

ESTILO DE VIDA DE PRATICANTES DE *MOUNTAIN BIKE*

GERMANA WEBER DALCUL¹

JÉSSICA BITTENCOURT ERNST²

CATI RECKELBERG AZAMBUJA³

RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo avaliar a qualidade de vida de 47 praticantes da modalidade de *Mountain Bike* do município de Santa Maria através do questionário Perfil de Estilo de Vida Individual – PEVI, o qual é composto por 15 questões, que estão divididas em forma uniforme em cinco componentes, que são alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle de stress. Como resultados, foi verificado que o fator relacionamento obteve o melhor resultado, seguido de comportamento preventivo, controle de stress, atividade física e finalizando com o pior resultado referente à qualidade de vida, a alimentação. Concluiu-se que a maioria dos praticantes de mountain bike participantes do estudo possui um perfil do estilo de vida individual positivo. Mesmo sendo um esporte individual, destacou-se o componente Relacionamentos, onde percebemos que o maior foco dos questionados é em torno de manter amizades e praticar atividades em grupos.

INTRODUÇÃO

Segundo Both et al. (2008), nos últimos anos se tem comentado muito a respeito do estilo de vida das populações. Têm se dado muita ênfase a importância da prática de atividades físicas, boa alimentação e redução do consumo de álcool, nos mostrando a importância do estilo de vida para a manutenção da saúde, assim como para favorecer o prolongamento da longevidade da população. Introduzindo ao esporte que é objeto de

¹Acadêmica do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria: E-mail: germanadweber@hotmail.com

²Acadêmica de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: jessica-ernst@live.com

³Orientadora. Professora do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria. E-mail: cati.azambuja@metodistasul.edu.br

estudo deste trabalho, o *Mountain Bike*, Pimentel (2008, p. 563) o caracteriza da seguinte maneira:

“O ciclismo de montanhas (*mountain bike*) remete às décadas de 40 e 50. Embora esporte olímpico, desde 1996 (Jogos Olímpicos de Atlanta), o *mountain bike* ainda é tido como um esporte diferenciado por ter como principal característica o desafio e, em sua maioria, o contato permanente com a natureza.”

Cater (2006 apud PAIXÃO et al., 2012) nos explica que sendo uma atividade esportiva *outdoor*, o *mountain bike* caracteriza-se por ser um esporte no qual o praticante perfaz, com bicicleta, um trajeto no meio natural, tendo que passar por obstáculos em terreno irregulares. Portanto, o *mountain bike* apresenta como uma constante em sua prática o fator de risco.

Diante do exposto, este estudo teve como objetivo verificar o perfil do estilo de vida individual de praticantes da modalidade de *mountain bike* da cidade de Santa Maria, RS.

METODOLOGIA

A população do estudo foi composta por praticantes de *mountain bike* da cidade de Santa Maria, RS, sendo que fizeram parte da amostra, 47 praticantes da modalidade. O instrumento compreende o “Perfil do Estilo de Vida Individual” (PEVI), proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000), o qual é composto por 15 questões, que estão divididas em forma uniforme em cinco componentes, que são alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle de stress.

Cada questão possui uma escala de *Likert* de resposta que varia de “0” a “3”. Os valores de 0 a 1 estão vinculados no perfil negativo, corresponde a “nunca” quando absolutamente não faz parte do seu estilo de vida, “as vezes” quando corresponde ao seu comportamento esporádico. As respostas associadas ao perfil positivo são os valores 2 e 3, as quais descrevem, respectivamente, que: “quase sempre” quando verdadeiro no seu comportamento e “sempre” quando verdadeiro no seu dia-a-dia, fazendo parte do seu estilo de vida (BOTH et al., 2008).

Após a tabulação dos dados, estes foram submetidos à análise estatística descritiva, apresentada por meio de frequência e percentual.

RESULTADOS

Os praticantes da modalidade de *mountain bike* da cidade de Santa Maria que participaram deste estudo possuíam idade média de 35 anos. Os resultados encontrados na aplicação do PEVI para este grupo encontram-se descritos na tabela a seguir (TABELA 1).

Tabela 1 – Perfil do Estilo de Vida Individual de praticantes de *mountain bike* de Santa Maria, RS (n=47).

Questões	Nunca	Às Vezes	Quase Sempre	Sempre
1 - Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças?	10,64	48,94	21,28	19,15
2 - Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces?	19,15	34,04	29,79	17,02
3 - Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo café da manhã completo?	19,15	23,40	21,28	36,17
4 - Você realiza ao menos 30 minutos de atividades físicas moderadas intensas/intensas, de forma contínua ou acumulada, 5 ou mais dias na semana?	6,38	34,04	25,53	34,04
5 - Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular?	8,51	25,53	31,91	34,04
6 - No seu dia-a-dia você caminha ou pedala como meio de transporte e preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador?	10,64	19,15	29,79	40,43
7 - Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los?	25,53	19,15	21,28	34,04
8 - Você não fuma e não ingere álcool (ou ingere com moderação)?	27,66	19,15	12,77	40,43
9 - Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); se dirige usa, usa sempre o cinto de segurança e nunca ingere álcool?	2,13	-	17,02	80,85
10 - Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos?	-	2,13	21,28	76,60
11 - Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades esportivas em grupo, participação em associações ou entidades sócias?	-	8,51	27,66	63,83
12 - Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social?	6,38	31,91	25,53	36,17
13 - Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar?	4,26	17,02	25,53	53,19
14 - Você mantém uma discussão, sem alterar-se, mesmo quando contrariado?	-	19,15	51,06	29,79
15 - Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer?	4,26	19,15	48,94	27,66

Valores apresentados em percentual sobre o n=47.

Tendo como base a seguinte tabela, analisamos que o fator relacionamento obteve o melhor resultado geral, principalmente no que se refere ao cultivo de amizades com 76,60% somado à inclusão de amigos no lazer como atividades físicas em grupo com 63,83%. Em seguida destaca-se o comportamento preventivo, com a questão de melhor resultado, onde 80,85% dos questionados alegam respeitar as normas de

trânsito, já em relação à sua própria saúde o comportamento preventivo obteve um retorno negativo, sendo que 27,66%, o pior resultado da pesquisa, não se preocupam com o fumo ou consumo de álcool com moderação.

Em relação controle de stress percebemos que 53,19% do questionados sempre reservam um tempo no seu dia para relaxar, surpreendentemente atividade física não se destaca como um componente de alta qualidade de vida para o grupo pesquisado, sendo que apenas 34,04% realizam exercícios que envolvam força e alongamento muscular ao menos 2 vezes por semana e finalizando com o pior resultado geral referente a qualidade de vida, a alimentação, principalmente em relação a evitar alimentos gordurosos e doces, onde apenas 17,02% tem esta preocupação e apenas 19,15% se preocupam em ingerir ao menos 5 porções de frutas e hortaliças.

Diante da escassez de trabalhos que abordem a relação do estilo de vida ao esporte e, em especial, aos esportes ligados à natureza, tornou-se difícil a comparação com resultados de outros estudos. Contudo, na pesquisa realizada por Uliana (2013), com ex-atletas de atletismo e futebol de campo, foi constatado que no componente relacionamentos, obteve-se um retorno melhor com jogadores de futebol, e deu-se a este resultado ao fato de o atletismo ser uma modalidade predominantemente individual. Sendo o Mountain Bike um esporte individual e termos um retorno positivo neste componente, estes achados podem nos levar a um estudo mais aprofundado sobre o tema.

CONCLUSÃO

Através deste estudo, podemos perceber que grande parte dos entrevistados mantém-se com uma qualidade de vida positiva. Tendo poucos com perfil de vida negativos, onde a menor qualidade é referente a alimentação.

O melhor resultado do questionário foi referente aos relacionamentos, confirmando o que diz PAIXÃO et al. (2012, p. 673), que “os grupos humanos que se formam em torno da prática do *mountain bike*, que buscam e compartilham vivências instigantes junto à natureza possibilitam na mesma proporção o estabelecimento e estreitamento de laços de amizade entre seus pares.”

REFERÊNCIAS

BOTH, Jorge; BORGATT0, Adriano Ferreti; NASCIMENTO, Juarez Vieira do; SONOO, Christi Noriko; LEMOS, Carlos Augusto Fogliarini; NAHAS, Markus

Vinicius. Validação da escala “Perfil do estilo de vida Individual”. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 13, n. 1, pp. 5-14, 2008.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. G. V.; FRANCALACCI, V. O pentágulo do bem estar: base conceitual para a avaliação do estilo de vida em indivíduos ou grupos. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, v. 5, n. 2, pp. 48-59, 2000.

PAIXÃO, J. A.; KOWALSKI, M.; TUCHER, G.; ROCHA, C. A. Q. C. Prática do mountain bike: Fatores intervenientes à sua adesão e permanência pelo praticante. **Motricidade**, v. 8, n. 2, pp. 667-675, 2012.

PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis. Aspectos Socioculturais na Percepção da Qualidade de Vida entre Praticantes de Esportes de Aventura - **Revista de Salud Pública**, V. 10, N. 4, Septiembre, 2008.

ULIANA, Fernanda Colombo. **Nível de Atividade Física e percepção de bem-estar de ex-atletas de atletismo e futebol de campo** - Disponível em: <<http://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/103748/TCC%20FERNANDA%20COLOMBO%20ULIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Acesso em: 12 outubro 2014.