

**A TRILHA PARA O BEM-ESTAR: FATORES MOTIVACIONAIS PARA A ADEÇÃO AO
MOUNTAIN BIKE NO CONTEXTO DA PANDEMIA DE COVID-19**

**THE PATH TO WELL-BEING: MOTIVATIONAL FACTORS FOR TAKING UP MOUNTAIN
BIKING IN THE CONTEXT OF THE COVID-19 PANDEMIC**

**EL CAMINO HACIA EL BIENESTAR: FACTORES MOTIVACIONALES PARA LA
PRÁCTICA DEL CICLISMO DE MONTAÑA EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA DE
COVID-19**

Alexandre Avila Rodrigues

Graduado

Profissional de Educação Física

Instituição: Fundação Educacional de Penápolis

Email: alexandre.rodrigues3307@alunos.funepe.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-6326-6270>

Fernando Fabrizzi

Doutor

Instituição: Fundação Educacional de Penápolis

Email: fernando.fabrizzi@funepe.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6163-1514>

Lucas Agostini

Doutor

Fundação Educacional de Penápolis

E-mail: lucas.agostini@funepe.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-3898-5637>

Guilherme Ozaki

Doutor

Fundação Educacional de Penápolis

E-mail: Guilherme.ozaki@funepe.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-0133-960X>

Donaldo Campos

Mestre

Fundação Educacional de Penápolis

E-mail: Donaldo.filho@funepe.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-1688-806X>

George Petrallas

Mestre

Fundação Educacional de Penápolis

E-mail: George.petrallas@funepe.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6053-4456>

Júlio César Rodrigues

Doutor

Fundação Educacional de Penápolis

Email: julio.rodrigues@funepe.edu.br

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6551-393X>

RESUMO: A pandemia da COVID-19 alterou profundamente os hábitos de atividade física, levando ao fechamento de espaços tradicionais e impulsionando a busca por alternativas ao ar livre. Nesse contexto, o Mountain Bike (MTB) destacou-se como prática adequada, pois alia benefícios físicos, contato com a natureza e menor risco de aglomeração. O estudo analisou fatores motivacionais que levaram indivíduos de Penápolis/SP a aderirem ao MTB entre março de 2020 e 2021. A pesquisa, de caráter quantitativo e descritivo, envolveu 28 praticantes iniciantes e utilizou o Questionário de Motivação de Atividades Desportivas (QMAD). Os resultados indicaram predominância masculina (62,7%), faixa etária variada e diversidade socioeconômica. A maioria dos participantes foi motivada por amigos e pratica o MTB três vezes por semana. Entre os principais fatores apontados destacaram-se: forma física (62,5%), prazer/ocupação (60,7%), emoções (57,2%) e afiliação geral (53,5%). Por outro lado, a competição (30,4%) e o status (18,7%) foram menos relevantes, sugerindo predomínio da motivação intrínseca sobre a extrínseca. Esses resultados indicam que a adesão ao MTB durante a pandemia esteve mais ligada à saúde, bem-estar e lazer do que a fatores competitivos ou de reconhecimento social. O estudo conclui que, mesmo em municípios menores, o MTB se apresenta como modalidade atrativa, versátil e capaz de contribuir tanto para o condicionamento físico quanto para a saúde emocional. Para os profissionais de Educação Física, compreender esses fatores é essencial para fomentar a prática, manter a adesão e fortalecer a modalidade no cenário pós-pandemia.

Palavras-chave: Motivação. Mountain Bike. Pandemia.

ABSTRACT: The COVID-19 pandemic has profoundly changed physical activity habits, leading to the closure of traditional spaces and driving the search for outdoor alternatives. In this context, mountain biking (MTB) has stood out as a suitable practice, as it combines physical benefits, contact with nature, and a lower risk of crowding. The study analyzed motivational factors that led individuals from Penápolis, São Paulo, to take up MTB between March 2020 and 2021. The quantitative and descriptive research involved 28 beginner practitioners and used the Sports Activity Motivation Questionnaire (QMAD). The results indicated a predominance of males (62.7%), a varied age range, and socioeconomic diversity. Most participants were motivated by friends and practice MTB three times a week. Among the main factors identified were: physical fitness (62.5%), pleasure/occupation (60.7%), emotions (57.2%), and general affiliation (53.5%). On the other hand, competition (30.4%) and status (18.7%) were less relevant, suggesting a predominance of intrinsic motivation over extrinsic motivation. These results indicate that adherence to MTB during the pandemic was more related to health, well-being, and leisure than to competitive or social recognition factors. The study concludes that, even in smaller municipalities, MTB is an attractive, versatile sport that can contribute to both physical fitness and emotional health. For physical education professionals, understanding these factors is essential to encourage participation, maintain adherence, and strengthen the sport in the post-pandemic scenario.

Keywords: Motivation. Mountain biking. Pandemic.

RESUMEN: La pandemia de COVID-19 ha alterado profundamente los hábitos de actividad física, provocando el cierre de los espacios tradicionales e impulsando la búsqueda de alternativas al aire libre. En este contexto, la bicicleta de montaña (MTB) se ha destacado como una práctica adecuada, ya que combina beneficios físicos, contacto con la naturaleza y menor riesgo de aglomeraciones. El estudio analizó los factores motivacionales que llevaron a personas de Penápolis/SP a practicar MTB entre marzo de 2020 y 2021. La investigación, de carácter cuantitativo y descriptivo, involucró a 28 practicantes principiantes y utilizó el Cuestionario de Motivación para Actividades Deportivas (QMAD). Los resultados indicaron un predominio masculino (62,7 %), una edad variada y diversidad socioeconómica. La mayoría de los

participantes fueron motivados por amigos y practican MTB tres veces por semana. Entre los principales factores señalados se destacaron: la forma física (62,5 %), el placer/ocupación (60,7 %), las emociones (57,2 %) y la afiliación general (53,5 %). Por otro lado, la competición (30,4 %) y el estatus (18,7 %) fueron menos relevantes, lo que sugiere un predominio de la motivación intrínseca sobre la extrínseca. Estos resultados indican que la adhesión al MTB durante la pandemia estuvo más relacionada con la salud, el bienestar y el ocio que con factores competitivos o de reconocimiento social. El estudio concluye que, incluso en municipios más pequeños, el MTB se presenta como una modalidad atractiva, versátil y capaz de contribuir tanto al acondicionamiento físico como a la salud emocional. Para los profesionales de la educación física, comprender estos factores es esencial para fomentar la práctica, mantener la adherencia y fortalecer la modalidad en el escenario pospandémico.

Palabras clave: Motivación. Bicicleta de Montaña. Pandemia.

1 O NOVO CENÁRIO DA ATIVIDADE FÍSICA EM TEMPOS DE CRISE¹

Em virtude da pandemia da COVID-19, que se iniciou no Brasil em fevereiro de 2020, os governos de todos os níveis se viram forçados a determinar o fechamento de locais comumente usados para a prática de atividades físicas, como parques, praças e academias. De outro lado, a população teve que adotar rígidas medidas de distanciamento social, visando a conter o cenário pandêmico que se agravava a cada dia. Nesse contexto, a prática de atividades físicas e esportivas passou a ser mediada pela tecnologia, destacando-se a realização de lives por profissionais de educação física através das redes sociais.

Nesse cenário, a prática de Mountain Bike, por suas especificidades, apresentou-se como uma opção interessante de atividade física. Segundo Amaral (2019), o aumento pela procura da prática do Mountain Bike nos últimos anos tem sido uma alternativa encontrada por pessoas para amenizar os efeitos prejudiciais à saúde e de se manterem, pelo menos por algum tempo, afastadas dos centros urbanos, já que o Mountain Bike é praticado em meio à natureza, onde há pouco tráfego de carros e poluição. Assim, a modalidade mostrou-se adequada ao contexto da pandemia, tanto como forma de alívio dos desgastes emocionais e psicológicos, e uma opção que evita a ocorrência de aglomerações.

No entanto, necessário analisar se o aumento no número de praticantes mostra-se como um fenômeno pontual e temporário, ou se figura como uma das diversas mudanças permanentes trazidas pela COVID-19.

Para tanto, é essencial entender a motivação dos novos adeptos da Mountain Bike e o contexto na qual ela se insere. Em uma maior dimensão, é necessário compreender o fenômeno humano, seus anseios e percepções ligadas à cultura do movimento (MOREIRA; PORTO; MANESCHY; SIMÕES, 2006). Logo, pensar a Mountain Bike enquanto atividade física em tempos de pandemia sob a ótica motivacional dos indivíduos implicaria em anunciá-la no patamar da complexidade. Diversos pesquisadores têm estudado a respeito dos fatores motivacionais em relação às práticas de atividades físicas e esportivas preconizadas, tais como observa-se em Samulski (2002), Samulski e Noce (2002), Pussieldi e Samulski (2005), Amaral (2019), Reis (2018) e outros.

As constantes mudanças ocorridas nos diversos campos de atuação da Educação Física, catalisadas por conta da pandemia da COVID-19, exigem que o processo de atuação profissional seja cada vez mais dinâmico. Faz-se necessário que o profissional de educação física esteja atento aos avanços científicos e tecnológicos, aberto a novas metodologias, possibilidades de atuação e, principalmente, que reconheça as novas formas de reconstruir continuamente sua formação no sentido de oferecer um melhor suporte profissional à população.

De outro lado, as motivações presentes na escolha de determinada prática esportiva integram parcela significativa dessa necessidade. Primeiro porque o aumento da adesão de novos integrantes acarreta no

¹ Este capítulo é parte integrante do Trabalho de Conclusão de Curso de Rodrigues (2021).

crescimento da modalidade, gerando maior visibilidade a ela. Com isso, obtém-se uma série de vantagens, como a ampliação do cenário competitivo, melhoria da qualidade de equipamentos comercializados, investimentos em novas tecnologias para implementação do desempenho dos atletas.

No entanto, mais importante que o aumento da base de praticantes, também é de extrema relevância a manutenção deles. Melhor dizendo, para que haja o real crescimento de uma modalidade esportiva não bastam novas adesões, mas que estas sejam maiores que as desistências.

Dessa forma, o entendimento da motivação é parte importante dessa análise, permitindo que os profissionais adequem a prática de forma a expandir a modalidade e manter a adesão dos praticantes. Assim, este estudo se justifica como forma de compreender as demandas relativas à motivação frente a prática da Mountain Bike em meio a pandemia da COVID-19, visando impactar na atuação dos profissionais de educação física no mencionado contexto.

Este estudo tem por objetivo identificar, analisar e sistematizar a produção de conhecimento que envolve os aspectos motivacionais em relação à prática da Mountain Bike no contexto da pandemia da COVID-19, no município de Penápolis/SP. Visa a coletar dados estatísticos que permitam uma compreensão das razões que resultam na adesão à mencionada modalidade esportiva, permitindo ao profissional que atua na área implementar sua metodologia e técnica, de forma a atender os praticantes do esporte, obviamente observando os parâmetros técnicos que o orientam.

2 O MOUNTAIN BIKE COMO ESPORTE DE AVENTURA E CONTATO COM A NATUREZA

O ciclismo é um esporte de competição que se divide basicamente em provas de pista, focadas em velocidade, e provas de estrada, nas quais a resistência do ciclista é o diferencial. As competições podem também ser divididas em categorias individuais ou coletivas (COSTA et al., 2016). No aspecto duração, a prática pode ocorrer em curto período, chamado de circuito, ou de modo prolongado. Neste último caso, é imposto ao atleta um alto rendimento e é exigida alta capacidade muscular durante a pedalada.

Mesmo o ato de andar de bicicleta relaciona-se a diversos benefícios, como o desenvolvimento da coordenação entre os olhos e o resto do corpo, melhora dos movimentos das pernas, braços e cintura, equilíbrio e senso de espaço. Assim, ao pedalar o corpo funciona de forma harmônica e integrada.

Como forma de competição, começou a ser praticado em 1892 no Brasil, quando foi construído o Velódromo Nacional no Rio de Janeiro. Posteriormente, entrou no programa olímpico desde a primeira edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, em Atenas, no ano de 1896 (MARTINS et al., 2016).

Dentro das modalidades do ciclismo, o Mountain Bike (MTB) é uma atividade que foi adaptada para ser praticada em terrenos com buracos, pedras e subidas íngremes. Insere-se na gama de esportes de aventura (ou esportes na natureza), assim classificadas as atividades que são praticadas por pessoas que gostam de viver aventuras radicais, como escalar montanhas ou nadar contra correntezas dos rios, por

exemplo. Essas atividades exigem um bom condicionamento físico e mental do praticante (CARRARO; DIB, 2015). Dentre as finalidades, estão o contato com os ambientes naturais, o bem-estar que a atividade física proporciona e a tentativa de superar os próprios limites físicos e psicológicos (ROMANINI; UMEDA, 2002 apud AMARAL, 2019, p. 17). A evolução do praticante condiciona-se a esses limites igualmente, pois além do adequado condicionamento físico, a coragem do indivíduo é igualmente proporcional aos desafios ele enfrentará. Conforme Swarbrooke et al. (2003 apud AMARAL, 2019, p. 17), uma aventura é realizada quando uma pessoa se propõe a correr riscos relativamente fáceis indo até aos desconhecidos. E além de ser um excelente exercício, a modalidade proporciona ao ciclista a oportunidade de conhecer lugares diferentes, adquirir amizades, melhorar a saúde e até especializar-se como atleta.

O Mountain Bike originou-se no início da década de 70, quando três jovens da Califórnia (Tom Ritchey, Joe Breezer e Gary Fischer) buscavam uma forma de diversificar suas rotinas, chegando à ideia de pedalar nas montanhas. Para tanto precisaram realizar adaptações nas bicicletas, com a substituição dos tradicionais quadros de ferro por outros de alumínio, os garfos rígidos foram adaptados com molas para suportar impactos e os aros foram ampliados para oferecerem mais resistência (SATOSHI, 2017).

Após isso, o MTB passou a ser difundido rapidamente, chegando à categoria de esporte olímpico em 1996, quando disputado nos jogos olímpicos de Atlanta. Dessa forma, consolidou-se a importância desse esporte mundialmente. No âmbito nacional, muitas competições acontecem pelo país com a participação de diversas equipes profissionais, demonstrando o bom nível técnico dos competidores e contribuindo para divulgação dessa categoria (SANTOS, 2016). Atualmente, Henrique Avancini é o ciclista líder no ranking individual brasileiro da UCI (União Ciclista Internacional), figurando na décima posição no ranking geral (UNION CYCLISTE INTERNATIONALE, 2021).

Também é integrante da Seleção Masculina Brasileira de Mountain Bike. Em julho de 2019 se tornou campeão brasileiro de XCO (Cross Country Olímpico) e XCM (Cross Country Maratona), no MTB Festival, sendo, portanto, um dos melhores atletas da atualidade nesse quesito. O Brasil ocupa a décima terceira posição no ranking de países da UCI.

3 MOTIVAÇÃO NO CONTEXTO DA MOUNTAIN BIKE

A motivação não se limita à ideia de sair da zona de comodidade. Seu conceito vem do verbo latino *movere*, que significa “mover”. Assim, a análise etimológica do termo permite entender a motivação como um motor para a prática esportiva, pois ela é que faz com que o indivíduo se mova para sua realização (DOSIL, 2004). Caracteriza-se como um processo de diversos aspectos, que correlaciona energizar o indivíduo para a adoção de um comportamento, consistente na realização de uma tarefa específica. Portanto, o tempo despendido na atividade está comumente interligado às metas e limites individuais.

Diante disso, faz-se necessário entender que a motivação não depende somente do ambiente interno ou externo no qual a pessoa está envolvida rotineiramente. Para melhor compreensão desse aspecto é necessária uma análise mais profunda. A motivação intrínseca, encontrada na natureza ou na essência de algo ou alguém, atua psicologicamente em determinadas situações, como enfrentar momento decisivo de certa competição, em um dia fadigado de ânimo ou até mesmo ao encarar trechos mais complexos em uma pedalada, por exemplo. Já a motivação extrínseca, externa à essência de algo, é voltada a recompensas de fora, como o reconhecimento social, dinheiro, prêmios, louvor e troféus. Dessa forma, ao contrário da motivação intrínseca, a motivação extrínseca baseia-se em medidas comportamentais em que as metas da ação ultrapassam a atividade de interesse próprio (FORTIER et al. 1995 apud PUSSIELDI; SAMULSKI, 2005). Os atletas que praticam esporte por prestígio ou atletas que praticam para mostrar para aos demais suas qualidades apresentam comportamentos de motivação extrínseca. Normalmente, uma predomina sobre a outra e não raro, ao longo do tempo, ocorre uma alternância entre as duas.

Para Ryan e Deci (2000a; 2000b; 2004; 2007 apud BALBINOTTI et al., 2011), “um indivíduo intrinsecamente motivado é aquele que ingressa numa atividade por vontade própria; enquanto o indivíduo extrinsecamente motivado é aquele que realiza a atividade por influências externas”. Ambas as formas podem traduzir-se em diversos critérios, como a necessidade de controle de estresse, manutenção da saúde, sociabilidade, competitividade, estética, e mesmo lazer (BARBOSA, 2006).

Em regra, os critérios que se destacam estão ligados a crenças mais profundas e pela paixão que se sente pelo esporte. Assim, é possível verificar a implementação de melhorias físicas e de aspectos motivacionais. Como destaca Horn (2002 apud REIS, 2018) “mudanças 12 desta ordem envolvem diferentes aspectos que se destacam como elementos impulsionadores do desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo-social”.

O que se pretende justificar é que a ação motora é o ato motivacional que revela o envolvimento emocional-afetivo do indivíduo, ou seja, o elemento motor é significativo para a formulação da busca subjetiva, transformando em ação e motivando o indivíduo para a realização de uma meta singular para ele e significativa para a coletividade.

Nesse contexto, a bicicleta é comumente utilizada para diversos fins e a escolha por ela deve-se a muitos fatores. De acordo com Zahran et al. (2008 apud REIS, 2018), o costume de andar de bicicleta depende de aspectos construídos e naturais de uma localidade. A característica natural do ambiente influencia. Portanto, a distribuição espacial dos meios de transporte, as propriedades do ambiente edificado, a conectividade local, proximidade entre origens e destinos e o ritmo da expansão residencial são fundamentais e decisivas para deslocamentos através da bicicleta. Percebe-se que em localidades onde há infraestrutura organizacional é possível proporcionar educação, sensibilização e eventos que incentivem o uso da bicicleta (REIS, 2018).

4 METODOLOGIA

A população investigada consistiu em 28 indivíduos de ambos os sexos maiores de 18 anos, residentes no município de Penápolis/SP e que deram início a prática de Mountain Bike em março de 2020, período que se instaurou a pandemia da COVID-19.

Para a coleta de dados utilizou-se o Questionário de Motivação de Atividades Desportivas (QMAD), adaptado por Serpa e Frias (1990), formado por 30 (trinta) questões, utilizando-se a escala Likert. Assim, as respostas abrangeram as possibilidades: “1- nada importante”, “2- pouco importante”, “3- importante”, “4- muito importante” e “5- totalmente importante”.

Este estudo se configura como sendo uma pesquisa quantitativa com recorte transversal e descritivo. O recrutamento dos participantes ocorreu de maneira on-line, via aplicativo de mensagem WhatsApp. Dessa forma, a coleta de dados ocorreu com a adaptação do QMAD e TCLE ao ambiente do formulário virtual Google Forms.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para caracterização da população investigada foi utilizado um questionário sociodemográfico (Anexo 2). Os resultados aparecem no Quadro 1 da seguinte maneira:

Quadro 1: Caracterização sociodemográfica da amostra.

ESCOLARIDADE	ENSINO FUNDAMENTAL INCOMPLETO	ENSINO FUNDAMENTAL COMPLETO	ENSINO MEDIO INCOMPLETO	ENSINO MEDIO COMPLETO	ENSINO SUPERIOR INCOMPLETO	ENSINO SUPERIOR COMPLETO	POS GRADUADO
	3,4%	3,4%	6,9%	27,6%	20,7%	17,2%	20,7%
NATURALIDADE	AGUDOS	LUIZIANIA	INDIANAPOLIS	SÃO PAULO	PENAPOLIS		
ESTADO PAÍS	3,4%	3,4%	3,4%	3,4%	86,4%	-	-
ESTADO CIVIL	SOLTEIRO	CASADO	DIVORCIADO	UNIÃO ESTAVEL			
	51,7%	24,1%	17,2%	6,9%	-	-	-
SEXO	MASCULINO	FEMININO					
	62,7%	37,9%	-	-	-	-	-
RENDA MENSAL	1 A 2 SALARIOS MINIMOS	2 A 3 SALARIOS MINIMOS	3A4 SALARIOS MINIMOS	4 A 5 SALARIOS MINIMOS	ACIMA DE 6 SALARIOS MINIMOS		
	17,2%	51,7%	3,4%	13,8%	10,3%	-	-
POR QUAL MOTIVO PRATICA O MONTAIN BIKE	ESTAR EM CONTATO COM A NATUREZA	MOTIVOS DE SAUDE	EMAGRECIMENTO	INFLUENCIA DE AMIGOS	SAIR DA ROTINA	ESPÍRITO AVENTUREIRO	
	55,2%	44,8%	34,5%	31 %	31%	31%	-
COM QUAL FREQUENCIA PEDALA	AOS FINAIS DE SEMANA	ATÉ DUAS VEZES POR SEMANA	TRES VEZES POR SEMANA				
	21,4%	17,9%	60,7%	-	-	-	-
USA A BICICLETA COMO MEIO DE TRANSPORTE	NÃO	SIM	TRÊS VEZES POR SEMANA OU MAIS				
	64,3%	21,4 %	14,3 %	-	-	-	-
COMO CONHECEU O MONTAIN BIKE	CONVITE DE AMIGOS	FAMILIARES	INTERNET	ATRAVÉS DO NAMORADO			
	65,14%	15,63 %	15,63 %	3,6 %	-	-	-

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

O estudo envolveu 28 indivíduos, todos maiores de 18 anos e que consentiram em participar da pesquisa. Acerca desse resultado inicial cabem algumas considerações, de forma a melhor entender as características dos entrevistados.

A princípio, verifica-se uma predominância de indivíduos do sexo masculino, representando 62,7% do total, enquanto 37,9% das participantes são do sexo feminino. Em relação à naturalidade, constata-se que a maioria é oriunda de Penápolis/SP, representando 86,4% do total de participantes, enquanto os 13,6% restantes estão divididos igualmente entre outros quatro municípios. No que diz respeito ao estado civil, nota-se que a maioria dos participantes são solteiros, representando 51,7% do total, enquanto 24,1% são casados, 17,2% divorciados e 6,9% encontram-se em união estável. Sobre a renda mensal, a maioria dos participantes ganha de dois a três salários mínimos, sendo 51,7% dos entrevistados. De outro lado, 17,2% ganham um a dois salários mínimos, 3,4% ganham de três a quatro, 13,8% ganham de quatro a cinco e 10,3% ganham acima de seis salários mínimos. Por fim, no que concerne à escolaridade, os dados estão mais bem divididos, com a predominância de participantes com ensino médio completo (27,6%). Os demais dividem-se em 3,4% com ensino fundamental incompleto, 3,4% com ensino fundamental completo, 6,9% com ensino médio incompleto. Com maiores porcentagens, 20,7% dos indivíduos possuem ensino superior incompleto, 17,2% possuem nível superior completo e 20,7% são pós-graduados.

Grande parte dos entrevistados apontaram, ainda, que conheceram a MTB pelo convite de amigos, sendo 65,14% dos participantes. Os demais conheceram por meio de familiares (15,63%), pela internet (15,63%) ou por através do namorado (3,6%).

Em relação à frequência com que pedalam, 60,7% dos indivíduos informaram que praticam o MTB três vezes por semana, representando a maioria. De outro lado, 21,4% pedalam aos finais de semana e 17,9% pedalam até duas vezes por semana.

Quanto aos motivos para a prática de mountain bike, predomina o contato com a natureza, resposta dada por 55,2%. Em segundo, ficou a motivação por saúde, com 44,8%. O motivo emagrecimento atingiu 34,5%, enquanto os demais motivos, consistentes na influência de amigos, saída da rotina e espírito aventureiro obtiveram, cada um, 31% de opção.

Sobre o uso da bicicleta enquanto meio de transporte, 64,3% informaram que não a utilizam para essa finalidade. Dentre os 35,7% de indivíduos que responderam sim a esse quesito, 40% informaram que utilizam três ou mais vezes por semana (representando 14,3% do grupo total).

Em seguida, os indivíduos responderam os 30 itens constituintes do QMAD (Anexo 1), configurado na escala Likert. Assim, as respostas abrangeram as possibilidades: “1 - nada importante”, “2 - pouco importante”, “3 - importante”, “4 - muito importante” e “5 - totalmente importante”, e agrupam-se em 8 categorias motivacionais, que são: Status – motivações relativas à tentativa de aquisição e/ou manutenção de um “status” (no sentido de “modismo”) perante os outros - itens: 5, 14, 19, 21, 25 e 28. Emoções - motivações

que envolvem, de certa forma, a vivência e experimentação de emoções - itens: 4, 7, 13. Prazer – motivos que se relacionam com a vivência e experimentação de prazer - itens: 16, 29 e 30. Competição – agrupam-se os motivos que se relacionam com o contexto de competição - itens: 3, 12, 20 e 26. Forma Física - motivos relativos à tentativa de obtenção e/ou manutenção de uma boa condição e/ou forma física- itens: 6, 15, 17 e 24. Desenvolvimento de Competências – se relacionam com a tentativa de melhorar o nível técnico específico – itens: 1, 10 e 23. Afiliação Geral – agrupam-se os motivos que envolvem o relacionamento com outras pessoas - itens: 2, 11 e 22. Afiliação Específica - motivos que traduzem nas relações geradas no contexto de “equipe” - itens: 8, 9, 18 e 27.

Dentre os motivos apresentados na avaliação realizada pelos praticantes da modalidade, o fator Forma Física obteve a maior porcentagem, seguido por Prazer/Ocupação, Emoções e Afiliação Geral. Os motivos Competição e Status apresentaram menor percentual em relação aos demais, conforme o Quadro 2 abaixo:

Quadro 2: Categorias Motivacionais

DIMENSÕES MOTIVACIONAIS	MUITO/ TOTALMENTE IMPORTANTE (%)	IMPORTANTE (%)	NADA/ POUCO IMPORTA (%)
FORMA FÍSICA	62,5	33,9	33,5
PRAZER/OCUPAÇÃO	60,7	33,3	5,9
EMOÇÕES	57,2	36,9	5,9
AFILIAÇÃO GERAL	53,5	27,4	16,6
COMPETÊNCIA TÉCNICA	51,2	35,7	13,1
AFILIAÇÃO ESPECÍFICA	48,2	39,3	12,5
COMPETIÇÃO	30,4	39,3	30,3
STATUS	18,7	27,7	49,5

Fonte: Dados da pesquisa (2021).

No que concerne ao fator Forma Física, classificado como motivação fundamental para a prática da modalidade, 62,5% dos participantes o classificaram como “muito importante” ou “totalmente importante”. Deve-se considerar o fato de as academias estarem fechadas no período analisado. Assim, a opção pela Mountain Bike permitiu a realização de atividade física de modo mais seguro no contexto da pandemia, além de proporcionar bem estar individual e coletivo.

A título comparativo, em estudo semelhante ao presente, mas com o foco em escolares, o fator considerado mais importante foi a preocupação com a Saúde. Cerca de 65% dos jovens entrevistados consideram muito importante o fator motivacional Saúde para a praticado Mountain Bike, seguido da categoria Amizade e Lazer, com 47,1% das respostas dos escolares (REIS, 2018).

Em segundo lugar, destacou-se na pesquisa realizada o fator Prazer/Ocupação, com 60,7% de classificação como “muito importante” ou “totalmente importante”. Dessa forma, foi possível concluir que os indivíduos se sentem satisfeitos ao praticar o Mountain Bike como lazer, utilizando o tempo vago para desempenhar a prática e estar com amigos e familiares, deixando o aspecto competição em segundo plano.

Destaque-se que em outro estudo, realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, que focou na equipe de futebol masculino obteve-se um resultado inesperado. Em que pese as atividades da equipe de futebol masculino da UFRGS tenham como foco principal a participação, o fator competitivo foi considerado como a dimensão motivacional mais importante para adesão dos estudantes à equipe. Porém o aprofundamento da pesquisa revelou dados importantes para o conhecimento da equipe pesquisada. O item Diversão (4,36) ocupou 17 o primeiro lugar como o mais importante. Tal item está ligado inteiramente às noções de Prazer/Ocupação. Isso leva a crer que, apesar de uma alta relação da competição com a motivação dos integrantes da equipe, também ocorrem adesões ao treinamento pelo fato dos indivíduos sentirem-se bem praticando a atividade (REBELO, 2009). Dessa forma, mesmo em modalidades de caráter mais competitivo, como o futebol, o fator prazer acaba por destacar-se.

Por sua vez, o fator Emoção, com 57,2%, ocupou a terceira posição entre fatores mais pertinentes no presente estudo. Esse resultado sugere que o contato com ambientes naturais proporciona estados emocionais relevantes, como melhora da ansiedade, diminuição do estresse em relação à rotina e até mesmo experimentação do sentimento de risco e desafio que a atividade envolve.

Já o fator “Afiliação Geral” atingiu resultado de 53,5%. Infere-se, portanto, que os praticantes têm o conceito de se associarem em grupos para a prática do MTB. Isso demonstra que a coletividade é boa pauta, trazendo a ideia da concentração ou formação de novas amizades, bem como o reforço de vínculos. Em estudo realizado por Guedes e Netto (2013), focado na motivação de atletas jovens, obteve-se uma variação interessante na hierarquia de motivações, com base na classificação do esporte adotado como individual ou coletivo. Conforme os autores (GUEDES; NETTO, 2013, p.27):

Enquanto os atletas jovens que praticavam modalidades esportivas coletivas elegeram os fatores de motivação relacionados à “Competência Técnica”, à “Atividade de Grupo” e à “Afiliação” como os mais importantes para se praticar esporte, os atletas jovens que praticavam modalidades esportivas individuais ofereceram importância apenas intermediária aos fatores de motivação relacionados à “Atividade de Grupo” e à “Afiliação”, apontando os fatores de motivação relacionados à “Aptidão Física” e à “Competência Técnica” como os mais importantes para a prática de esporte.

No presente estudo, com 51,2%, a “Competência Técnica” ocupa o quinto lugar entre os fatores motivacionais. Ela representa a expectativa dos praticantes de ganhar conhecimentos, dividir experiências ciclísticas da prática e realizarem adaptações técnicas.

Por sua vez, o fator “Afiliação Específica” apresentou 48,2% de relevância. O resultado demonstra a importância alcançada pelo trabalho em equipe, bem como a influência de amigos e treinadores na adesão à modalidade. Nesse sentido, a atratividade do esporte aprofunda em sua característica coletiva, não sendo apenas uma alternativa à interação social. É visto como uma forma de desenvolvimento pessoal por meio da formação e reforço de vínculos, com a troca de informações e interações fortalecendo o espírito de equipe.

O fator Competição não apresentou grande importância no grupo de pesquisa, atingindo 30,4% de relevância. Contudo, esse resultado pode ser explicado pelo fato de a amostragem advir de um grupo de iniciação no MTB. Assim, o cenário competitivo acaba apresentando menor relevância para a escolha da modalidade, sendo os demais fatores e benefícios elementos que apresentam maior influência na decisão. De outro lado, essa proporção pode mudar com o decorrer do tempo, conforme os praticantes forem se desenvolvendo no ciclismo, podendo o fator Competição ganhar relevância na continuidade da prática. Todavia, a permanência do indivíduo não foi objeto do presente estudo, não tendo sido coletados dados nesse sentido.

A última colocação é ocupada pelo fator Status, com 18,7%. Esse resultado traz a conclusão de que, por mais que a prática ou iniciação na modalidade possa ser influenciada por modismo, este fator não é determinante para a adesão. Mostra-se como um aspecto positivo, pois verifica-se que o grupo não está praticando o MTB somente por status. Acima dele estão sendo relevados fatores motivacionais positivos, voltando-se para a saúde, lazer e bem estar dos praticantes. Interessante destacar que resultado semelhante também é obtido em outras modalidades esportivas, como a natação, conforme estudo de Andrade, Salguero e Márquez (2006, p.6).

Entre os fatores menos valorados, se situa o fator status social seguido do fator influência alheia, o que demonstra o predomínio da motivação intrínseca em ambos os sexos. Não obstante, o status social obtém maior relevância para os homens, o que segundo Salguero e col (2003, 2004) nos mostra uma maior preocupação ou interesse dos homens em se destacar e/ou obter o reconhecimento social.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise dos dados coletados, foi possível constatar que os principiantes na prática de MTB escolheram a modalidade com a motivação voltada, principalmente, para o condicionamento físico, agregado

ao bem-estar. O aumento pela procura na realização dessa atividade está intimamente relacionado à saúde física e emocional, por isso não decorre de modismo ou de aspecto passageiro, apesar destes fatores ainda mostrarem-se presentes.

O presente estudo buscou entender o MTB como uma alternativa de atividade física dentro do contexto da pandemia da COVID-19. Constatou-se que por tratar-se de um esporte de aventura, realizado em estradas irregulares, campos, montanhas, rios, cachoeiras, estradas e rodovias, constitui-se em uma modalidade versátil. Com isso, obtém gradual influência e amplitude dentro da localidade geográfica na qual se deu a pesquisa, qual seja, o município de 19 Penápolis/SP. Nesse processo, destacaram-se fatores como a Forma Física e Prazer, levando ao entendimento de que prevalece a motivação intrínseca na opção pela modalidade.

Assim, o MTB, enquanto atividade física de aventura, tem muito a oferecer, figurando como uma modalidade inovadora. Mesmo em um município de menor porte mostrou-se atrativa e viável, dada a diversidade de lugares a serem explorados durante sua prática.

REFERÊNCIAS

AMARAL, P. R. P. Motivos de Adesão da Prática do Mountain Bike na Cidade de Palmas TO. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Curso de Educação Física, Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2019. Disponível em: <https://ulbra.to.br/bibliotecadigital/uploads/document5da9ff6f02f73.pdf>. Acesso em: junho2021.

ANDRADE, A.; SALGUERO, A.; MÁRQUEZ, S. Motivos para a participação esportiva em nadadores brasileiros. *Fitness & Performance Journal*, v.5, nº 6, p. 363-369, 2006. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=75117270005>. Acesso em: julho 2021.

BALBINOTTI, M. A. A.; ZAMBONATO, F.; BARBOSA, M. L. L.; SALDANHA, R. P.; BALBINOTTI, C. A. A. Motivação à prática regular de atividades físicas e esportivas: um estudo comparativo entre estudantes com sobrepeso, obesos e eutróficos. *Motriz: Revista de Educação Física*, Rio Claro, v.17 n. 3, p. 384-394, jul./set. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-65742011000300002>. Acesso em: outubro2021.

BARBOSA, M. L. L. Propriedades métricas do inventário de motivação para a prática regular de atividade física (IMPRAF-126). Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2006. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/12726>. Acesso em: outubro2021.

CARRARO, V.; DIB, L. Esporte de aventura. 30tododia, 26 de set. de 2015. Disponível em: <http://www.30tododia.com.br/aventura-amigos/hard-core-sports/esporte-de-aventura>. Acesso em: setembro2021.

COSTA, K. S.; SOUSA, M. C.; MOREIRA, K. A.; SANTOS, M. G. R.; JÚNIOR, J. R. S.; LEMOS, T. V. Avaliação Isocinética E Funcional De Um Ciclista: um estudo de caso. *Revista Eletrônica De Trabalhos Acadêmicos – Universo/Goiânia*, Volume 1 / Nº 1 / 2016 – Área Da Saúde. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=2382&path%5B%5D=1531>. Acesso em: julho 2021.

DOSIL, J. Motivación: motor del deporte. In: _____. *Psicología de la actividad física y del deporte*. Madrid: McGraw Hill, 2004.

GUEDES, D. P.; NETTO, J. E. S. Motivos para a prática de esportes em atletas jovens e fatores associados. *Revista Educação Física/UEM*, v. 24, n. 1, p. 21-31, 1. trim. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/refuem/a/k3wqf5bPF93HD7Fr7xrpwyK/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: outubro2021.

MARTINS, A. S.; SANTOS, M. G. R.; JUNIOR, J. R. S.; LEMOS, T. V. Avaliação Fisioterapêutica No Ciclismo: Um Estudo De Caso. *Revista Eletrônica De Trabalhos Acadêmicos – Universo/Goiânia*, Volume 1 / Nº1 / 2016 – Área Da Saúde. Disponível em: <http://revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=viewFile&path%5B%5D=2375&path%5B%5D=1529>. Acesso em: outubro2021.

MOREIRA, W.W; PORTO, E.T.R.; MANESCHY P.P.; SIMÕES, R.M.R. Corporeidade aprendente: a complexidade do aprender viver. In: MOREIRA, W. W. (Org.) *Século XXI: a era do corpo ativo*. Campinas: Papirus, 2006.

PUSSELLDI, G. A.; SAMULSKI, D. M. Motivos para a prática da natação: aplicação e validação do questionário. Revista Mineira de Educação Física, Viçosa, v. 13, n. 1, p. 7-32, 2005. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/242656353_MOTIVOS_PARA_A_PRATICA_DA_NATAcao_APLICACAO_E_VALIDACAO_DO_QUESTIONARIO. Acesso em: novembro 2021.

REBELO, G. M. Motivação: um estudo realizado com a equipe de futebol masculino da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física – Bacharel) – Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/18899>. Acesso em: outubro 2021.

REIS, J. V. Fatores motivacionais de escolares para a prática do Mountain Bike. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física - Licenciatura) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/196560>. Acesso em: agosto 2021.

RODRIGUES, Alexandre Avila. Motivação para a prática de Mountain Bike em tempos de pandemia. 2021. 25 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Fundação Educacional de Penápolis, Penápolis, 2021.

SAMULSKI D.; NOCE, F. Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, vol. 8, n. 4, Jul/Ago 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922002000400005>. Acesso em: agosto 2021.

SAMULSKI, D. Motivação. In: ____ (editor). Psicologia do esporte: um manual para a educação física, fisioterapia e psicologia. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, A. G. C.; MORAIS, K. A.; SOUZA, F. J.; MENDES, C. R. S.; OLIVEIRA, V. M. Análise do Perfil dos Praticantes de Mountain Bike (MTB) da Cidade de Trindade (GO). Revista Vita et Sanitas da Faculdade União Goyazes, Trindade (GO), v. 10, n. 1, jan/jun 2016, p. 22-37. Disponível <http://fug.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/download/64/67>. outubro 2021.

SATOSHI, F. A História do Mountain Bike: como tudo começou. Portal Webventure, 21 de fev. de 2017. Disponível em: <https://www.webventure.com.br/a-historia-do-mountain-bike-como-tudo-comecou>. Acesso em: junho 2021.

SERPA, S.; FRIAS, J. Estudo da relação professor/aluno em ginástica de representação e manutenção. Dissertação (Licenciatura) - Faculdade de Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 1990.

UNION CYCLISTE INTERNATIONALE. bike/rankings. Disponível em: UCI.org, 2021. Disciplines/mountain <https://www.uci.org/discipline/mountain-bike/4LArSj7CKcytMrGEDtKwkb?tab=rankings>. Acesso em: setembro 2021.