca coletar, analisar e descrever os dados de forma objetiva, sem manipulá-los, através do uso de questionários (49). O estudo teve a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa envolvendo seres humanos da Universidade Federal de Sergipe e foi liberado com o parecer de número 5.594.221.

4.2 População e amostra

A população alvo deste estudo foi constituída por pessoas que aderiram à prática do ciclismo antes ou durante o período da pandemia de Covid-19. A amostra foi selecionada de forma aleatória entre pessoas acima de 18 anos de idade, que iniciaram a prática do ciclismo, como forma de exercício físico.

4.3 Instrumento para a coleta de dados

Como instrumento para a coleta de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico, que continha informações sobre idade, sexo, prática de exercício físico e prática do ciclismo antes e durante a pandemia, e um Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física (IMPRAF-54).

O IMPRAF-54 é um instrumento composto por 54 itens, que visa avaliar seis dimensões referentes à motivação para a prática de atividade física regular. Tal questionário é uma versão reduzida do Inventário de Motivação à Prática Regular de Atividade Física-126 (IMPRAF-126), criado por Balbinotti, em 2004. Ambos os questionários tiveram suas propriedades métricas (validade, fidedignidade e normatização) analisadas e aprovadas, tornando-os aptos a avaliar fatores motivacionais relacionados à prática de atividade física (48).

As seis dimensões avaliadas no IMPRAF-54 estão relacionadas ao Controle do Estresse, Saúde, Sociabilidade, Competitividade, Estética e Prazer. Os 54 itens são agrupados observando a seguinte sequência: o primeiro item do primeiro bloco

de seis apresenta uma questão relativa à dimensão motivacional Controle de Estresse (ex.: liberar tensões mentais), a segunda Saúde (ex.: manter a forma física), a terceira Sociabilidade (ex.: estar com amigos), a quarta Competitividade (ex.: vencer competições), a quinta Estética (ex.: manter bom aspecto) e a sexta Prazer (ex.: meu próprio prazer). Esse mesmo modelo se repete no segundo bloco de seis questões, até completar nove blocos, totalizando 54 questões (48).

As respostas aos itens deste inventário devem ser dadas conforme uma escala bidirecional, do tipo Likert, graduada em cinco pontos, que vai de “isto me motiva pouquíssimo” (1) a “isto me motiva muitíssimo” (5). Cada dimensão é analisada individualmente, podendo ter escore que vai de 8 pontos, que indica pouquíssima motivação, a 40 pontos, que indica um alto grau de motivação, daquela determinada dimensão, à prática regular de atividade física (50).

O bloco de número 9 é composto por uma escala de verificação, que permite a avaliação do nível de atenção do sujeito durante a aplicação. Seis itens, um de cada dimensão, tomados aleatoriamente, são repetidos no final do inventário. A medida da validade da aplicação é obtida através da análise das diferenças entre as respostas (45).

4.4 Procedimentos para a coleta de dados

Os dados foram coletados através do método de amostragem “bola de neve virtual”, no qual a formação da amostra se dá ao longo do processo e não é determinada previamente (51). A formação da amostra foi dada da seguinte forma: inicialmente foi enviado um folder de divulgação da pesquisa e um *link* de acesso ao Registro de Consentimento Livre e Esclarecido e aos questionários, que foram digitalizados no *Google Formulário* e enviados através das redes sociais virtuais *WhatsApp* e *Instagram*, para vários grupos de ciclistas. Junto ao *link* de acesso continham explicações sobre a pesquisa e os critérios de inclusão para a mesma. Além disso, foi solicitado aos mesmos que divulgassem o *link* de acesso ao questionário para a maior quantidade possíveis de ciclistas, até que se cumprisse o prazo estabelecido para a coleta, que foi do dia primeiro de julho ao dia 31 de outubro de 2022.

Os critérios de inclusão utilizados para a amostra foram: ter prática de, no

mínimo, duas vezes por semana; ter ao menos seis meses de adesão e ter mais de 18 anos. Dentre os critérios de exclusão estão: não responder um dos questionários por completo.

4.5 Tratamento dos dados

Os dados foram tratados no programa estatístico SPSS, versão 25. Com a realização do teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov, notamos que os dados eram não-paramétricos e não homogêneos. Porém, com a aplicação do procedimento matemático para a parametrização da amostra (Log10) os dados se tornaram homogêneos. Isso possibilitou a utilização de testes paramétricos, portanto, os resultados foram expressos em média e desvio padrão. Para comparar as diferenças no grau de motivação das mesmas dimensões, entre os sexos e entre os períodos, utilizamos o teste T de Student. Para comparar as diferenças de motivação de acordo com a quantidade de quilômetros percorridos por semana e para comparar todas as dimensões dentro de cada grupo, pré pandemia e pandemia, utilizamos a Anova One Way, com post hoc Tukey. A significância adotada foi $p < 0,05$.

5. RESULTADOS

A amostra utilizada neste estudo foi composta por 201 pessoas. Das quais 101 aderiram ao ciclismo antes da pandemia e 100 durante a pandemia (Figura 1).

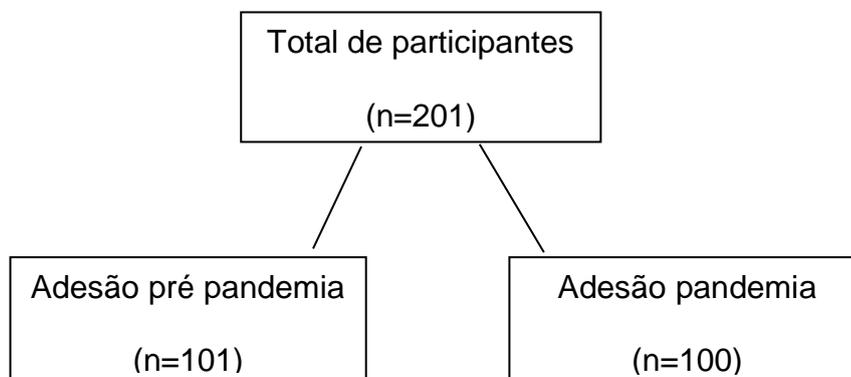


Figura 1. Seleção da amostra

Destes 201 ciclistas, 128 eram do sexo masculino e 73 do sexo feminino, distribuídos nos grupos pré pandemia e pandemia (tabela 1). A média de idade foi de 36,36 ($\pm 9,91$) anos para a amostra geral, 38,21 ($\pm 8,49$) anos para o sexo feminino e 35,3 ($\pm 10,53$) para o sexo masculino.

A tabela 1 apresenta a frequência semanal da prática do ciclismo e a quantidade de quilômetros pedalados por semana, dentro de cada grupo. Notamos que a maioria dos participantes pedalavam de 2 a 3 dias por semana (58,2%), enquanto apenas 11,5% dos participantes pedalavam de 6 a 7 dias semanais. Em relação a quantidade de quilômetros pedalados por semana, 61,7% dos ciclistas pedalavam em média de 20 a 100 km por semana, enquanto apenas 10,4% pedalavam acima de 200 km por semana.

Tabela 1. Distribuição da amostra por sexo, frequência e distância percorrida semanalmente.

		Pré pandemia		Pandemia		
	Idade	(n)	(%)	(n)	(%)	N total
Feminino	38,21 (\pm 8,49)	29	28,7%	44	44%	73
Masculino	35,3 (\pm 10,53)	72	71,3%	56	56%	128
N total	36,36 (\pm 9,91)	101	50,25%	100	49,7%	201
	Freq. semanal	(n=101)	(%)	(n=100)	(%)	N total
	2 a 3 dias	52	51,5%	65	65%	117
	4 a 5 dias	33	32,7%	28	28%	61
	6 a 7 dias	16	15,8%	7	7%	23
	Km por semana	(n=101)	(%)	(n=100)	(%)	N total
	Até 100 km	55	54,5%	69	69%	124
	101 a 200 km	31	30,7%	25	25%	56
	> 200 km	15	14,8%	6	6%	21

Em relação à prática de exercício físico antes da pandemia, 81% dos ciclistas já praticavam um ou mais tipos de exercícios. Entre os mais praticados estavam a musculação e a corrida. Além disso, 101 desses participantes já praticavam o ciclismo antes da pandemia, como forma única de exercício ou combinado com outro. Outros exercícios tais como capoeira, handebol e dança, também foram citados, mas apenas com um ou dois participantes (tabela 2).

Tabela 2. Prática de exercício físico antes da pandemia.

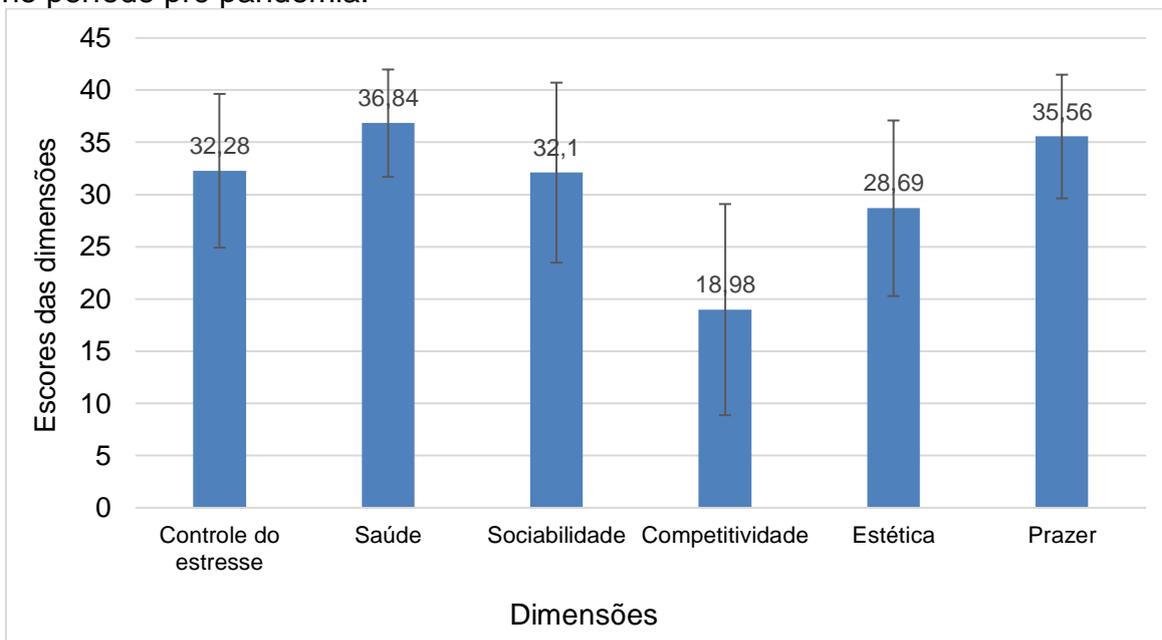
Praticava exercício antes da pandemia	(n)	(%)
Sim	n=163	81,1%
Não	n=38	18,9%
Exercício que praticava		
Ciclismo	n=101	50,25%
Musculação	n=62	30,84%
Corrida	n=34	16,91%
Futebol	n=19	9,45%
Caminhada	n=15	7,46%
Treinamento funcional	n=7	3,48%
Artes marciais	n=7	3,48%
Crossfit	n=5	2,48%
Pilates	n=4	1,99%
Ginástica aeróbica	n=4	1,99%
Outros	n=14	6,96%

Através do IMPRAF-54 buscamos entender quais dimensões motivacionais levaram as pessoas a buscar o ciclismo como forma de exercício físico antes e durante a pandemia. Inicialmente, os dados foram divididos em dois grupos (pré pandemia e pandemia), e observados os valores da média e do desvio padrão de cada uma das seis dimensões apresentadas no instrumento, nos dois períodos.

Além disso, comparamos todas as dimensões de motivação, dentro de cada grupo, para entendermos as diferenças estatisticamente significativas existentes entre elas.

A figura 2 mostra os valores encontrados em cada dimensão no período pré pandemia:

Figura 2. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos ciclistas no período pré pandemia.



No período pré pandemia, observamos que a dimensão que mais motivou as pessoas a buscar o ciclismo foi a saúde ($36,84 \pm 5,14$), seguida pelo prazer ($35,56 \pm 5,92$), controle de estresse ($32,28 \pm 7,36$), sociabilidade ($32,10 \pm 8,62$) e estética ($28,69 \pm 8,41$). A competitividade foi a dimensão que menos motivou, apresentando média muito abaixo das demais dimensões ($18,98 \pm 10,11$).

A tabela 3 mostra quais dimensões apresentaram diferenças estatisticamente significativas:

Tabela 3. Comparação entre as médias das dimensões de motivação no período pré pandemia.

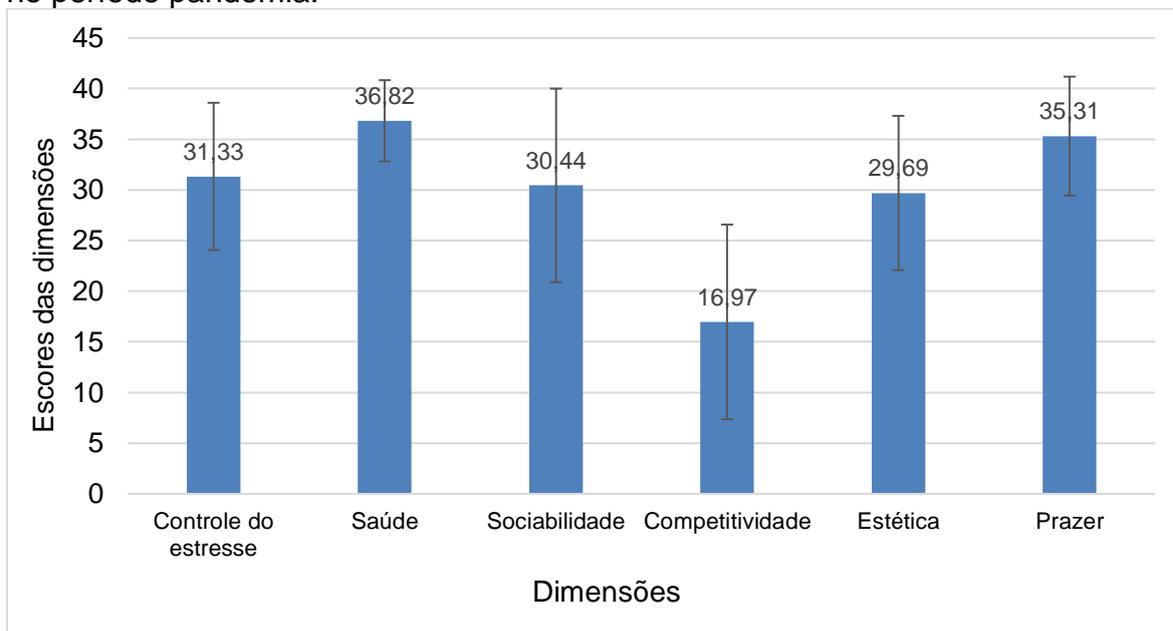
Dimensões	Diferenças			
	entre médias	D.P.	P	
Competitividade	Controle de Estresse	-13,30693*	1,0948	0,000*
	Saúde	-17,86139*	2,1260	0,000*
	Sociabilidade	-13,11881*	2,0746	0,000*
	Estética	-9,71287*	3,0966	0,000*
	Prazer	-16,58416*	2,3696	0,000*
Estética	Controle de Estresse	-3,59406*	1,1253	0,14*
	Saúde	-8,14851*	3,1258	0,000*
	Sociabilidade	-3,40594*	2,8569	0,24*
	Prazer	-6,87129*	3,2589	0,000*
Controle do Estresse	Saúde	-4,55446*	1,6350	0,000*
	Sociabilidade	0,18812	1,5874	0,000*
Sociabilidade	Prazer	-3,27723	2,5859	0,000*
	Saúde	-4,74257*	2,6348	0,000*
Prazer	Prazer	-3,46535*	2,5410	0,020*
	Saúde	-1,27723	0,2370	0,853

Nota: * = diferença estatisticamente significativa entre as dimensões. D.P. = erro padrão. Valor de p = Anova One Way, com post hoc Tukey.

Podemos observar que houve diferença entre a maioria das dimensões. Ao analisarmos as dimensões saúde e prazer, observamos que não foi encontrada diferença significativa entre elas. No entanto, quando se comparou a saúde com as demais dimensões (controle de estresse, sociabilidade, competitividade e estética), foram apresentadas diferenças significativas entre todas. Assim também aconteceu com a competitividade, que quando comparada com as demais dimensões, também apresentou diferenças significativas entre todas as outras.

A figura 3 apresenta valores da média e do desvio padrão, de cada uma das seis dimensões apresentadas no instrumento, no período da pandemia.

Figura 3. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos ciclistas no período pandemia.



Assim como no grupo pré pandemia, no grupo que aderiu ao ciclismo na pandemia, a dimensão que mais motivou foi a saúde ($36,82 \pm 4,01$) seguida pelo prazer ($35,31 \pm 5,87$), controle de estresse ($31,33 \pm 7,27$), sociabilidade ($30,44 \pm 9,56$), estética ($29,69 \pm 7,62$) e por último a competitividade ($16,97 \pm 9,61$).

A tabela 4 apresenta as diferenças encontradas, quando comparamos as dimensões de motivação, no grupo que aderiu ao ciclismo durante a pandemia.

Tabela 4. Comparação entre as médias das dimensões de motivação no período pandemia.

Dimensões	Diferenças			
	entre médias	D.P.	P	
Competitividade	Controle de Estresse	-14,3600*	1,0733	0,000*
	Saúde	-19,8500*	2,0587	0,000*
	Sociabilidade	-13,4700*	3,0210	0,000*
	Estética	-12,7200*	2,3214	0,000*
	Prazer	-18,3400*	2,0251	0,000*
Estética	Controle de Estresse	-1,6400	0,2356	0,646
	Saúde	-7,1300*	2,0733	0,000*
	Sociabilidade	-0,7500	0,0737	0,982
	Prazer	-5,6200*	2,3730	0,000*
Controle do Estresse	Saúde	-5,4900*	2,1357	0,000*
	Sociabilidade	0,8900	0,2570	0,962
	Prazer	-3,9800*	2,4582	0,003*
Sociabilidade	Saúde	-6,3800*	2,3215	0,000*
	Prazer	-4,8700*	1,5871	0,000*
Prazer	Saúde	1,5100	0,7324	0,723

Nota: * = diferença estatisticamente significativa entre as dimensões. D.P. = erro padrão. Valor de p = Anova One Way, com post hoc Tukey.

Assim como no grupo pré pandemia, no grupo que aderiu ao ciclismo na pandemia, não foi encontrada diferença estatisticamente significativa entre as dimensões saúde e prazer, que também são as dimensões que mais motivam os ciclistas nesse período. Já quando comparadas as dimensões saúde ou prazer com as demais dimensões, foram encontradas diferenças estatisticamente significativas entre todas.

A competitividade, foi a única dimensão que mostrou diferença estatisticamente significativa entre todas as outras dimensões, provavelmente pelo fato dessa apresentar média muito abaixo das demais, assim como aconteceu no grupo pré pandemia.

Além das análises feitas anteriormente, também procuramos entender dentro de cada grupo, quais foram os motivos de adesão à prática do ciclismo do sexo masculino e do sexo feminino. Para isso, calculamos inicialmente valores de média e desvio padrão de cada uma das seis dimensões apresentadas no instrumento, tanto dos homens, quanto das mulheres, no período pré-pandemia e pandemia, separadamente. Além disso, comparamos os valores da mesma dimensão entre os sexos, dentro de cada grupo, a fim de analisar se tal dimensão motivou mais homens ou mulheres.

A figura 4 e a tabela 5 apresentam, respectivamente, os valores encontrados em cada dimensão, nos dois sexos, e as diferenças existentes entre eles, no período pré-pandemia.

Figura 4. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos sexos na pré-pandemia

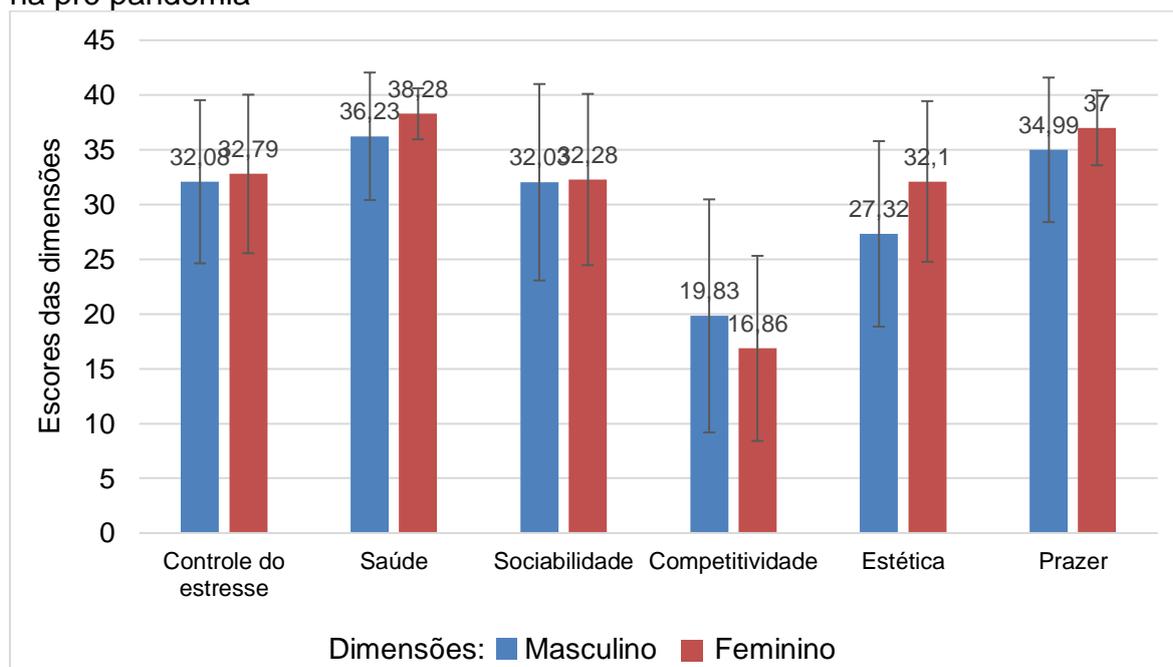


Tabela 5. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os sexos no grupo pré pandemia.

Variáveis	Média (DP)		T	DF	P
	Fem	Mas			
Cont. do Estresse	(32,79 ± 7,24)	(32,08 ± 7,45)	0,436	99	0,664
Saúde	(38,28 ± 2,31)	(36,26 ± 5,82)	2,484	98,999	0,015*
Sociabilidade	(32,28 ± 7,82)	(32,03 ± 8,97)	0,130	99	0,897
Competitividade	(16,86 ± 8,45)	(19,83 ± 10,64)	-1,341	99	0,183
Estética	(32,10 ± 7,34)	(27,32 ± 8,47)	2,663	99	0,009*
Prazer	(37,0 ± 3,42)	(34,99 ± 6,60)	2,004	92,736	0,048*

Nota: * = diferença significativa entre as dimensões. Valor de p = teste t de Student.

No período pré pandemia, as dimensões que mais motivaram homens e mulheres na adesão ao ciclismo foram saúde e prazer. As mulheres apresentaram média de 38,28 (\pm 2,33) pontos na dimensão saúde e 37,0 (\pm 3,42) pontos na dimensão prazer. Já os homens, apresentaram média de 36,23 (\pm 5,82) pontos na dimensão saúde e 34,99 (\pm 6,6) pontos na dimensão prazer. Por outro lado, a dimensão que menos motivou foi a competitividade, as mulheres apresentaram média de 16,86 (\pm 8,45) pontos e os homens média de 19,83 (\pm 10,64) pontos.

Quando analisamos cada uma das dimensões entre os sexos, notamos que as dimensões estética, saúde e prazer apresentaram diferenças estatisticamente significativas. As mulheres, por sua vez, se sentiam mais motivadas por essas dimensões, em comparação aos homens.

A figura 5 e a tabela 6 apresentam, respectivamente, os valores encontrados em cada dimensão, nos dois sexos, e as diferenças existentes eles, no período pandemia.

Figura 5. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos sexos na pandemia.

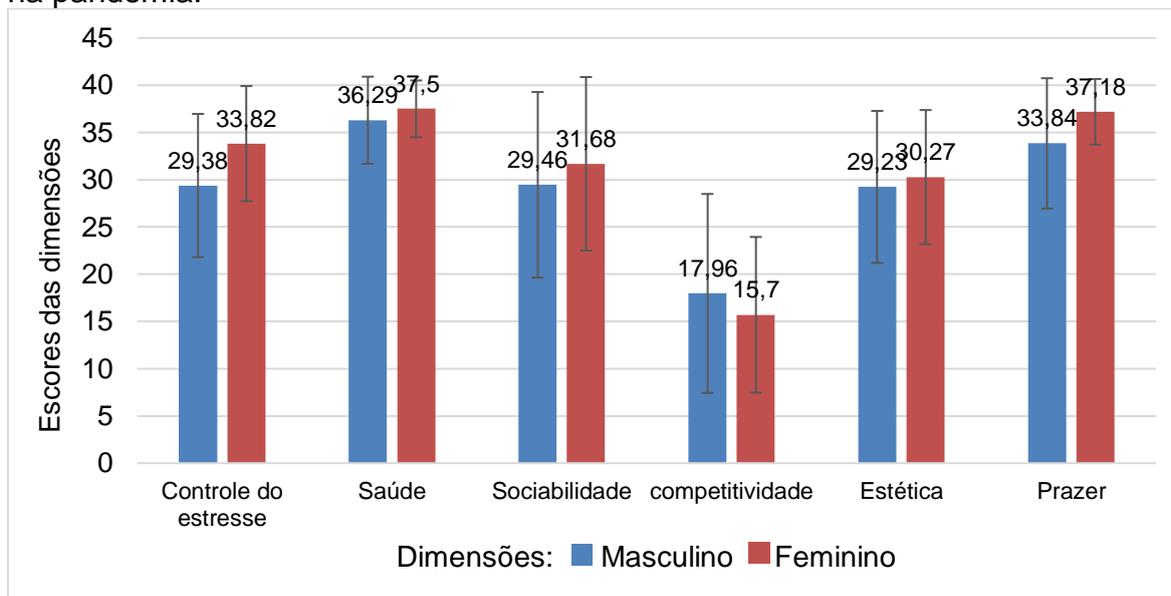


Tabela 6. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os sexos no grupo pandemia.

Variáveis	Média (DP)	T	DF	P
	Fem – Mas			
Cont. do Estresse	(33,82 ± 6,09) – (29,38 ± 7,58)	3,166	98	0,002*
Saúde	(37,5 ± 3,0) – (36,29 ± 4,61)	1,583	95,02	0,116
Sociabilidade	(31,68 ± 9,18) – (29,46 ± 9,82)	1,153	98	0,252
Competitividade	(15,7 ± 8,24) – (17,96 ± 10,53)	-1,203	98	0,232
Estética	(30,27 ± 7,10) (29,23 ± 8,04)	0,675	98	0,501
Prazer	(37,18 ± 3,47) – (33,84 ± 6,90)	3,152	84,884	0,002*

Nota: * = diferença significativa entre as dimensões. Valor de p = teste t de Student.

No período pandemia, as dimensões que mais motivaram homens e mulheres na adesão ao ciclismo também foram saúde e prazer. As mulheres, apresentaram média de 37,5 (\pm 3,0) pontos na dimensão saúde e 37,18 (\pm 3,47) pontos na dimensão prazer. Já os homens, apresentaram média de 36,29 (\pm 4,61) pontos na dimensão saúde e 33,84 (\pm 6,9) pontos na dimensão prazer. Por outro lado, a dimensão que menos motivou foi a competitividade, com média de 17,96 (\pm 10,53) pontos para os homens e 15,7 (\pm 8,24) pontos para as mulheres.

Quando analisamos cada uma das dimensões entre os sexos, notamos que que prazer e controle de estresse apresentaram diferenças estatisticamente significativas em seus valores. Essas duas dimensões motivaram mais as mulheres do que os homens, nesse período.

Posteriormente, analisamos a motivação dos ciclistas em relação a quantidade de quilômetros pedalados por semana, nos dois períodos. A figura 6 e a tabela 7 apresentam os resultados do período pré pandemia:

Figura 6: Características das dimensões de motivação apresentadas pelos ciclistas de acordo com a distância semanal (pré pandemia).

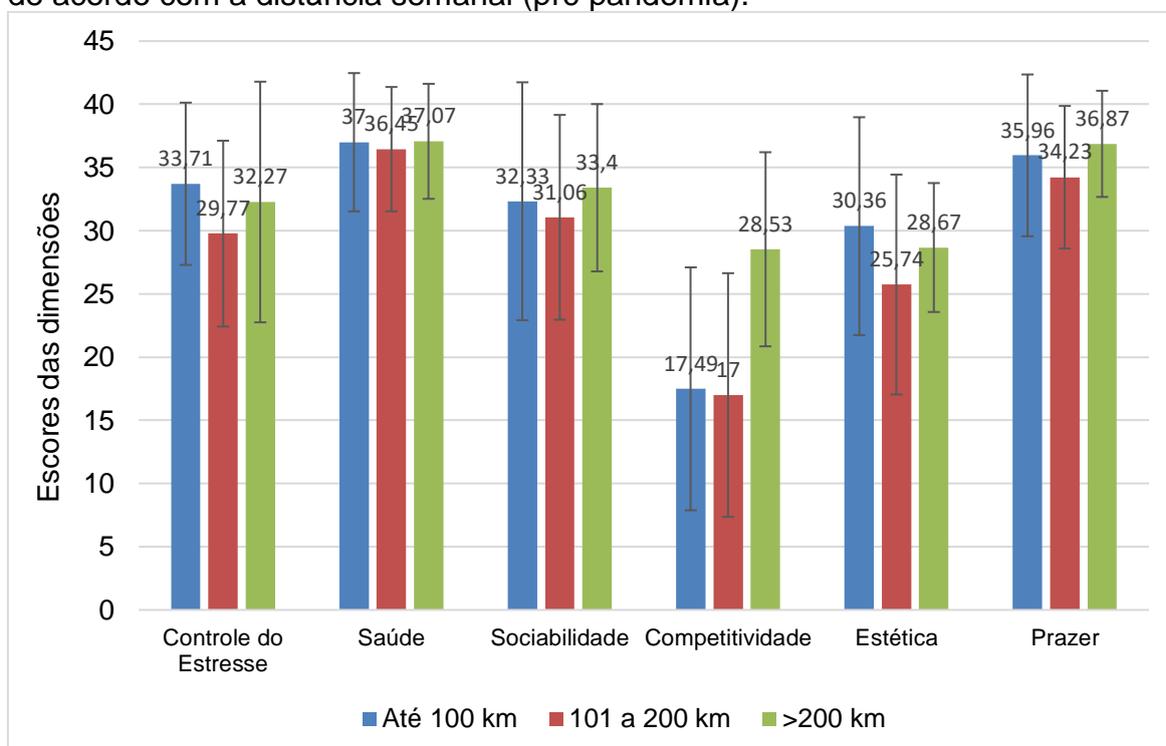


Tabela 7. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os grupos, de acordo com a distância semanal na pré pandemia.

DIM.	Até 100 km			Até 100 km			101 a 200 km		
	101 a 200 km			>200 km			>200 km		
	Dif.	DP	P	Dif.	DP	P	Dif.	DP	P
CE	3,935*	1,623	0,045*	1,442	2,105	0,773	2,492	2,273	0,518
SA	0,548	1,165	0,885	0,067	1,511	0,999	0,615	1,632	0,925
SO	1,263	1,948	0,794	1,073	2,527	0,906	2,335	2,729	0,669
CO	0,491	2,105	0,970	11,042	2,731	0,000*	11,533	2,948	0,000*
ES	4,622	1,851	0,037*	1,697	2,401	0,760	2,925	2,592	0,499
PR	1,738	1,327	0,393	0,903	1,721	0,859	2,641	1,858	0,334

Nota: Dif. = diferença média. DP= Desvio Padrão. * = diferença estatisticamente significativa entre as dimensões. Valor de p = Anova One Way, com post hoc Tukey. CE = Controle do Estresse. SA = Saúde. SO = Sociabilidade. CO = Competitividade. ES = Estética. PR = Prazer.

Constatamos que na pré pandemia, as pessoas que pedalavam até 100 km, de 101 km a 200 km e acima de 200 km por semana, também apresentaram a saúde e o prazer como principais dimensões de motivação para a prática do ciclismo. Assim também, a competitividade apresentou escores muito abaixo em relação às demais dimensões, nos três grupos analisados.

Quando fizemos as comparações entre os grupos, observamos que a competitividade apresentou diferença estatisticamente significativa entre os grupos. As pessoas que pedalavam mais de 200 km por semana eram mais motivadas por essa dimensão, quando comparadas as pessoas que pedalavam até 100 km ou entre 101 km e 200 km semanais.

Também foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em outras dimensões. No controle do estresse e na estética, por exemplo, as pessoas que pedalavam até 100 km foram mais motivadas por essas dimensões, quando comparadas com as que pedalavam entre 101 km e 200 km. Já quando comparadas com as pessoas que pedalavam acima 200 km, não foram apresentadas diferenças estatisticamente significativas.

Em relação ao período da pandemia, os resultados encontrados são apresentados na figura 7 e na tabela 8:

Figura 7. Características das dimensões de motivação apresentadas pelos ciclistas de acordo com a distância semanal na pandemia.

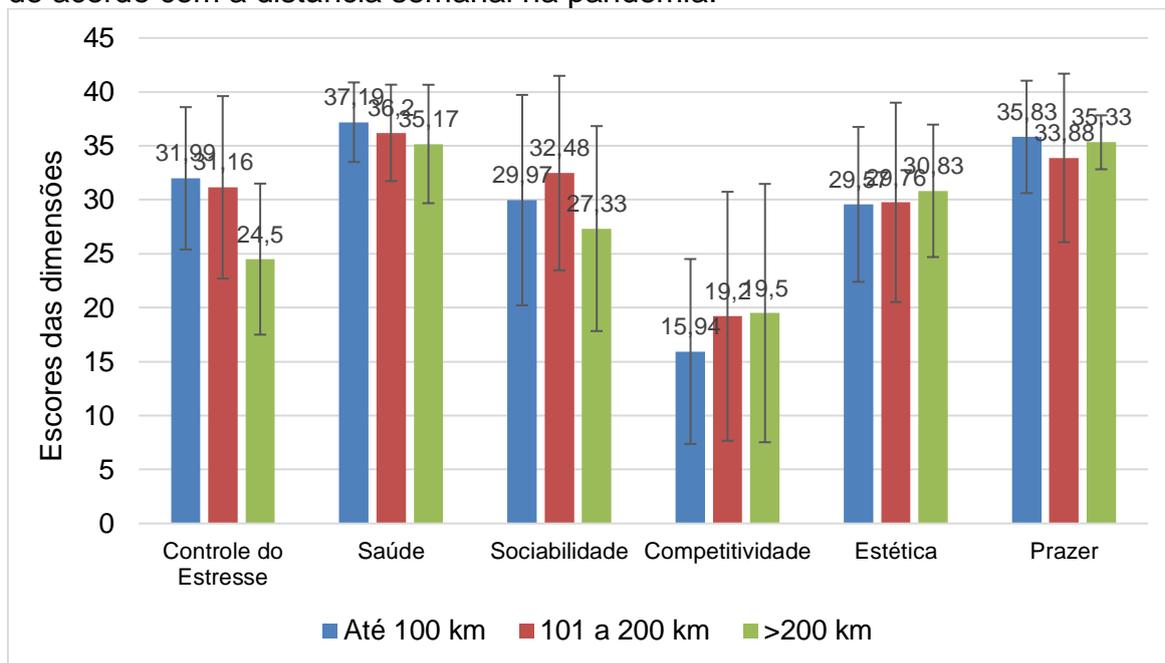


Tabela 8. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os grupos, de acordo com a distância semanal na pandemia.

DIM.	Até 100 km			Até 100 km			101 a 200 km		
	101 a 200 km			>200 km			>200 km		
	Dif.	DP	P	Dif.	DP	P	Dif.	DP	P
CE	0,826	1,665	0,873	7,486	3,035	0,040*	6,660	3,242	0,105
SA	0,988	,0937	0,544	2,022	1,708	0,466	1,033	1,824	0,838
SO	2,509	2,233	0,502	2,368	4,072	0,794	5,147	4,349	0,466
CO	3,258	2,238	0,317	3,558	4,080	0,659	0,300	4,358	0,997
ES	0,195	1,797	0,994	1,268	3,277	0,921	1,073	3,500	0,949
PR	1,946	1,371	0,335	0,493	2,499	0,979	1,453	2,669	0,850

Nota: Dif. = diferença média. DP= Desvio Padrão. * = diferença estatisticamente significativa entre as dimensões. Valor de p = Anova One Way, com post hoc Tukey. CE = Controle do Estresse. SA = Saúde. SO = Sociabilidade. CO = Competitividade. ES = Estética. PR = Prazer.

No período pandemia, as dimensões que mais motivaram os ciclistas nos três grupos analisados, foram a saúde e o prazer. As pessoas que pedalavam até 100 km, de 101 km a 200 km e acima de 200 km por semana se sentiram motivadas da mesma forma, por essas duas dimensões.

Em contrapartida, a competitividade foi a dimensão que menos motivou, nos três grupos analisados. Além disso, quando fizemos as comparações entre os grupos, ela não apresentou diferença estatisticamente significativa.

Em relação as demais dimensões, a maioria não apresentou diferença estatisticamente significativa entre os grupos, exceto o controle do estresse. As pessoas que pedalavam até 100 km mostraram ser mais motivadas por essa dimensão, quando comparadas às pessoas que pedalavam acima de 200 km. Já quando comparadas com as pessoas que pedalavam entre 101 km e 200 km, não encontramos diferença estatisticamente significativa.

Por fim, fizemos uma comparação entre a mesma dimensão nos grupos pré pandemia e pandemia, e encontramos os seguintes resultados, apresentados na tabela 9:

Tabela 9. Comparação entre as médias das dimensões de motivação entre os grupos pré pandemia e pandemia.

Variáveis	Média (DP)	T	DF	P
Pré pandemia – Pandemia				
Cont. do Estresse	(32,29 ± 7,36) – (31,33 ± 7,27)	0,927	199	0,355
Saúde	(36,84 ± 5,14) – (36,82 ± 4,016)	0,33	199	0,974
Sociabilidade	(32,10 ± 8,62) – (30,44 ± 9,56)	1,292	199	0,198
Competitividade	(18,98 ± 10,11) - (16,97 ± 9,6)	1,444	199	0,150
Estética	(28,69 ± 8,41) – (29,69 ± 7,62)	-0,880	199	0,380
Prazer	(35,56 ± 5,92) – (35,31 ± 5,87)	0,306	199	0,760

Notas: Valor de p = teste t de Student.

Notamos que, de forma geral, não houve diferença estatisticamente significativa em nenhuma das dimensões. Cada uma delas motivou da mesma forma a busca pelo ciclismo, tanto antes, quanto durante a pandemia.

6. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os motivos de adesão à prática do ciclismo, como forma de exercício físico, antes e durante a pandemia de Covid-19. Assim como, comparar os motivos de adesão entre os sexos e de acordo com a quantidade de quilômetros percorridos por semana.

Os resultados demonstraram que a saúde e o prazer foram as dimensões que mais motivaram na busca pela prática do ciclismo, independentemente do período vivenciado, seja de pandemia ou não. Nos dois períodos, a busca pela prática do ciclismo se deu como uma forma de adquirir, manter ou melhorar a saúde, e também como uma forma de se sentir bem e obter satisfação pessoal.

É comum encontrarmos na literatura uma relação entre a prática de exercício físico e a busca pela saúde. Essa relação se dá, principalmente, devido aos reais benefícios, que estão relacionados a esfera física e mental (12, 13, 14). Provavelmente, esses benefícios, bem como o seu conhecimento por parte da população, fazem com que a saúde apresente um alto grau de motivação para a busca de um programa de exercício físico.

Alguns estudos realizados antes da pandemia, tanto em ciclistas, quanto em praticantes de outros exercícios físicos (caminhada, corrida, exercícios ao ar livre etc.), apontam resultados semelhantes aos nossos. Alves et al. (2018), pesquisando ciclistas do Pará, também encontraram a saúde como um dos principais motivos de adesão ao ciclismo. Eles afirmaram que a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo pode evitar problemas comportamentais como estresse, sedentarismo, alcoolismo e alimentação inadequada (52), fatores altamente prejudiciais à saúde que podem ser superados por sua prática regular.

Estudos realizados por Gula et al. (2019), e por Fonseca et al. (2019), com corredores de rua amadores, também apontaram a saúde como o principal motivo de adesão a prática da corrida. Eles afirmam que, a ampla disseminação de informações, na sociedade atual, sobre a importância da prática regular de exercício físico sobre a qualidade de vida, em indivíduos de todas as idades, pode explicar esses resultados (53, 54). Nesse contexto, é perceptível a citação do conhecimento informativo a respeito da melhoria da saúde e qualidade de vida por

parte da população, assim corroborando com os achados da nossa pesquisa, na qual encontramos percepções destinadas a esse sentido.

O fato das pessoas estarem conscientes sobre os benefícios da prática regular de exercícios sobre a saúde, pode realmente incentivar no grau de motivação, no momento da adesão. Romero et al. (2017), afirma que a saúde se apresenta como principal motivo de adesão a programas de exercício físico em projetos de extensão da Universidade Estadual de Campinas. E isso acontece porque a população está cada vez mais consciente, seja através de pesquisas da área, por prescrição médica ou pelo profissional de educação física, da relação entre a prática do exercício físico e um estilo de vida saudável (55).

Podemos notar, portanto, que a saúde se apresenta como um importante motivo de adesão à prática regular de exercício físico, em variadas populações, independentemente do tipo a ser praticado, dado os seus inúmeros benefícios. Além disso, as informações acerca dos seus benefícios contribuem para essa motivação. Quando analisamos esses dados à luz da TAD, podemos afirmar que esse é um fato considerado positivo. Apesar da saúde ser uma forma de motivação extrínseca, ela possui um alto grau de autonomia e de determinação, o que ajuda na adesão e manutenção em programas de exercícios (17).

Assim como a saúde, no presente estudo, o prazer também se mostrou como um importante motivo de adesão à prática do ciclismo, no período pré pandemia. As pessoas buscavam com sua prática uma forma de obter satisfação pessoal, se realizar e ter a sensação de bem estar, mesmo antes do período de crise. Os estudos citados ao longo das discussões, também apontaram o prazer como um dos principais motivos de adesão a programas de exercícios. Eles afirmam que essa forma de motivação é responsável pela permanência, a longo prazo, em programas de exercícios, pois está diretamente relacionada a auto realização, a busca pelo divertimento e a satisfação pessoal, advindas da própria atividade (52, 53, 54, 55).

Um estudo realizado por Barreto et.al. (2020), encontrou o prazer como principal motivo de adesão à corrida de rua (56). Esse fato é considerado positivo, pois o prazer, segundo a TAD, é a forma de motivação mais intrínseca, ou seja, o seu objetivo é a realização da própria atividade. Os indivíduos que aderem a um programa de exercício físico motivados por motivo de prazer, tem menos chance

de desistência. Já que, eles procuram realizar o exercício para obter um objetivo que é inerente a ele próprio e não a algo externo (17).

Por outro lado, a competitividade, foi a dimensão que menos motivou os ciclistas do nosso estudo, no período pré pandemia. Isso pode ter ocorrido porque ciclistas de lazer, ou que praticam o ciclismo como forma de exercício físico, não estão preocupados com vitórias e demonstrações de suas habilidades em situações competitivas. Resultados semelhantes foram encontrados nos estudos feitos com ciclistas do Pará e com corredores de rua amadores. Esses estudos afirmam que em amostras de indivíduos não atletas o fator competição apresenta baixo grau de motivação (52, 53, 54 e 56).

Em relação ao período da pandemia, notamos que a saúde e o prazer também foram os principais motivos de adesão ao ciclismo. As pessoas buscaram, através do ciclismo, uma forma de superar os efeitos negativos que esse período de crise poderia gerar. O fato de ser um exercício que pode ser praticado ao ar livre, de forma segura, pode ter influenciado as pessoas no momento da adesão.

Estudos realizados em outros países, como Indonésia e Austrália, comprovam essa informação. Eles apontam, que nesse período, as pessoas começaram a pedalar para manter a saúde e aumentar a imunidade do corpo. E que, diante das restrições sociais dadas pelo governo e da impossibilidade de frequentar lugares fechados para a prática de exercício físico, o ciclismo se mostrou como uma boa alternativa, já que poderia ser praticado ao ar livre, sem aglomeração e era recomendado por profissionais da saúde (40, 47, 57).

Uma pesquisa realizada por Santos et al. (2021), com praticantes de mountain bike da Bahia, também encontrou a promoção da saúde física como principal motivo de adesão e permanência na prática do ciclismo. O estudo destaca que as informações dadas, pelos meios de comunicação e por artigos científicos, sobre os benefícios do exercício físico à saúde, motivam as pessoas na busca pela prática (58).

Além da saúde, no período da pandemia, o prazer também se mostrou como um importante motivo de adesão à prática do ciclismo. Cassol et al. (2020) e Haid et al. (2021), estudando corredores brasileiros e ciclistas da Áustria, respectivamente, também encontraram o prazer como um importante motivo de adesão a programas de exercícios físicos (59, 60). Nota-se, portanto, que diante de

um período crítico, como o da pandemia de Covid-19, no qual as pessoas foram obrigadas a mudar suas rotinas de forma repentina, deixando de realizar atividades prazerosas, a busca por prazer se deu através da prática de exercícios, como ciclismo e corrida, ambos possíveis de serem realizados nesse período.

Já a competitividade, assim como ocorreu no período pré pandemia, foi a dimensão que menos motivou as pessoas na adesão à prática do ciclismo, também no período pandemia. Resultados semelhantes foram encontrados por Batista et al. (2022) e por Santos et al. (2021), em estudos realizados com ciclistas de Minas Gerais e com ciclistas da Bahia, respectivamente. Os estudos mostraram que a competitividade foi o motivo menos importante para a prática do ciclismo (58, 61). Isso pode ter acontecido porque os indivíduos que praticam o ciclismo como forma de exercício físico, não o fazem para fins competitivos. Esse fato se mostra ainda mais evidente nesse período, pois além das competições estarem proibidas por tempo indeterminado, devido às restrições sociais, a maior preocupação era viver de forma saudável e evitar a Covid-19.

Em relação ao sexo, nossos achados apontaram que as dimensões que mais motivaram homens e mulheres na adesão ao ciclismo foram saúde e prazer, tanto na pré pandemia, quanto na pandemia. Do mesmo modo, a dimensão que menos motivou foi a competitividade. Nota-se, então, que ser homem ou mulher não influenciou na ordem dos motivos de adesão à prática do ciclismo, portanto independentemente do sexo, as dimensões saúde e prazer têm um elevado grau de motivação, quando se busca uma prática de exercício físico.

Porém, quando fizemos as comparações das mesmas dimensões entre os sexos, em cada período, a fim de analisarmos se tal dimensão motivou mais homens ou mulheres, percebemos que no período pré pandemia, as mulheres eram mais motivadas pelas dimensões saúde, prazer e estética, quando comparadas aos homens do mesmo período.

Apesar de, saúde e prazer, serem os principais motivos de adesão ao ciclismo, nos dois sexos, as mulheres se sentiam ainda mais motivadas por essas dimensões. Não é comum encontrarmos na literatura diferenças entre os sexos nas dimensões saúde e prazer, porém um estudo de Hsu et al. (2020), mostrou que as mulheres também eram mais motivadas pelo prazer, em relação aos homens (62). Isso pode ter ocorrido, por que diante do contexto de vida das mulheres atuais, as

quais carregam responsabilidades laborais e familiares, que muitas vezes tornam o seu cotidiano cansativo, elas encontraram no ciclismo uma forma de sair da rotina, e ir em busca de prazer, e ainda uma forma de manter a saúde, para assim realizar bem as suas atividades diárias.

Em relação a estética, estudos realizados no Brasil por Frainer et al. (2017) e Andrade et al. (2019), com praticantes de atividade física regular e com estudantes universitários, também apontaram estética ou aparência como principal motivo das mulheres participarem de programas de exercício físico (63, 64). Apesar de alguns homens também se preocuparem com a estética, é comum que as mulheres se sintam mais motivadas por esse fator. Elas buscam, através da prática de exercício físico, um meio de ficar com o corpo em forma e de sentir-se bonita.

Já no período pandemia, quando comparamos as dimensões entre os sexos, notamos que o prazer e o controle de estresse motivaram mais as mulheres do que os homens, nesse período.

Isso pode ter acontecido porque, no período da pandemia, com as medidas de isolamento social, as mulheres tiveram jornada tripla de trabalho. Além de adotarem o *home office*, realizar os serviços domésticos, algumas delas ainda tiveram que acompanhar as tarefas escolares dos filhos (65), o que poderia acarretar em prejuízos, como estresse, ansiedade e depressão (66). Dessa forma, em meio a tantos desafios impostos durante a pandemia de Covid-19, as mulheres buscaram no ciclismo um meio de obter prazer e de cuidar de sua saúde mental.

Estudo realizado por Ilić et al. (2022), com estudantes universitários da Europa, também mostra que o controle do estresse e a busca por se sentir melhor foram mais motivadores para as mulheres do que para os homens, durante esse período. Esse estudo defende que homens e mulheres têm níveis distintos de motivação para participar de programas de exercícios, sendo o grau de motivação maior no sexo feminino (67).

Em relação ao nosso estudo, notamos essa diferença no nível de motivação das mulheres em algumas dimensões, como saúde, prazer e estética no período pré pandemia. Além de controle do estresse e prazer, no período pandemia. Os homens não apresentaram maior grau de motivação, em relação as mulheres em nenhuma das dimensões. Isso confirma o que foi dito anteriormente, que o grau de motivação para participar de programas de exercícios é maior nas mulheres.

Quando analisamos a motivação dos ciclistas em relação à quantidade de quilômetros pedalados por semana, percebemos que todos os grupos (até 100 km, entre 101 km e 200 km e acima de 200 km) também foram muito motivados, principalmente, pelas dimensões saúde e prazer, e pouco motivados pela competitividade. Portanto, a quantidade de quilômetros semanais não influenciou nos motivos de adesão ao ciclismo. Possivelmente, esse resultado se deu porque, independentemente da distância percorrida pelo ciclista, o público alvo do estudo foi um tipo de ciclista mais voltado à prática regular de exercício físico, e não necessariamente ligado à competição.

Um estudo realizado por Kesenheimer et al. (2023), com ciclistas de lazer, de deslocamento e competitivos, mostrou que os principais motivos para pedalar foram saúde e bem estar, seguidos por motivos sociais e motivos externos. Porém, quando analisaram se existiam diferenças no grau de motivação entre os tipos de ciclistas, constataram que motivos sociais e externos eram mais motivadores para ciclistas competitivos (68). Os motivos externos, nesse caso, estão relacionados a busca de conquistas, que são alcançadas através da própria atividade, e é comum que ciclistas competitivos busquem essas conquistas e se sintam motivados por elas.

No nosso estudo, quando analisamos as diferenças existentes em cada dimensão de motivação, entre os grupos, observamos que na pré pandemia, por exemplo, os ciclistas que pedalavam mais de 200 km eram mais motivados pela competitividade, quando comparados aos que pedalavam até 100 km e entre 101 km e 200 km. Isso pode ter ocorrido porque ciclistas que pedalam longas distâncias, apresentam um caráter mais competitivo, e o desafio de enfrentar outras equipes, mesmo em campeonatos locais, motiva esse grupo de ciclistas.

Em relação às outras dimensões, no período pré pandemia, também encontramos diferenças nas dimensões estética e controle de estresse. Essas dimensões motivaram mais os ciclistas que pedalavam até 100 km, seguidos dos que pedalavam mais de 200 km e por último os que pedalavam entre 101 km e 200 km. Os grupos de ciclistas que pedalavam até 100 km e acima de 200 km, foram motivados de forma equivalente, por essas dimensões. Porém, diferenças foram encontradas entre os grupos que pedalavam até 100 km e entre 101 km e 200 km. Isso nos mostra que, ciclistas que pedalavam menores ou maiores distâncias

apresentam um mesmo nível de motivação em relação a busca por uma boa saúde mental ou ainda por um corpo bonito. Entretanto, essas dimensões são menos motivadoras para quem pedala distâncias razoáveis.

Não encontramos na literatura resultados semelhantes aos nossos, no que se refere a quantidade de quilômetros pedalados e as diferenças no grau de motivação. Porém, Nazarudin et al. (2020), analisando ciclistas recreativos, que pedalavam em diferentes velocidades, não encontraram diferenças nas motivações entre os ciclistas que pedalavam em menor ou maior velocidade. Todos apresentaram o mesmo nível de motivação nas dimensões apresentadas (saúde física, autorrealização, motivos sociais, etc.) (69).

Em relação ao período pandemia, a dimensão controle de estresse motivou mais o grupo que pedalava até 100 km por semana, seguido pelo grupo de 101 km a 200 km, e depois pelo grupo acima de 200 km. Nesse caso, só foi encontrada diferença significativa entre os grupos que pedalavam até 100 km e acima de 200 km. Provavelmente, isso pode ter acontecido porque as pessoas procuravam no ciclismo uma forma de relaxamento mental, e que distâncias menores eram suficientes para alcançar tal objetivo.

Finalmente, quando fizemos uma comparação entre a mesma dimensão nos grupos pré pandemia e pandemia, notamos que, de forma geral, não houve diferença estatisticamente significativa em nenhuma das dimensões. Cada uma delas motivou da mesma forma a busca pelo ciclismo, tanto antes, quanto durante a pandemia.

Diante do momento crítico, que foi o da pandemia de Covid-19, no qual a mudança repentina de rotina acarretou efeitos negativos na saúde física e mental das pessoas, esperávamos que dimensões como a saúde e o controle de estresse, fossem mais motivadoras nesse período. Já que, a prática do ciclismo era uma forma de superar os efeitos negativos do distanciamento físico e social. Além disso, essa era uma boa forma de cuidar da saúde física e mental e evitar danos causados por esse momento.

De acordo com nosso conhecimento, esse estudo se apresenta como um dos pioneiros quando o assunto é motivação para a prática do ciclismo, em dois períodos distintos, pré pandemia e pandemia. Esse conhecimento se mostra muito importante, pois além de identificar os motivos de adesão a um programa de

exercício físico, em tempos considerados normais, o estudo apresenta os motivos de adesão em tempos atípicos, como o da pandemia de Covid-19. Tal conhecimento ajuda os profissionais de educação física a elaborar estratégias que incentivem a prática do ciclismo, ou até mesmo de outros exercícios físicos, especialmente em períodos de crise.

Apesar da nossa pesquisa apresentar tais pontos positivo, o fato de ter sido desenvolvida de forma online, em um período onde existia um grande número de pesquisas realizadas da mesma forma, pode ter levado a um desinteresse, por parte dos participantes, em responder bem o questionário. Portanto, sugerimos para estudos futuros um acompanhamento em programas de exercícios físicos, com aplicação de questionários de forma presencial para identificar, além dos motivos de adesão, os de aderência e abandono em tais programas.

CONCLUSÃO

Podemos concluir que saúde e prazer foram os principais motivos que levaram as pessoas a aderirem à prática do ciclismo, como forma de exercício físico, independentemente do período, seja durante uma pandemia ou não. Além disso, constatamos que a competitividade possuía um baixo grau de motivação entre os ciclistas, em ambos os períodos analisados.

Quanto ao sexo, saúde e prazer também foram os principais motivos de adesão ao ciclismo, tanto para homens quanto para mulheres, nos dois períodos. No entanto, na pré pandemia observou-se que a saúde e o prazer apresentaram um maior grau de motivação para as mulheres, em relação aos homens. Já na pandemia, apenas o prazer apresentou um maior grau de motivação para as mulheres.

Além disso, no período pré-pandemia, as mulheres também demonstraram ser mais motivadas pela estética, em comparação aos homens. Já no período pandemia, as mulheres demonstraram ser mais motivadas pelo controle do estresse, quando comparadas aos homens.

Em relação a quantidade de quilômetros pedalados por semana, concluímos que todos os grupos (até 100 km, de 101 km a 200 km e acima de 200 km) também foram mais motivados por saúde e prazer, e pouco motivados por competitividade.

No entanto, no período pré pandemia, a competitividade motivou mais o grupo que pedalava acima de 200 km, quando comparados aos outros grupos. Já o controle de estresse e a estética motivaram mais as pessoas que pedalavam até 100 km. O mesmo aconteceu no período pandemia, em relação ao controle de estresse. As pessoas que pedalavam até 100 km eram mais motivadas por essa dimensão.

Por fim, ao comparar os dois períodos, constatou-se que as diferentes dimensões analisadas - controle de estresse, saúde, sociabilidade, competitividade, estética e prazer - motivaram de maneira semelhante no período pré-pandemia e pandemia.

REFERÊNCIAS

1. World Health Organization. Coronavirus disease 2019 (COVID-19) Situation Report – 51. [Internet]. 2020 Março. Disponível em: [20200311-sitrep-51-covid-19.pdf \(who.int\)](https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/situation-reports/20200311-sitrep-51-covid-19.pdf). Acesso em: 06 de abril de 2022.
2. Cucinotta D, Vanelli M. WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta bio medica: Atenei parmensis*. 2020; 91(1): 157.
3. Silva LLS da, Lima AFR, Polli DA, Razia PFS, Pavão LFA, Cavalcanti MAF de H, et al. Medidas de distanciamento social para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil: caracterização e análise epidemiológica por estado. *Caderno de Saúde Pública*. 2020; 36(9): 1–15.
4. World Health Organization. Overview of public health and social measures in the context of COVID-19 (Interim guidance). [Internet]. 2020 Maio. Disponível em: [Overview of Public Health and Social Measures in the context of COVID-19 \(who.int\)](https://www.who.int/docs/default-source/coronavirus/interim-guidance/overview-of-public-health-and-social-measures-in-the-context-of-covid-19.pdf). Acesso em 07 de abril de 2022.
5. Malta DC, Szwarcwald CL, Barros MB de A, Gomes CS, Machado ÍE, Souza Júnior PRB de, Romero, DE, Lima MG, et al. A pandemia da da COVID-19 e as mudanças no estilo de vida dos brasileiros adultos: um estudo transversal, 2020. *Epidemiologia e serviços de saúde*. 2020; 29(4).
6. Costa CLA, Costa TM, Barbosa Filho, VC, Bandeira PFR, Siqueira RCL. Influência do distanciamento social no nível de atividade física durante a pandemia do COVID-19. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*. 2020; 25: 1-6.
7. Oliveira NCS, Ferreira RAG, Wanderley SVN, Cavalcanti JOF dos S. A prática de meditação e alongamento na busca do relaxamento físico e mental em tempos de isolamento social: revisão de literatura. *Revista Diálogos em saúde*. 2020; 3(1): 142-149.
8. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020; 395(10227): 912-920.
9. Leitão MB, Lazzoli JK, Torres FC, Laraya MH. Informe da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE) sobre exercício físico e coronavírus (Covid-19). 2020.
10. Elesbão H, Ramos ER, Silva JO da, Borfe L. A influência da atividade física na promoção da saúde em tempos de pandemia de COVID-19: uma revisão narrativa. *Revista Interdisciplinar de promoção da saúde*. 2020; 3(4): 158–64.
11. World Health Organization. Stay active during the COVID-19 pandemic. [Internet]. 2020 Março. Disponível em: [Stay Active During the COVID-19 Pandemic \(who.int\)](https://www.who.int/news-room/feature-stories/stay-active-during-the-covid-19-pandemic) Acesso em: 07 de abril de 2022.

12. Gotschi T, Garrard J, Giles-Corti B. Cycling as a Part of Daily Life: A Review of Health Perspectives. *Transport Reviews* 2016; 36(1): 45-71.
13. Andersen LB, Cooper AR. Commuter cycling and health. *Transport and Health Issues* 2011: Studies on mobility and transport research. 2011.9-19.
14. Kelly P, Kahlmeier S, Gotschi T, Orsini N, Richards J, Roberts N, et al. Systematic review and meta-analysis of reduction in all-cause mortality from walking and cycling and shape of dose response relationship. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2014; 11(1): 1-15.
15. Associação Brasileira do Setor de Bicicletas. Vendas de bicicletas no Brasil tiveram aumento de 118% em julho. [Internet]. Aliança bike 2020. Disponível em: Vendas de bicicletas no Brasil tiveram aumento de 118% em julho - Aliança Bike (aliancabike.org.br). Acesso em: 08 de abril de 2022.
16. Strava's Year In Sport 2021 charts trajectory of ongoing sports boom [Internet]. Strava. Available from: <https://blog.strava.com/press/yis2021/>. Acesso em 17 de maio de 2022.
17. Ryan RM, Deci EL. Motivações intrínsecas e extrínsecas: definições clássicas e novas direções. *Psicologia educacional contemporânea*. 2000; 25(1): 54-67.
18. Aquino EML, Silveira IH, Pescarini JM, Aquino R, Souza-Filho JA de, Rocha A dos S, et al. Medidas de distanciamento social no controle da pandemia de COVID-19: potenciais impactos e desafios no Brasil. *Ciência e Saúde Coletiva*. 2020; 25(1): 2423–2446.
19. Ministério da Saúde (BR). Especial: doença pelo Coronavírus 2019. [Internet]. Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2020/04/Boletim-07-MS-06-04-2020.pdf>. Acesso em 07 de maio de 2022.
20. Oliveira VV de, Rocha MR, Lisboa RS, Alves SKL da SS. Impactos do isolamento social na prática de exercícios físicos durante a pandemia por coronavírus. *Gep News*. 2021; 5(1): 95-98.
21. Maugeri G, Castrogiovanni P, Battaglia G, Pippi R, D'Agata V, Palma A, et al. The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*. 2020; 6(6). e04315.
22. Lesser IA, Nienhuis CP. The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *International journal of environmental research and public health*. 2020; 17(11): 3899.
23. Wunsch K, Kienberger K, Niessner C. *International journal of environmental research and public health*. 2022; 19(4): 2250.

- 24.** Violant-Holz V, Gallego-Jiménez MG, González-González CS, Muñoz-Violant S, Rodríguez MJ, Sansano-Nadal O, et al. Psychological health and physical activity levels during the covid-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020; 17(24): 9419.
- 25.** Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. *Progress in cardiovascular diseases*. 2020; 63(3): 386.
- 26.** Puccinelli PJ, Costa TS da, Seffrin A, Lira CAB de, Vancini RL, Nikolaidis PT, et al. Reduced level of physical activity during COVID-19 pandemic is associated with depression and anxiety levels: an internet-based survey. *BMC Public Health*. 2021; 21: 1-11.
- 27.** Nogueira CJ, Cortez ACL, Leal SM de O, Dantas EHM. Recomendações para a prática de exercício físico em face do COVID-19: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira Fisiologia do Exercício*. 2021; 20(1): 101–24.
- 28.** Hammami A, Harrabi B, Mohr M e Krstrup P. Physical activity and coronavirus disease 2019 (COVID-19): specific recommendations for home-based physical training. 2022; 27(1-2): 26-31.
- 29.** Nyenhuis SM, Greiwe J, Zeiger JS, Nanda A, Cooke A. Exercise and Fitness in the Age of Social Distancing During the COVID-19 Pandemic. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*. 2020; 8(7): 2152-2155.
- 30.** Luan X, Tian X, Zhang H, Huang R, Li N, Chen P, et al. Exercise as a prescription for patients with various diseases. *Journal of Sport Health Science*. 2019; 8(5): 422–441.
- 31.** Simpson RJ, Katsanis E. The immunological case for staying active during the COVID-19 pandemic. *Brain, Behavior and Immunity*. 2020; 87(6): 6-7.
- 32.** Fatoni M, Jariono G, Subroto, Triadi C. The trend and interest in sports cycling during the Covid-19 pandemic. 2021; 20(1): 84-92.
- 33.** Bopp M, Sims D, Piatkowski. *Bicycling for transportation: an evidence-base for communities*. Elsevier. 2018. Chapter 1, The bicycle: A technological and social history; p. 1-9.
- 34.** Mossa RV, Ladewig I, Uvinha RR. O ciclismo como prática corporal: Apontamentos históricos, desenvolvimento e importância. *Olimpianos – Journal of Olympic Studies*. 2018; 2(1): 343-361.
- 35.** Oosterhuis H. Cycling, modernity and national culture. *Social history*. 2012; 41(3): 233-248.
- 36.** Inácio HL de D. Ciclismo e pandemia: relações entre o perfil socioeconômico de ciclistas de Goiânia/GO e ações durante o pedal para prevenir o contágio pelo

SARS-CoV-2 (COVID 19). *Revista Pensar a Prática*. 2022; 25.

37. Mielke GI, Bailey TG, Burton NW, Brown WJ. Participation in sports/recreational activities and incidence of hypertension, diabetes, and obesity in adults. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2020; 30(12): 2390–2398.
38. Nordengen S, Andersen LB, Solbraa AK, Riiser A. Cycling and cardiovascular disease risk factors including body composition, blood lipids and cardiorespiratory fitness analysed as continuous variables: Part 2—systematic review with meta-analysis. *British journal of sports medicine*. 2020; 53(14): 879-885.
39. Wibisono GH, Santosa T, Hutomono S. The phenomenon of cycling trends during the covid 19 pandemic in surakarta. *Journal Of Indonesia Sport Education and Adapted Physical Education (JISEAPE)*. 2021; 1(2): 8-21.
40. Budi DR, Widyaningsih R, Nur L, Agustan B, Dwi DRS, Qohhar W, et al. Cycling during covid-19 pandemic: Sports or lifestyle? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. 2021; 9(4): 765–771.
41. Schweizer AM, Leiderer A, Mitterwallner V, Walentowitz A, Mathes GH, Steinbauer MJ. Outdoor cycling activity affected by COVID-19 related epidemic-control-decisions. *Plos one*. 2021; 16(5), e0249268.
42. Buehler R, Pucher J. COVID-19 impacts on cycling, 2019–2020. *Transport Reviews*. 2021; 41(4): 393-400.
43. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed; 2008.
44. Teixeira PJ, Carraça EV, Markland D, Silva MN, Ryan RM. Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition Physical Activity*. 2012; 9(1): 1-30.
45. Saldanha RP, Gonçalves GHT, Barbosa MLL, Arsego NR, Balbinotti MAA, Balbinotti CAA. Validação de construto e consistência interna do IMPRAFE-54 em atletas de basquetebol infantojuvenis. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. 2019; 33(3): 467–478.
46. Cancian QG, Alderete JL de MO, Malacarne V. Fatores motivacionais dos praticantes de corrida de rua em grupo. *Revista Thêma et Scientia*. 2019; 9(2): 85-100.
47. Karisman VA. Motivation Patterns of Cyclists in the New-Normal Era. *JUARA: Jurnal Olahraga*. 2022; 7(1): 126-137.
48. Barbosa MLL. *Propriedades métricas do inventário de motivação à prática regular de atividade física (IMPRAF-126)*. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2006. 151 p.

49. Thomas JR, Nelson JK, Silveram SJ. Métodos de pesquisa em atividade física. 6 ed. Porto Alegre: Artmed; 2012. 462 p.
50. Juchem L, Balbinotti CAA, Balbinotti MAA, Barbosa MLL, Saldanha RP. A motivação para a prática regular de atividades físicas: um estudo descritivo-exploratório com tenistas do sexo masculino de 13 à 16 anos. Coleção Pesquisa em Educação Física. 2007; 6(2): 19-24.
51. Costa BRL. Bola de neve virtual: o uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. Revista interdisciplinar de gestão social. 2018; 7(1): 15-37.
52. Alves AC dos S. Fatores motivacionais percebidos por praticantes do ciclismo de rua. Castanhal-Pará: Universidade Federal do Pará do Campus de Castanhal; 2018. 22 p.
53. Gula JN, Mattes VV, Silva MP da, Tartaruga MP. Perfil motivacional e estado de humor em corredores de rua integrantes de grupos de corrida. Conscientiae saúde. 2019; 18(4): 444-454.
54. Fonseca F de S, Calvacante JAM, Almeida L da SC, Fialho JVAP. Análise do perfil sociodemográfico, motivos de adesão, rotina de treinamento e acompanhamento profissional de praticantes de corrida de rua. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2019; 27(4): 189-198.
55. Romero BF, Castanho GKF, Chiminazzo JGC, Barreira J, Fernandes PT. Motivação e atividade física: os projetos de extensão na universidade (motivação e atividade física). Revista Pensar a Prática. 2017; 20(1): 76-87.
56. Barreto BS, Moura IVS, Pinheiro G de S, Andrade AGP de, Noce F, Costa VT da. Análise dos Níveis Motivacionais de Corredores Amadores Masculinos e Femininos. Lecturas: Educación Física y Deportes. 2021; 26(282): 59-75.
57. Boufous S, Beck B, Macniven R, Pettit C, Ivers R. Facilitators and barriers to cycling in older residents of New South Wales, Australia. Journal of Transport & Health. 2021; 21: 101056.
58. Santos MF de S. Aderência à prática do mountain bike por ciclistas amadores do município de São Felipe-BA. Governador Mangabeira-BA: Faculdade Maria Milza – FAMAM; 2021; 42 p.
59. Cassol D, Pereira FB. Fatores motivacionais para a prática de corrida de rua na cidade de Caxias do Sul- RS. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. 2020; 14(87): 390-397.
60. Haid M, Nöhammer E, Albrecht JN, Plaikner A, Stummer H, Heimerl P. Health Promotion as a Motivational Factor in Alpine Cycling. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021; 18(5): 2321.

- 61.** Batista MGC, Paula JGS de, Queiroz JVA, Matos WR, Lafeta JC, Rocha JSB, Marinho HVR. Percepção dos resultados obtidos com a prática de mountain bike. *Research, Society and Development*. 2022; 11(13): e329111335569-e329111335569.
- 62.** Hsu RMCS, Valentova JV. Motivation for different physical activities: a comparison among sports, exercises and body/movement practices. *Psicologia USP*. 2020, 31.
- 63.** Frainer J. Motivos de adesão à prática de atividades físicas e esportivas no Brasil. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2017. 96 p.
- 64.** Andrade EM de. Fatores determinantes e a prática de exercícios físicos em estudantes dos cursos de educação física de uma instituição de ensino superior da Bahia. Governador Mangabeira-BA: Faculdade Maria Milza – FAMAM. 2019; 46 p.
- 65.** Souza CLC de, Silva RP da. Para além do isolamento social: quais os efeitos do home office para as mulheres durante a pandemia de coronavírus?. São Carlos: Faculdade de tecnologia de São Carlos. 2022; 18 p.
- 66.** Oliveira MJ de. Saúde mental de mulheres na pandemia da Covid-19: reflexões aproximativas. Santos-SP: Universidade Federal do Estado de São Paulo; 2022. 39 p.
- 67.** Ilić M, Pang H, Vlaški T, Grujičić M, Novaković B. Motives and Barriers for Regular Physical Activity among Medical Students from the Western Balkans (South-East Europe Region). *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022; 19(23): 16240.
- 68.** Kesenheimer JS, Sagioglou C, Kronbichler A, Gauckler P, Kolbinger FR. Why do people cycle (a lot)? A multivariate approach on mental health, personality traits and motivation as determinants for cycling ambition. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2023; 1(21).
- 69.** Nazarudin MN, Noordin Z, & Abdullah, M. F. Understanding Motivation of A Recreational Cyclists. 2020; 4(2).

APÊNDICE A**FOLDER DE DIVULGAÇÃO****PRATICANTES DE CICLISMO,
QUEREMOS OUVIR VOCÊ!**

Se você iniciou a prática do ciclismo durante a pandemia, contribua para a ciência brasileira respondendo o questionário abaixo.

**ESTA É UMA PESQUISA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DE SERGIPE, PARTICIPE!**



APÊNDICE B

REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

1- Você está sendo convidado(a) para participar da pesquisa intitulada "O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NA MUDANÇA DE COMPORTAMENTO EM RELAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO: ADESÃO AO CICLISMO", desenvolvida no PPGEF-UFS pela discente Rosineide Mota Menezes, sob a orientação do Prof. Dr. Afrânio de Andrade Bastos. *

Caso aceite participar do estudo, selecione a opção correspondente a sua escolha ao final dessa página. Em caso de recusa você não será penalizado(a) de forma alguma. A sua colaboração ajudará na compreensão de fatores de motivação a adesão do ciclismo durante a pandemia de COVID-19, trazendo benefícios acadêmicos e sociais. Se depois de consentir em participar você desistir de continuar, tem o direito de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa sem prejuízo a sua pessoa. Você não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada e os mesmos serão divulgados apenas em publicações científicas, não havendo informações que possam lhe identificar. Estamos a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário.

Pesquisadora Responsável: Rosineide Mota Menezes

rosineidemota@academico.ufs.br

Contato: (79) 99806-6533 / Instagram: @roseciclismo

Eu aceito participar.

Não aceito participar.

Notas = termo de consentimento livre e esclarecido digitalizado no google formulários

* = Resposta obrigatória.

APÊNDICE C**QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO**

1. Nome: _____

2. Idade: _____

3. Cidade que reside atualmente _____

4. Estado que reside atualmente: _____

5. Sexo: Masculino Feminino Prefiro não informar

6. Você praticava exercício físico antes da pandemia?

Sim Não

7. Qual exercício você praticava antes da pandemia?

8. Quantos dias por semana você praticava exercício físico?

1 dia 2 a 3 dias 4 a 5 dias 6 a 7 dias

9. Quando você começou a praticar ciclismo? (mês e ano)

10. Quantos dias por semana você pratica ciclismo?

1 dia 2 a 3 dias 4 a 5 dias 6 a 7 dias

11. Qual a média de Quilômetros (Km) que você pedala por semana?

ANEXO A

INVENTÁRIO DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA REGULAR DE ATIVIDADE FÍSICA

Este inventário visa conhecer melhor as motivações que o levam a realizar (ou o mantém realizando) atividades físicas. As afirmações (ou itens) descritas abaixo podem ou não representar suas próprias motivações. Indique, de acordo com a escala abaixo, quanto cada afirmação representa sua própria motivação para realizar uma atividade física. Note que, quanto maior o valor associado a cada afirmação, mais motivadora ela é para você. Responda todas as questões de forma sincera, não deixando nenhuma resposta em branco.

- 1 – Isto me motiva pouquíssimo**
2 – Isto me motiva pouco
3 – Mais ou menos – não sei dizer – tenho dúvida
4 – Isto me motiva muito
5 – Isto me motiva muitíssimo

Responda as seguintes afirmações iniciadas com:

Realizo atividades físicas para...

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 | 2 |
| 1. () diminuir a irritação. | 7. () ter sensação de repouso. |
| 2. () adquirir saúde. | 8. () melhorar a saúde. |
| 3. () encontrar amigos. | 9. () estar com outras pessoas. |
| 4. () ser campeão no esporte. | 10. () competir com os outros. |
| 5. () ficar com o corpo bonito. | 11. () ficar com o corpo definido. |
| 6. () atingir meus ideais. | 12. () alcançar meus objetivos. |
| 3 | 4 |
| 13. () ficar mais tranqüilo. | 19. () diminuir a ansiedade. |
| 14. () manter a saúde. | 20. () ficar livre de doenças. |
| 15. () reunir meus amigos. | 21. () estar com os amigos. |
| 16. () ganhar prêmios. | 22. () ser o melhor no esporte. |
| 17. () ter um corpo definido. | 23. () manter o corpo em forma. |
| 18. () realizar-me. | 24. () obter satisfação. |
| 5 | 6 |
| 25. () diminuir a angústia pessoal. | 31. () ficar sossegado. |
| 26. () viver mais. | 32. () ter índices saudáveis de aptidão física. |
| 27. () fazer novos amigos. | 33. () conversar com outras pessoas. |
| 28. () ganhar dos adversários. | 34. () concorrer com os outros. |
| 29. () sentir-me bonito. | 35. () tomar-me atraente. |
| 30. () atingir meus objetivos. | 36. () meu próprio prazer. |
| 7 | 8 |
| 37. () descansar. | 43. () tirar o stress mental. |
| 38. () não ficar doente. | 44. () crescer com saúde. |
| 39. () brincar com meus amigos. | 45. () fazer parte de um grupo de amigos. |
| 40. () vencer competições. | 46. () ter retorno financeiro. |
| 41. () manter-me em forma. | 47. () manter-me em forma. |
| 42. () ter a sensação de bem estar. | 48. () me sentir bem. |
| 9 | |
| 49. () ter sensação de repouso. | |
| 50. () viver mais. | |
| 51. () reunir meus amigos. | |
| 52. () ser o melhor no esporte. | |
| 53. () ficar com o corpo definido. | |
| 54. () realizar-me. | |