

## MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO CICLISMO

**Eduardo Oliveira de Carvalho**-Universidade Guarulhos – UNG, Fernanda Regina Pires  
UNG, Universidade Federal de São Paulo Unifesp, Bruno Allan Teixeira da Silva  
UNG/ Faculdade Piaget – Brasil / Pós-Graduação em Educação Física Universidade São Judas Tadeu

### RESUMO:

**Introdução:** a busca pela saúde e qualidade de vida para evitar doenças ou por modismos, vem crescendo dentro do público adulto. Dentre as atividades que aumentam a quantidade de indivíduos adeptos é o ciclismo. Trata-se de uma atividade de fácil execução e acesso. **Objetivo:** analisar os motivos que fazem indivíduos adultos buscarem a prática do ciclismo. **Método:** pesquisa qualitativa na qual foi aplicado questionário com 6 questões abertas a 25 indivíduos adultos de ambos os sexos que praticam ciclismo regularmente há pelo menos um ano. **Resultado:** pela análise de conteúdo foram identificadas algumas categorias. A primeira categoria, a mais apontada pelos entrevistados foi “Qualidade de vida e saúde”, nesta categoria apontam os motivos relacionados a manutenção da saúde e qualidade de vida. A segunda categoria “Sentimentos positivos” os participantes mencionam que iniciaram a prática por bem-estar, sensação de liberdade, paixão e prazer que a atividade proporciona. A terceira categoria foi “Lazer” seguido pela categoria “Meio de transporte”. Todos os participantes praticam o ciclismo por conta própria, ou seja, sem o acompanhamento de um profissional para orientá-los, no entanto, alguns integram grupo amadores e participam de eventos de ciclismo. Foi notório que tais motivos legitimam a aderência a modalidade uma vez que foi identificado que os sujeitos praticam em média a 13 anos e meio. **Conclusão:** consideramos que as principais motivações para a prática do ciclismo como atividade física é busca e manutenção da saúde e os efeitos psicológicos positivos que a modalidade proporciona.

**Descritores:** Ciclismo; Motivação; Educação Física e Treinamento.