O Boletim de Conjuntura (BOCA) publica ensaios, artigos de revisão, artigos teóricos e empíricos, resenhas e vídeos relacionados às temáticas de políticas públicas.

O periódico tem como escopo a publicação de trabalhos inéditos e originais, nacionais ou internacionais que versem sobre Políticas Públicas, resultantes de pesquisas científicas e reflexões teóricas e empíricas.

Esta revista oferece acesso livre imediato ao seu conteúdo, seguindo o princípio de que disponibilizar gratuitamente o conhecimento científico ao público proporciona maior democratizacão mundial do conhecimento.



BOLETIM DE CONJUNTURA

BOCA

Ano V | Volume 16 | Nº 46 | Boa Vista | 2023

http://www.ioles.com.br/boca

ISSN: 2675-1488

https://doi.org/10.5281/zenodo.10056342

BOLETIM DE CONJUNTURA

www.ioles.com.br/boca

FATORES DE MOTIVAÇÃO A PRÁTICA ESPORTIVA DO MOUNTAIN BIKE[1]

Queli Ghilardi Cancian[2]

Anilton de Oliveira da Silva[3]

Saulo Augusto Borchart[4]

Vilmar Malacarne[5]

Resumo

São diversos os fatores de motivação e satisfação que levam as pessoas a buscarem e manterem uma prática de exercício físico. Considerando o crescente aumento de praticantes que buscam no Mountain Bike uma forma prazerosa de praticar exercício físico, o presente estudo apresenta como objetivo a identificação dos fatores que motivam a prática esportiva do Mountain Bike no Brasil. Trata-se de um estudo qualitativo, exploratório, descritivo, de revisão bibliográfica e produção do estado do conhecimento. Os resultados sugerem que grande parte dos praticantes é influenciada pela cultura de andar de bicicleta, adquirida ainda na infância; pela promoção de um estilo de vida saudável e prazeroso e/ou pela influência de familiares e amigos. A diversão e os desafios proporcionados pela modalidade conduzem à socialização, porém, a motivação intrínseca é que produz melhores resultados no que se refere à permanência na prática desse esporte.

Palavras-chave: Esporte; Exercício Físico; Motivação; Mountain Bike.

Abstract

There are several motivating and satisfying factors that drive individuals to pursue and sustain a regimen of physical exercise. Considering the increasing number of individuals who are embracing mountain biking as an enjoyable means of physical exercise, this paper aims to to identify the factors that motivate the practice of mountain biking in Brazil. This study is a qualitative, exploratory, descriptive, bibliographical review and production of the state of knowledge. The results indicated that the majority of practitioners are influenced by the culture of cycling, acquired in childhood; for a healthy lifestyle and pleasurable and for the family and friends influence. The fun and the challenges provided by this sport lead to socialization, but the intrinsic motivation is what produces better results regarding the permanence in the practice of this sport.

Keywords: Motivation; Mountain Biking; Physical Exercise; Sport.

INTRODUÇÃO

A prática do Mountain Bike (MB) vem, ao longo dos anos, ganhando inúmeros adeptos que buscam uma prática esportiva prazerosa que, ao mesmo tempo, seja capaz de proporcionar liberdade, qualidade de vida e saúde. Dessa forma, observa-se o crescimento exponencial de grupos de praticantes de MB que procuram se reunir em busca de aventura.

A grande procura por qualidade de vida talvez seja um dos maiores atrativo que o esporte possa oferecer, isto porque o ato de pedalar não é apenas um exercício físico, mas uma forma de compreender o corpo e o movimento em um contexto sociocultural.

[1] Os autores agradecem ao apoio institucional da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal Superior (CAPES).

[2] Doutoranda em Educação pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). E-mail: quelicancian@gmail.com

[3] Doutorando em Educação pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). E-mail: anilton.contato@gmail

[4] Especialista em Educação Especial e Inclusiva pela Faculdade São Luís (FSL). E-mail: bochart@hotmail.com

[5] Professor da Universidade Estadual do Oeste do Paraná (UNIOESTE). Doutor em Educação. E-mail: vilmar.malacarne@unioeste.br

Para usufruir desses dos benefícios oferecidos pela prática esportiva, é fundamental o estabelecimento e manutenção de uma rotina, transformando-a em hábito. Porém, esses benefícios a longo prazo dependem, em grande parte, de um fator crucial: a motivação. Contudo, os fatores motivacionais são complexos, para haver estímulo permanente, é necessário identificar as particularidades de cada praticante, seu histórico e experiências acumuladas durante toda a vida.

Ao considerar a motivação, pode se dizer que esta é influenciada por uma combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos única e individual de cada pessoa. Os fatores extrínsecos estão ligados ao ambiente em que o indivíduo está inserido e podem estimular ou desestimular suas ações, dependendo se esses estímulos são positivos ou negativos. Em contrapartida, os fatores intrínsecos referem-se à motivação interna do indivíduo, impulsionada pelo desejo pessoal de autorrealização e satisfação. Neste contexto, a atividade esportiva pode ser muito eficaz como ferramenta capaz de ajudar a controlar e a prevenir a ansiedade e o estresse, considerando que o hábito saudável de se exercitar é benéfico ao físico e à mente em um contexto geral, melhorando a qualidade de vida de seus praticantes.

Considerando a expansão do MB como prática de exercício físico, esporte ou lazer. O presente estudo é orientado pela seguinte questão: Quais são os fatores motivacionais determinantes no estímulo e permanecia a prática esportiva do Mountain Bike? Mediante essa problemática, apresenta-se como objetivo a identificação dos fatores que motivam a prática esportiva do Mountain Bike no Brasil.

Trata-se de um estudo qualitativo, de revisão bibliográfica e produção do estado do conhecimento, pela qual se busca constituir a identificação dos fatores motivacionais apresentados por estudos nacionais, que se dedicaram à pesquisa de campo.

O estudo apresenta-se estruturado em quatro seções, a primeira refere-se ao percurso metodológico no qual é apresentado o passo a passo da construção do estudo; a segunda representa a fundamentação teórica, definida por categorias *a priori*, onde são discutidas a contextualização da modalidade e os fatores motivacionais à prática do MB; na terceira seção, demonstra-se os resultados da pesquisa, onde são apresentados a análise dos estudos elencados pelo estado do conhecimento e analisados a partir da análise de conteúdo. E pôr fim, nas considerações finais são apresentadas algumas ponderações e reflexões constituídas a partir do estudo.

METODOLOGIA

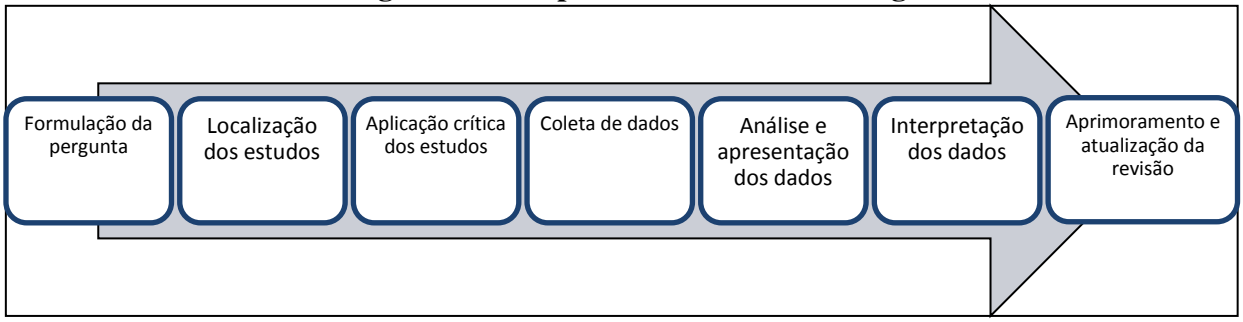
Trata-se de uma pesquisa de caráter qualitativo, exploratória e descritiva, desenvolvida a partir da revisão bibliográfica, pautada no estado do conhecimento, orientada por estudos que contextualizam e investigam os fatores motivacionais que conduzem à prática do Mountain Bike. De acordo com Brito

et al. (2021), a pesquisa qualitativa requer a ampla visão sobre o objeto e o desenvolvimento do estudo e suas inter-relações, consideradas sobre os diferentes aspectos sociais, políticos e culturais. Em complemento, Mazucato *et al.* (2018, p. 66) destacam que o objetivo da pesquisa bibliográfica "[...] vincula-se à leitura, análise e interpretação de livros, periódicos, manuscritos, relatórios, teses, monografias, etc".

Conforme Marosini e Fernandes (2014, p. 155), a proposta do estado do conhecimento visa a "[...] identificação, registro, categorização que levem à reflexão e síntese sobre a produção cientifica de uma determinada área, em um determinado espaço de tempo, congregando periódicos, teses, dissertações e livros sobre uma temática específica", caracterizando a presença do novo, das descobertas mediada pelo processo investigativo. A principal característica do estado do conhecimento, é a seleção de estudos com restrita a um determinado setor que aborda o tema estabelecido (SILVA; SOUZA; VASCONCELLOS, 2020), a partir da adoção de recortes postos pelos critérios, que podem variar de acordo com os objetivos estabelecidos por cada pesquisa.

Para o desenvolvimento da pesquisa bibliográfica, sete etapas foram seguidas, de acordo com Botelho, Cunha e Macedo (2011), apresentadas na Figura 1.

Figura 1 - Sete passos da Revisão Bibliográfica



Fonte: Botelho; Cunha; Macedo (2011).

A construção da pesquisa pautou-se em autores que discutem os fatores de motivação da prática do Mountain Bike. Para a construção do arcabouço teórico, que compõe o estado do conhecimento, recorreu-se às diferentes contribuições científicas disponíveis na base de dados do *Google scholar*, localizadas a partir do seguinte descritor: "Fatores motivacionais à prática do Mountain Bike", a busca não foi restrita a um período, resultando no apontamento de 844 publicações, as quais foram analisadas primeiramente pelo título, resultando na seleção inicial de 31 produções, as quais passaram por uma nova análise, onde foram lidos os resumos e as considerações finais, resultado na seleção final de 11 produções que foram analisadas e apresentadas na seção 'Da bibliografia para o tema: a motivação dos praticantes de Mountain Bike'.

Como critério para seleção dos estudos que compuseram o estado do conhecimento adotou-se: (1) seleção apenas de estudos nacionais, que caracterizem a expansão da modalidade no Brasil; (2) estudos que apresentem a identificação dos fatores motivacionais; e, por fim, (3) estudos que apresentaram estudo de campo, constituídos pela investigação dos fatores motivacionais do Mountain Bike como prática esportiva.

Para análise dos estudos elegeu-se a análise de conteúdo segundo Bardin (2016). Conforme a autora a técnica refere-se a

> [...] um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) dessa mensagem (BARDIN, 2016, p. 48).

Pondera-se que os diferentes estudos analisados apresentados tanto na fundamentação teórica, como nos resultados constituídos pelo estado do conhecimento, apresentam contribuições científicas no campo da Saúde e da Educação Física, considerados a partir da categoria *a priori* "contextualização da modalidade e fatores de motivação à prática do Mountain Bike".

CONTEXTUALIZAÇÃO DA MODALIDADE E FATORES DE MOTIVAÇÃO À PRÁTICA DO MOUNTAIN BIKE

O Mountain Bike é uma prática de exercício físico fascinante, mediado por uma junção harmônica, que une homem e máquina como se fossem um só. Conforme pontuado por Impellizzeri e Marcora (2007), seu uso vai da recreação à prática olímpica. O esplendoroso desse esporte é a possibilidade de integração e socialização que essa prática proporciona. De acordo com Santos (2021, p. 6), "[...] o Mountain Bike é uma modalidade de ciclismo que tem como principal característica a prática em ambientes naturais". Sendo assim, torna-se um esporte capaz de libertar os pensamentos e as emoções, com a oportunidade de conhecer novos lugares, trilhas e caminhos, além da interação social, tendo, no esporte, um agente integrador e promotor de saúde.

Andar de bicicleta faz parte das raízes do ser humano e, costumeiramente, aprende-se a andar de bicicleta ainda na infância. Como ação cultural, o ato de andar de bicicleta está inserido no contexto social há muitos anos. Desse modo, o Mountain Bike, além de ser um esporte de competição e exercício físico, é também uma forma de resgate social e cultural, que promove a interação e socialização de seus praticantes.

Na concepção de Troncoso, Putinni e Manfiolete (2018), a ação do pedalar resulta na resposta do corpo em movimento, que carrega uma neutralidade científica capaz de aprimorar o conhecimento sobre a vida biológica; por outro lado, o ato de pedalar livremente se torna um ato de emancipação e direito humano conquistado.

Para Paixão e Kowalski (2013) inúmeras escolhas são feitas durante a vida, as quais são, em partes, a representação de um conjunto de fatores associados aos objetivos e metas que se buscou realizar em algum momento da história de cada um. Tais fatores são envoltos pelas dimensões sociais, culturais e econômicas, fatores que, por sua vez, incorporam-se aos elementos intrínsecos e extrínsecos, "considerados por cada indivíduo", fundamentais para a tomada de decisão e efetivação das ações e escolhas.

Um dos primeiros registros da bicicleta remete ao século XVIII, "[...] inventada pelo conde Sivrac, compreendia uma trave de madeira colocada sobre duas rodas, um modelo bem arcaico longe das bicicletas que temos nos dias atuais, não possuía pedais, o movimento se dava pelo impulso dos pés no chão e só andava em linha reta já que não tinha direção" (SANTOS *et al*., 2010).

Ainda se tem o registro de outro modelo do século XIX, conhecido como Draisana, um modelo rústico originário da Alemanha, invenção do Barão de Drassle. Com o passar do tempo, o modelo foi se aperfeiçoando, transformando-se em um veículo de transporte, lazer e prática esportiva. Para Martins *et al*. (2016, p. 1), "[...] o ciclismo, esporte conhecido pelo mundo todo, teve sua prática essencialmente esportiva, separada do uso da bicicleta como diversão ou transporte, iniciada em meados do século XIX na Inglaterra".

Em relação ao seu histórico, o MB surge no final dos anos 1970, na região da Califórnia (EUA). Jovens ciclistas que começaram a frequentar as montanhas buscavam algo que pudesse proporcionar maior emoção. Além da mesmice dos asfaltos, as montanhas propiciavam novos desafios e novas conquistas, no entanto, para que fosse possível essa inovação, as bicicletas precisaram de algumas adaptações, utilizando quadros de *bikes cruisers*, além de freios, câmbio e pneus maiores, que oferecessem maior eficiência (SATOSHI, 2017).

Os primeiros praticantes do Mountain Bike foram Tom Ritchey e Gary Fisher, consolidados como os "pais" do MB, já que esses foram os pioneiros na construção de quadros e materiais para o desenvolvimento do novo esporte. Para que o esporte pudesse ganhar espaço e deslanchasse no mercado, Tom Ritchey e Gary Fisher uniram-se a Charles Kelly, criando a Mountain Bike, empresa pioneira na produção em pequena escala de bicicletas específicas para a prática desse esporte (BIKELOKO, 2020).

A partir de 1972, o Mountain Bike começa a ganhar espaço e destaque entre os jovens que buscam um esporte que expresse seu desejo de liberdade junto à natureza, adotando um estilo com características específicas (SATOSHI, 2017).

As diversas variedades de terrenos fizeram com que surgissem diferentes modalidades do Mountain Bike. Dentre as mais praticadas no Brasil e no exterior, estão o *downhill*, *cross country* e *dual slalom* (SATOSHI, 2017). No entanto, trata-se de um esporte de alto risco (ANSARI *et al*., 2017). Para tentar diminuir os riscos, o capacete exerce a função primordial de proteger a cabeça, caso ocorra uma eventual queda. Outros equipamentos, como farol, garrafa de água, tênis, roupas confortáveis, kit de provisões, dentre outros, fazem parte dos acessórios necessários para a prática do esporte (BIKELOKO, 2020; DANTAS, 2021). Além de equipamentos de segurança, também é importante a supervisão de um profissional, pois "[...] a falta de supervisão pode tornar o exercício físico oneroso a saúde do praticante pois movimentos errados podem ocasionar lesões e atividades física mal elaboradas podem ser ineficazes para promoção de saúde e qualidade de vida" (ALECRIM, 2020, p. 99).

A prática esportiva do MB vem ganhando inúmeros adeptos ao redor do mundo e, dia após dia, destaca-se entre os indivíduos que buscam uma prática de exercício físico prazerosa, em que se alia a capacidade de desenvolver uma atividade física em meio à natureza (SATOSHI, 2017). O ato de pedalar pode ter uma grande abrangência, indo de atletas a indivíduos que utilizam a bicicleta apenas como meio de transporte ou lazer (SOARES; MACHADO, 2004).

A ação de pedalar é mais natural do que aparenta, pois, a bicicleta é o instrumento mecânico que melhor possibilita a realização de um esporte de forma completa, em que ocorre a associação homem-máquina, possibilitando que a bicicleta seja uma extensão do próprio corpo (HINAULT, 1986 *apud* XAVIER; GIUSTINA; CARMINATTI, 2000).

O ciclismo é um exercício físico no qual a pessoa transporta o seu peso corporal, fazendo o uso de uma bicicleta, o que ajuda a minimizar a sobrecarrega dos músculos e articulações, lembrando que muitas dores e desconfortos manifestados durante a utilização da bicicleta podem estar relacionados diretamente à falta de ajustes ergonômicos da própria bicicleta (XAVIER; GIUSTINA; CARMINATTI, 2000).

Muito utilizada como meio de transporte, a velha e conhecida bicicleta pode ser utilizada para diversos fins, como para se deslocar em pequenas ou grandes distâncias, desde ir ao trabalho, à escola, ou como instrumento de lazer para passeios entre amigos. Além disso, a prática do ciclismo pode ser utilizada como exercício físico que, se bem orientada, pode favorecer a aquisição de inúmeros benefícios, bem como a melhora do condicionamento físico, maior resistência muscular, cardíaca, vascular e respiratória (DANTAS, 2021).

Biazotti, Silva e Souza (2016) destacam, entre as diversas vantagens da prática do esporte de aventura oportunizado pelo Mountain Bike, a aproximação do indivíduo com a natureza, o que, por sua vez, beneficia não somente o condicionamento físico, mas também oportuniza o bem-estar e o lazer. A prática de pedalar tem atraído inúmeros adeptos ao redor do mundo; da mesma forma, o MB vem crescendo em todos os países. Geralmente, os praticantes são pessoas que procuram uma prática de exercício físico prazerosa junto à natureza (SOARES; MACHADO; 2004; SANTOS, 2021). Um fator de destaque é melhora que atividade promove não somente no estado físico, mas também mental e emocional do praticante.

Entre as diversas modalidades esportivas existentes, o MB merece ser lembrado e destacado, visto que sua expansão foi surpreendente, acumulando inúmeros adeptos ao redor do mundo. Essa grande explosão pode estar relacionada à capacidade que a atividade tem de proporcionar ao praticante maior contato com a natureza, viabilizando a aventura, o vencer desafios, além do condicionamento físico e da sensação de prazer (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013).

Vale lembrar que a motivação é essencial para o desenvolvimento das variadas atividades físicas ou esportivas, mostrando-se benéfica tanto nos níveis biológicos quanto psicológicos (VEIGAS, 2009). O MB exige dos adeptos uma preparação física, mental e emocional, para que seja capaz de enfrentar e transpor os riscos que as disposições geográficas, climáticas e ambientais podem oferecer (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013).

Magill (2000) relaciona a motivação como um impulso que leva o indivíduo a buscar atingir um propósito, a partir do qual suas forças e ações são dirigidas à conquista desse objetivo determinado. Conforme Oliveira, Barbosa e Hegedus (2017), os fatores motivacionais pautados na teoria de Herzberg "[...] estão relacionados à realização, ao reconhecimento, à responsabilidade e ao progresso" todos relacionados às recompensas e ao desempenho, nesta discussão esses fatores são relacionados a adesão e permanecia na MB.

O ato de compreender o ser humano, de acordo com sua motivação para a prática do esporte ou exercício físico, desperta a curiosidade de explorar mais profundamente os sentimentos que estimulam o indivíduo a iniciar uma atividade física e se manter nela por longos períodos, até mesmo por toda a vida. Conforme Lima Junior e Santos (2022, p. 53):

> A motivação é de suma importância para que o indivíduo dê início a qualquer prática de atividade física ou tarefa proposta a ele, interferindo ativamente no comportamento que o indivíduo pode chegar a ter diante das situações apresentadas. Dessa forma, para que o indivíduo tenha uma aderência à prática da atividade física, juntamente com uma boa manutenção dela, é necessário que ele esteja com seus índices motivacionais elevados. Porém, além dessa necessidade apresentada no motivacional do praticante, é interessante que a atividade física escolhida, lhe proporcione e ofereça melhoras no seu aspecto

> motivacional, fazendo com que ele se sinta bem ao praticá-la, atingindo os resultados por ele desejados e ter uma boa relação durante a atividade com o ambiente que o cerca, juntamente com uma boa interação social, para que todos esses fatores culminem numa melhora da autoestima do praticante.

Ao longo da vida, são feitas inúmeras escolhas que são partes de um somatório de fatores associados aos objetivos e metas que se buscou realizar em algum momento da jornada de cada um. Algumas vezes, outras pessoas passam a compartilhar desses mesmos objetivos e metas. As dimensões sociais, culturais e econômicas são fatores que, por sua vez, incorporam-se aos elementos intrínsecos e extrínsecos fundamentais para a efetivação dessas ações (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013).

Conforme Cancian, Alderete e Malacare (2019), os fatores extrínsecos estão relacionados ao ambiente em que o indivíduo vive, que por sua vez influencia as motivações por trás de suas ações, e esses estímulos podem ser positivos ou negativos. A motivação externa pode ser positiva quando estimulada por familiares e amigos, favorecendo as relações sociais e contribuindo para o bem-estar e saúde do praticante. Porém, se a motivação estiver relacionada a fatores de competição, desempenho, pressão e demandas externas, desvinculados do próprio desejo, essa prática pode se tornar dolorosa, exigindo maior esforço, concentração e controle psicológico e emocional.

Por outro lado, os fatores intrínsecos estão relacionados à motivação interna do praticante, que busca realização e satisfação através dos seus próprios desejos. Neste caso, as recompensas externas não influenciam o nível de envolvimento e comprometimento do indivíduo. Lima Junior e Santos (2022) concluem que somente a informação não é suficiente para alterar um comportamento, já a motivação tem esse poder. Esse tipo de motivação é importante porque os resultados são mais consistentes e duradouros. Portanto, possuir uma motivação intrínseca também significa alcançar a própria satisfação através da prática de qualquer atividade (MASSARELLA; WINTERSTEIN, 2009).

As mudanças que ocorrem nos hábitos de cada pessoa, estimuladas por fatores intrínsecos e extrínsecos, individual ou coletivamente, podem envolver diferentes aspectos motivacionais que se destacam como propulsões do desenvolvimento humano, motor e cognitivo (HORN, 2002).

Práticas esportivas, como o Mountain Bike, ocorrem a partir de estímulos internos ou externos do praticante. Entre esses estímulos, destacam-se os fatores que, de uma forma ou de outra, motivam o indivíduo a aderir ao esporte como prática de exercício físico (SANTOS, 2014).

O exercício físico está intimamente atrelado a termos como beleza, saúde, condicionamento físico, *performance*, estética, entre outros, cuja associação é promotora da felicidade associada à qualidade de vida, e essas situações contribuem para a adesão de um indivíduo a uma modalidade esportiva (XAVIER; GIUSTINA; CARMINATTI, 2000).

O aparecimento de diversas modalidades esportivas proporcionou a inclusão de adeptos de diferentes formações culturais, faixas etárias, níveis sociais e formações profissionais, de modo que a prática do Mountain Bike veio a se somar, oferecendo uma prática de exercício físico que proporciona um contato com o meio ambiente. Contudo, essa prática pode apresentar alguns fatores de risco, por se caracterizar como um esporte de aventura, mas, em outra perspectiva, além de ser um excelente exercício físico, pode proporcionar uma condição de prazer como prática de lazer (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013).

Toapanta e Herrera (2020) apontam que fatores motivacionais contribuem para a permanecia do praticante do MB, dentre os principais benefícios apontados pelos fatores de motivação e o reconhecimento dos praticantes sobre os benefícios do exercício físico oportunizado pelo "pedalar" na condição de saúde.

Da bibliografia para o tema: fatores motivação dos praticantes de Mountain Bike

Os indivíduos praticantes de Moutain Bike podem ser motivados por diversas razões, dentre outras, simplesmente pedalar para melhorar algum aspecto de sua vida, promoção de saúde, estética, qualidade de vida ou bem-estar. Os motivos são variados e cada praticante tem sua própria motivação. Entre os motivos da adesão aos esportes, pode-se citar a perda de peso; a resistência física; entretenimento; lazer; até mesmo para auxiliar em outro exercício físico; além da autorrealização; entre outras (PAIXÃO *et al*., 2012; PAIXÃO; KOWALSKI, 2013; RIBEIRO, 2014; BALBINOTTI, 2015; AMARAL, 2019; SANTOS, 2021).

Como prática de exercício físico, o MB é caracterizado como um exercício aeróbico, podendo ser praticado por diversos públicos, como adolescentes, jovens, adultos ou idosos, promovendo uma contribuição expressiva nas alterações do humor, nos níveis de ansiedade, na agressividade, no controle da depressão, contribuindo, assim, de forma positiva na autoestima e na sua autoimagem (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013).

A motivação é complexa; para que haja estímulo permanente, é necessário identificar as diferenças particulares de cada praticante, seu histórico e experiências acumuladas durante toda a vida. Nessa direção, alguns estudos têm se dedicado a identificar os principais fatores de motivação à prática do esporte. No quadro 1, são apresentados os trabalhos que foram elencados na pesquisa exploratória na base de dados do *Google scholar*, que compõe o estado do conhecimento.

Os estudos realizados por Xavier, Giustina e Carminatti (2000) buscaram demonstrar a importância do ciclismo para a promoção da qualidade de vida dos indivíduos. Dentre seus achados,

apontaram que a busca pela saúde é o principal fator que mais estimula a prática do esporte, além da sensação de liberdade que as pedaladas oferecem.

Ao realizar uma pesquisa mediada pela análise do discurso em busca do sentido da adesão ao MB, Manfiolete e Aguiar (2012, p. 1), apontam que os fatores motivacionais mais evidenciados foram os "[...] sentidos de lúdico, de aventura, de superação de desafios e sociabilidade". Ainda conforme os autores "[...] por intermédio do mountain bike, tem-se a possibilidade e o prazer de pensar/refletir, resultando em um comportamento mais humano consigo mesmo, com o outro e com o mundo ao redor", fatores esses evidenciados pela análise do discurso dos participantes (MANFIOLETE; AGUIAR, 2012).

Quadro 1 - sistematização dos estudos

Autor (es)	Títulos dos estudos	Ano	Objetivo anunciado
Xavier, Giustina e Carminatti	Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável.	2000	Discutir a prática do ciclismo como uma atividade física saudável (p. 1).
Manfiolete e Aguiar	Sentidos da adesão ao Mountain Bike na relação ser humano-natureza	2012	Identificar qualitativamente os sentidos de adesão ao mountain (p. 1).
Paixão e Kowalski	Fatores intervenientes à prática do Mountain Bike junto à natureza.	2013	Analisar fatores motivacionais ligados à adesão e permanência na modalidade mountain bike (p. 1).
Santos *et al.*	Fatores motivacionais para a prática do mountain bike na região metropolitana do Cariri cearense	2014	Analisar os fatores que motiva a prática do MTB na região Metropolitana do Cariri Cearense (p. 1).
Biazzotti *et al.*	Fatores de adesão da prática do Mountain Bike.	2016	Identificar e analisar o motivo das pessoas ter aderido à prática do Mountain Bike no interior de São Paulo (p. 1).
Amaral	Motivos de Adesão da Prática do Mountain Bike na Cidade de Palmas-TO	2019	Verificar o real motivo que levou essas pessoas a praticarem essa atividade (p. 7).
Santos	Aderência à prática do mountain Bike por ciclistas amadores do município de São Felipe-BA	2021	Identificar os motivos que levam à prática do Mountain Bike como exercício físico pelos ciclistas amadores do município de São Felipe-BA (p. 6).
Oliveira	Fatores Motivacionais para a Prática de MTB em um Grupo de Belo Horizonte e Regiões Metropolitanas.	2022	Comparar os fatores Motivacionais.
Vieira	Uma abordagem de incidente crítico para examinar a experiência de ciclismo: um estudo de caso sobre passageiros de Portugal.	2022	Examinar as experiências de ciclistas.
Brown *et al.*	Student experiences of an adventure therapy mountain bike program during the COVID-19 pandemic.	2022	Verificar os efeitos de um programa de Moutain Bike.
Silva *et al.*	Avaliação do perfil e fatores motivacionais relacionados à prática de ciclismo em cidades do interior de minas de gerais.	2022	Investigar o perfil dos praticantes, bem como os fatores motivacionais para a prática do ciclismo (p. 1).

Fonte: Elaboração própria. Baseada nos autores supracitados.

A pesquisa realizada por Paixão e Kowalski (2013) contou com a participação de 29 praticantes, entre amadores e profissionais, com idade média de 30 anos (considerando desvio-padrão de <0,05%), os quais, para a realização da pesquisa, utilizaram a entrevista semiestruturada. A partir da aplicação de teste e da análise dos dados coletados, foi possível constatar que os fatores motivacionais que mais influenciam na adesão e permanência dos praticantes no Mountain Bike foram de natureza intrínseca.

Além da busca da aventura e de fortes emoções, inclui-se a possibilidade da integração entre saúde e natureza.

Conforme os autores, ao analisar cada fator emocional individualmente, foi possível constatar que os motivos que mais influenciaram para a adesão à modalidade do Mountain Bike foram a familiaridade do praticante com o ato de pedalar, a identificação da modalidade como cultura social, influenciada por amigos e familiares que praticam a modalidade em questão (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013). Essa constatação vem ao encontro do que afirma Benites *et al*. (2021, p. 2), a saber: "[...] o contexto em que a criança está inserida facilita não apenas o desenvolvimento de comportamentos, como também sua manutenção, uma vez que as atitudes parentais influenciam diretamente a conduta das crianças, além de servirem de modelo". Nascimento, Brito e Vilanova-Campelo (2023, p. 29) acrescentam que "[...]a atividade física no início da vida parecer exercer influência positiva ao longo da vida, portanto, o período da adolescência é considerado de importância crucial em relação à atividade física, já que o hábito da prática quando jovem pode ter relação com a continuidade na fase adulta".

Desse modo, a sociabilidade é um fator determinante para a maioria das pessoas iniciar e permanecer na prática do esporte. Em seguida, o autor aponta a preocupação dos praticantes com relação à estética e à manutenção da forma física, seguida do controle de estresse, buscando novas sensações com a liberação de adrenalina, obtendo mais leveza, bem-estar, além das emoções proporcionadas pelo cenário natural em que se desenvolve a prática do esporte. A pesquisa aponta que, devido à faixa etária, ocorre uma preferência pela não competitividade e rendimento, predominando o condicionamento físico-motor, o contato com a natureza e as relações de amizade (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013).

As habilidades motoras predominantes sobre determinada atividade esportiva podem ser fundamentais para a aderência e o desempenho do indivíduo que busca a prática do esporte como modo de exercício físico, sendo a familiaridade com os pedais um fator determinante para a difusão das diversas modalidades esportivas, destacando aqui o Mountain Bike (PAIXÃO; KOWALSKI, 2013).

Santos *et al.* (2014) traçaram, como objetivo do seu estudo, verificar a motivação dos praticantes de Mountain Bike da região Metropolitana do Cariri Cearense, utilizando o questionário de motivação para a prática desportiva (QMAD). A amostra contou com a participação voluntária de 42 indivíduos do sexo masculino com idade média: 33,30 + 11,41. A partir da análise dos dados, o estudo apontou que, de forma geral, a aptidão (ficar em forma, saúde) e a afiliação (relacionada à socialização, relacionamento entre amigos e familiares) foram os principais fatores motivacionais apontados para o desenvolvimento do exercício físico.

Santos *et al.* (2014) apontam, ainda, que, quando os fatores motivacionais são analisados por faixa etária, eles diferem para os grupos, quando classificados em mais jovens e adultos. O grupo de jovens aponta que a principal motivação para o esporte está na aptidão, seguida do desenvolvimento de habilidades; para os jovens, a aptidão significa, além da promoção de saúde, a *performance*, o que explica a necessidade do desenvolvimento de habilidades. A análise do grupo de adultos aponta que a motivação está na afiliação, o que está intimamente ligada ao fator amizade, que também são justificadas pela presença da família, por meio do apoio constante durante a prática.

Biazzotti *et al*. (2016), ao buscar identificar os motivos de adesão a prática do MB, contou com a participação de 135 voluntários, sendo 98 do sexo masculino e 37 do sexo feminino, no desenvolvimento do estudo os autores constataram que o MB proporciona aos praticantes significativas mudanças e melhorias "[...] nos aspectos físicos, cognitivos e psicossociais. E que além de ser uma atividade de aventura na natureza que proporciona momentos únicos, contribui para o desenvolvimento positivo da saúde das pessoas". Entre os principais motivos que impulsionam os participantes à prática do MB, o estudo aponta a Qualidade de Vida como principal fator de motivação à prática esportiva, tanto na percepção dos homens quanto das mulheres, sequenciada pelo lazer na percepção das mulheres, e o condicionamento físico na percepção dos homens.

Amaral (2019), ao realizar sua pesquisa em Palmas (TO), utilizou o Questionário de Motivação para Atividades Esportivas (QMAD); contou com a participação de 30 ciclistas, do nível iniciante ao avançado, todos maiores de 18 anos. Seus estudos demonstram, como resultado, a motivação pelo fator Afiliação, com média de 3,39 (± 0,98), seguido de Aptidão Física 3,31 (±0,97) e Diversão 3,16 (± 1,17). Conforme o autor, "[...] o nível de socialização se torna alto, já que este esporte proporciona a união entre os mesmos e a melhora da condição física oportunizando momentos de grandes desafios e emoções" (AMARAL, 2019, p. 23).

Santos (2021), em sua pesquisa, contou com a participação de 56 pessoas, entre 21 e 69 anos, na cidade de São Felipe (BA). Seus resultados demonstram a adesão à prática do Mountain Bike como exercício físico pelos participantes. Entre os motivos da permanência no esporte, o autor aponta os "[...] fatores de promoção da saúde física, encontro com o meio natural e sua contemplação, as emoções, o prazer e a liberdade e as relações sociais" (SANTOS, 2021, p. 6). O autor destaca, ainda, que foram considerados os fatores intrínsecos e extrínsecos apresentados pelos participantes ao considerar os fatores de motivação à prática esportiva.

Ao investigar os fatores de motivação à prática do MB, Oliveira (2022), por sua vez, utilizou a escala de motivação à prática de atividades (IMPRAFE 54), o estudo contou com a participação de 12 praticantes, todos do sexo masculino. Em seus resultados o autor aponta na classificação dos fatores

motivacionais que a saúde é o fator que apresentou maior escore, seguida do controle de estresse, do prazer, das relações sociais, enfatizando que a estética e a competição conforme os participantes apresenta menor níveis de importância.

Vieira (2022, p. 6), em seu estudo realizado com 16 participantes, aponta fatores positivos e negativos comportamentais apresentados pelos ciclistas. Entre os fatores positivos, o autor destaca "[...] a felicidade, a alegria e o relaxamento", enquanto a "[...] frustração, a raiva, a tristeza e o medo" são identificadas como fatores negativos.

Brown *et al.* (2022), em sua pesquisa desenvolvida a partir de um projeto de extensão escolar, contaram com a participação de 41 alunos do ensino médio, divididos em dois grupos, viabilizando a instrução e a prática do Mountain Bike. Os resultados encontrados pelos autores revelaram que, no período de pandemia, as condições gerais impactaram negativamente no bem-estar dos estudantes, diminuindo a motivação, enquanto a prática do Mountain Bike tornou-se significativa no bem-estar físico e mental, ao proporcionar maior contato do estudante com a natureza, evidenciando a prática como um fator de proteção.

O estudo realizado por Silva *et al.* (2022) nas cidades do sul de Minas contou com a participação de 30 ciclistas com idade entre 18 e 65 anos, praticantes de *Cross-country* -MB, cicloturismo e pista. No desenvolvimento do estudo, os autores constataram entre os principais fatores motivacionais para a prática esportiva o cuidado com a saúde, apontada por 66,7% dos participantes, seguida das estratégias de lazer com 63,3%.

A partir dos diferentes estudos analisados, constata-se a importância dos fatores de motivação para o desenvolvimento e permanência do Mountain Bike como prática esportiva. Entre os principais fatores motivacionais, constata-se o prazer, a liberdade, as relações sociais, e, entre os benefícios proporcionados, pode-se destacar a saúde física, a saúde mental, o bem-estar e a qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O interesse crescente pela prática do Mountain Bike demonstra a importância de se estudar cientificamente essa temática, uma vez que, essa atividade pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e saúde das pessoas. No entanto, entendemos que a motivação é um fator determinante para se conseguir e se apropriar dos benefícios oriundos da realização de exercícios físicos.

Levando-se em consideração esses fundamentos, buscamos compreender quais eram os fatores motivacionais determinantes no estímulo e permanecia na prática esportiva do Mountain Bike. Esse objetivo nos conduziu a um estudo qualitativo, de revisão bibliográfica e produção do estado do

conhecimento, possibilitando a identificação desses fatores motivacionais apresentados por estudos nacionais, que se dedicaram à pesquisa de campo.

A partir da análise desses estudos, pode-se observar que os fatores motivacionais são determinantes para que o indivíduo se mantenha em uma prática de atividade física, e estes variam de indivíduo para indivíduo. Nesse contexto, os resultados sugerem que grande parte dos praticantes é influenciada pela cultura do andar de bicicleta, adquirida ainda na infância; pela promoção de um estilo de vida saudável e prazeroso e/ou pela influência de familiares e amigos. A motivação extrínseca de diversão e desafio proporcionados pela modalidade conduzem à socialização, porém, a motivação intrínseca, individual e pessoal é a que produz melhores resultados no que se refere à permanência, na prática desse esporte.

No desenvolvimento desta pesquisa, constatou-se a escassez de produções científicas que se propõem a fazer o estudo de campo dos fatores que motivam a prática do Mountain Bike, como modalidade de exercício físico e prática esportiva, ao mesmo tempo que deixa de proporcionar conhecimento e divulgação dos benefícios do esporte para as diversas relações humanas em que estão envoltas as questões de saúde e da qualidade de vida.

Para tanto, considera-se a necessidade de novos estudos que busquem investigar e aprofundar os benefícios e as motivações que envolvem a escolha do esporte como prática de atividade física constante e contínua ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

ALECRIM, J. V. C. "Políticas públicas de esporte e lazer na promoção da saúde e Covid-19: o que devemos aprender para o futuro". **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 2, n. 5, 2020.

AMARAL, P. R. P. **Motivos de Adesão da Prática do Mountain Bike na Cidade de Palmas-TO** (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física). Palmas: ULBRA, 2019.

ANSARI, M. *et al*. "Mountain biking injuries". **Current Sports Medicine Reports**, vol. 16, n. 6, 2017.

BALBINOTTI, M. A. A. *et al.* "Perfis motivacionais de corredores de rua com diferentes tempos de prática". **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, vol. 37, n. 1, 2015.

BARDIN, L. **Análise do conteúdo**. São Paulo: Editora Edições 70, 2016.

BENITES, M. R. *et al.* "Orientação a práticas parentais: descrição de um programa de intervenção individual breve". **Psicologia: Ciência e Profissão**, vol. 41, 2021.

BIAZOTTI, P. S. *et al*. "Fatores de adesão da prática do Mountain Bike". **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, vol. 10, n. 62, 2016.

BIKELOKO. “Curiosidades/história do mountain bike”. **Bikeloko** [2020]. Disponível em: <www.bikeloko.com.br>. Acesso em: 25/09/2023.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. “O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais”. **Gestão e Sociedade**, vol. *5*, n. 11, 2011.

BRITO, A. P. G.; OLIVEIRA, G. S.; SILVA, B. A. “A importância da pesquisa bibliográfica no desenvolvimento de pesquisas qualitativas na área de educação”. **Cadernos da FUCAMP**, vol. 20, n. 44, 2021.

BROWN, C. L. *et al*. “Student experiences of an adventure therapy mountain bike program during the COVID-19 pandemic”. **Journal of Adventure Education and Outdoor Learning**, vol. 22, n. 4, 2022.

CANCIAN, Q. G.; ALDERETE, J. L. D. M. O.; MALACARNE, V. “Fatores motivacionais dos praticantes de corrida de rua em grupo”. **Revista Thêma et Scientia**, vol. 9, n. 2, 2019.

DANTAS, P. L. “Ciclismo”. **Mundo da Educação** [2021]. Disponível em: <www.mundoeducacao.uol.com.br>. Acesso em: 07/09/2023.

HORN, T. S. **Advances in sport psychology**. Champaign: Human Kinetics, 2002.

IMPELLIZZERI, F.; MARCORA, S. “The Physiology of Mountain Biking”. **Sports Medicine**, vol. 37, 2007.

LIMA JUNIOR, L. C.; SANTOS, L. G. G. “Fatores motivacionais que levam à prática da musculação”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 10, n. 30, 2022.

MAGILL, R. A. **Aprendizagem Motora Conceitos e Aplicações**. São Paulo: Editora Edgard Blücher, 2000.

MANFIOLETE, L. D.; AGUIAR, C. M. “Sentidos da adesão ao Mountain Bike na relação ser humano-natureza”. **Revista da ALESDE**, vol. 2, n. 1, 2012.

MARTINS, A. S. *et al.* “Avaliação fisioterapêutica no ciclismo: Um estudo de caso”. **Revista Eletrônica De Trabalhos Acadêmicos**, vol. 1, 2016.

MASSARELLA, F. L. **Motivação intrínseca e o estado mental flow em corredores de rua** (Dissertação de Mestrado em Educação Física). Campinas: UNICAMP,2008.

MAZUCATO, T. *et al.* **Metodologia da pesquisa e do trabalho científico**. Penápolis: Funepe. 2018.

NASCIMENTO, A. A.; BRITO, D. F. F.; VILANOVA-CAMPELO, R. C. “Prática de atividade física entre adolescentes durante a pandemia da Covid-19”. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, vol. 15, n. 44, 2023

OLIVEIRA, F. R. **Fatores Motivacionais para a Prática de MTB em um Grupo de Belo Horizonte e Regiões Metropolitanas** (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física). Contagem: UNA, 2022.

OLIVEIRA, J. C.; BARBOSA, K. L.; HEGEDUS, C. E. N. “Um estudo de caso dos fatores motivacionais na Universidade Federal do Espírito Santo–Campus de Alegre”. **Contextus–Revista Contemporânea de Economia e Gestão**, vol. 15, n. 2, 2017.

PAIXAO, J. A. *et al*. "Practice of mountain bike: factors involved the adhesion and permanence by practitioner". **Motricidade**, vol. 8, 2012.

PAIXÃO, J.; KOWALSKI, M. "Fatores intervenientes à prática do mountain bike junto à natureza". **Estudos de Psicologia**, vol. 30, n. 4, 2013.

RIBEIRO, D. A. **Fatores motivacionais de pessoas praticantes de corrida de rua em Porto Alegre** (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física). Porto Alegre: UFRGS. 2014.

SANTOS, A. V. *et al*. "Fatores motivacionais para a prática do mountain bike na região metropolitana do Cariri cearense". **Revista digital EFDesportes**, vol. 18, n. 189. 2014.

SANTOS, M. F. D. S. **Aderência à prática do mountain bike por ciclistas amadores do município de São Felipe-BA** (Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física). Governador Manbabeira: Faculdade Maria Nilza, 2021.

SANTOS, U. V. *et al*. "A relação entre ciclismo, meio ambiente e mobilidade urbana". **Revista digital EFDesportes**, vol. 15, n. 150, 2010.

SATOSHI, F. A. "História do Mountain Bike: como tudo começou". **Portal Webventure** [2017]. Disponível em: <www.webventure.com.br>. Acesso em: 03/09/2023.

SILVA, A. M. *et al.* "Avaliação do perfil e fatores motivacionais relacionados à prática de ciclismo em cidades do interior de minas de gerais". **Revista Científica UNIFAGOC - Caderno Multidisciplinar**, vol. 1, 2022.

SILVA, A. P. P. N.; SOUZA, R. T.; VASCONCELLOS, V. M. R. "O Estado da Arte ou o Estado do Conhecimento". **Educação**, vol. 43, n. 3, 2020.

SOARES, E. D. F.; MACHADO, A. J. S. "Perfil do atleta de mountain bike da cidade de Ipatinga-MG". **Revista *On-line* Unileste**, vol. 2, 2004.

TOAPANTA, D. O. N.; HERRERA, E. R. Y. "Motivación y uso de la bicicleta en niños de 10 a 12 años en Tena". **Lecturas: Educación Física y Deportes**, vol. 25, n. 267, 2020.

TRONCOSO, L. D. M.; PUTTINI, R. F.; MANFIOLETE, S. S. R. D. "O ciclismo na perspectiva da motricidade humana". **Leituras: Educação Física e Esportes**, vol. 23, n. 242, 2018.

VEIGAS, J. *et al.* "Motivação para a prática e não prática no desporto escolar". **Portal dos Psicólogos** [2009]. Disponível em: <www.psicologia.pt> Acesso em: 03/09/2023.

VIEIRA, E. F. B. **Uma abordagem de incidente crítico para examinar a experiência de ciclismo**: um estudo de caso sobre passageiros de Portugal (Tese de Doutorado em Educação Física). Minho: UMinho, 2023.

XAVIER, G. N. A.; GIUSTINA, M.; CARMINATTI, L. J. "Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável". **Revista Cinergis**, vol. 1, n. 2, 2000.



BOLETIM DE CONJUNTURA (BOCA)

Ano V | Volume 16 | Nº 46| Boa Vista |2023

http://www.ioles.com.br/boca

Editor chefe:

Elói Martins Senhoras

Conselho Editorial

Antonio Ozai da Silva, Universidade Estadual de Maringá

Vitor Stuart Gabriel de Pieri, Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Charles Pennaforte, Universidade Federal de Pelotas

Elói Martins Senhoras, Universidade Federal de Roraima

Julio Burdman, Universidad de Buenos Aires, Argentina

Patrícia Nasser de Carvalho, Universidade Federal de Minas Gerais

Conselho Científico

Claudete de Castro Silva Vitte, Universidade Estadual de Campinas

Fabiano de Araújo Moreira, Universidade de São Paulo

Flávia Carolina de Resende Fagundes, Universidade Feevale

Hudson do Vale de Oliveira, Instituto Federal de Roraima

Laodicéia Amorim Weersma, Universidade de Fortaleza

Marcos Antônio Fávaro Martins, Universidade Paulista

Marcos Leandro Mondardo, Universidade Federal da Grande Dourados

Reinaldo Miranda de Sá Teles, Universidade de São Paulo

Rozane Pereira Ignácio, Universidade Estadual de Roraima