Mountain Bike: Fatores de adesão

Autor(res)

Luciana Tella
Aguinilweska Fernanda Oliveira C Dos Santos
Victor Hugo Santos Silva Do Nascimento
Ana Carolina Bigardi Pereira
Maykon De Queiroz Fatel
Kaique Veloso Ferreira

Categoria do Trabalho

1

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

Resumo

Mountain Bike: Fatores de adesão

O Mountain Bike (MTB) é um dos esportes de aventura mais conhecidos praticado na natureza. O MTB é uma prática corporal de aventura que pode ser competitiva, mas muitas pessoas buscam como forma de lazer, bem-estar e como prática de atividade física. De acordo com os estudos analisados para este trabalho, as atividades na natureza melhoram as relações biopsicossociais por serem atividades que envolvem a relação entre ser humano e meio ambiente.

As pessoas buscam a prática de MTB por quererem buscar práticas fora do ambiente urbano que convivem diariamente. Segundo Biazotti et al. (2016) "a qualidade de vida é o principal motivo que os levaram a praticar o Moutain Bike e nos estudos de Schwartz e Tahara (2003) foi encontrado uma associação entre os esportes de aventura e qualidade de vida e que o envolvimento com a natureza oportuniza nos praticantes a revisão de valores individuais, facilitando a autoconsciência e socialização aprimorando novos conhecimentos e devidos a esses fatores o aumento positivo da qualidade de vida", o aprimoramento físico e o lazer também foram alguns dos motivos que fizeram as pessoas aderirem o MTB. Segundo Biazotti et al. (2016) os praticantes de MTB notam que há uma melhora no condicionamento físico e que isto se deve ao fato de que a prática de atividade física para quem pedala semanalmente consegue aumentar seus níveis de capacidade cardiorrespiratória.

Para realizar este artigo foi feita uma busca de artigos através da plataforma google acadêmico, e foi analisado um artigo que tinha como base a modalidade do Mountain bike.

Para concluir este trabalho podemos dizer que a modalidade esportiva Mountain Bike traz benefícios para saúde como aumento da capacidade cardiorrespiratória, e que a busca por essa prática corporal está cada vez maior para se aproximar da natureza, socialização, aventura e a qualidade de vida.

5ª SEMANA DE CONHECIMENTO