Mountain Bike: Fatores de adesão

Autor(res)

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

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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