

## Percepção dos resultados obtidos com a prática de mountain bike

Perception of the results obtained with the practice of mountain bike

Percepción de los resultados obtenidos con la práctica de la mountain bike

Recebido: 20/09/2022 | Revisado: 29/09/2022 | Aceitado: 30/09/2022 | Publicado: 08/10/2022

### **Maria Geovania Cardoso Batista**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0012-7354>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [mgeovaniabatista@gmail.com](mailto:mgeovaniabatista@gmail.com)

### **Janaina Gonçalves Schmidt de Paula**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4670-7477>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [janainagoncalvesschmidtdepaula@gmail.com](mailto:janainagoncalvesschmidtdepaula@gmail.com)

### **João Victor Araujo Queiroz**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7931-7662>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [joavictoraraujoqueiroz@gmail.com](mailto:joavictoraraujoqueiroz@gmail.com)

### **Waldney Roberto Matos Ávila**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6633-9726>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [waldney.avila@unimontes.br](mailto:waldney.avila@unimontes.br)

### **Jean Claude Lafeta**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8758-4050>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [jean.lafeta@unimontes.br](mailto:jean.lafeta@unimontes.br)

### **Josiane Santos Brant Rocha**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7317-3880>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [josianenat@yahoo.com.br](mailto:josianenat@yahoo.com.br)

### **Geraldo Magela Durães**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5094-4024>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [geraldo.duraes@unimontes.br](mailto:geraldo.duraes@unimontes.br)

### **Berenilde Valéria de Oliveira Sousa**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9564-4092>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [berenilde.sousa@unimontes.br](mailto:berenilde.sousa@unimontes.br)

### **Giovanna Mendes Amaral**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2607-8730>

Fisioterapeuta FIVE-CT, Brasil

E-mail: [giovannamamaral@gmail.com](mailto:giovannamamaral@gmail.com)

### **Hellen Veloso Rocha Marinho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7222-0630>

Universidade Estadual de Montes Claros, Brasil

E-mail: [hellenvrmarinho@gmail.com](mailto:hellenvrmarinho@gmail.com)

### **Resumo**

O presente estudo objetivou verificar a percepção dos resultados obtidos para a adesão à prática de mountain bike. Trata-se de um estudo transversal, descritivo. A amostra incluiu 60 praticantes de mountain bike com idade média de  $36,05 \pm 11,14$  anos, sendo 46 do sexo masculino e 14 do sexo feminino. Os voluntários responderam a um formulário estruturado que continha questões relacionadas aos objetivos do estudo. Análise descritiva foi utilizada para caracterizar a amostra. As variáveis categóricas foram exibidas na forma de frequência absoluta e frequência relativa. Foi evidenciado que do total de 106 respostas, 40,57% indicaram condicionamento físico como principal objetivo para a prática, 12,26% o emagrecimento e 10,38% o aumento da força muscular. Outros fatores informados pelos participantes do estudo incluíram definição muscular (7,55%), competição (5,66%) e hipertrofia muscular (4,72%). 18,87% das respostas corresponderam a “outros” objetivos para além dos acima mencionados, incluindo aspectos como lazer, promoção de saúde e deslocamento. Conforme a percepção dos participantes do estudo, considerando a totalidade das respostas referentes aos objetivos, 83,96% percebeu melhora com a prática do mountain bike. Conclui-se que o principal objetivo para a prática do mountain bike reportado pelos participantes do estudo foi condicionamento físico e a maioria percebeu melhora de acordo com os objetivos para a adesão à prática da modalidade.

**Palavras-chave:** Mountain Bike; Ciclismo; Motivação; Condicionamento físico.

### Abstract

The present study aimed to verify the perception of the results obtained for adhering to the practice of mountain biking. This is a cross-sectional, descriptive study. The sample included 60 mountain bike practitioners with a mean age of  $36.05 \pm 11.14$  years, 46 males and 14 females. The volunteers answered a structured form containing questions related to the study's objectives. Descriptive analysis was used to characterize the sample. Categorical variables were displayed in the form of absolute and relative frequency. It was evidenced that from the total of 106 answers, 40.57% indicated physical conditioning as the main goal for the practice, 12.26% weight loss, and 10.38% muscle strength increase. Other factors reported by the study participants included muscle definition (7.55%), competition (5.66%), and muscle hypertrophy (4.72%). 18.87% of the answers corresponded to "other" goals in addition to those mentioned above, including aspects such as leisure, health promotion, and commuting. According to the perception of the study participants, considering the totality of the answers regarding the objectives, 83.96% noticed an improvement in the practice of mountain biking. It is concluded that the main objective for the practice of mountain biking reported by the study participants was physical conditioning. Most of them perceived improvement according to the objectives for joining the practice of the sport.

**Keywords:** Mountain bike; Cycling; Motivation; Physical fitness.

### Resumen

El presente estudio pretendía comprobar la percepción de los resultados obtenidos por la adhesión a la práctica del ciclismo de montaña. Se trata de un estudio transversal y descriptivo. La muestra incluía 60 practicantes de bicicleta de montaña con una edad media de  $36,05 \pm 11,14$  años, 46 hombres y 14 mujeres. Los voluntarios respondieron a un formulario estructurado que contenía preguntas relacionadas con los objetivos del estudio. Se utilizó un análisis descriptivo para caracterizar la muestra. Las variables categóricas se presentaron en forma de frecuencia absoluta y relativa. Se evidenció que del total de 106 respuestas, el 40,57% indicó el acondicionamiento físico como principal objetivo de la práctica, el 12,26% la pérdida de peso y el 10,38% el aumento de la fuerza muscular. Otros factores informados por los participantes en el estudio fueron la definición muscular (7,55%), la competición (5,66%) y la hipertrofia muscular (4,72%). El 18,87% de las respuestas correspondieron a "otros" objetivos además de los anteriores, incluyendo aspectos como el ocio, la promoción de la salud y el desplazamiento. Según la percepción de los participantes en el estudio, teniendo en cuenta la totalidad de las respuestas relativas a los objetivos, el 83,96% notó una mejora con la práctica de la bicicleta de montaña. Se concluye que el principal objetivo para la práctica de la bicicleta de montaña reportado por los participantes del estudio es el condicionamiento físico y la mayoría percibió una mejora de acuerdo con los objetivos para la práctica de la modalidad.

**Palabras clave:** Bicicleta de montaña; Ciclismo; Motivación; Acondicionamiento físico.

## 1. Introdução

A popularidade da prática do ciclismo tem crescido no Brasil e no mundo em função da facilidade de acesso, a natureza e características da modalidade, além dos inúmeros benefícios relacionados a aspectos físicos, como o ganho de condicionamento aeróbico, força e resistência musculares, como psicossociais, em busca da diminuição do estresse cotidiano com maior contato com a natureza, sendo utilizado como meio de lazer, assim como para fins competitivos (Lucas et al., 2010; Rossi, 2020; Dorado et al., 2022). O mountain bike (MTB) é uma das modalidades do ciclismo e, entre os esportes de aventura, caracteriza-se por ser realizado no meio natural, onde, frequentemente, o praticante é desafiado a enfrentar situações de risco em função de aspectos geográficos como terrenos acidentados e irregulares, adversidade climática, entre outros, impondo demandas físicas, psicológicas e exigindo capacidade de controle emocional e superação de limites, sendo praticado tanto como forma de lazer, quanto com perspectiva de competições (Paixão & Kowalski, 2013).

Vários são os fatores que podem motivar a participação em determinada modalidade esportiva, incluindo aspectos como promoção de saúde, condicionamento físico, estética, socialização, lazer, entre outros (Paixão & Kowalski 2013). Além disso, valem ressaltar que a escolha pela prática de uma determinada modalidade esportiva pode ser influenciada por diversos fatores incluindo, o ambiente, desafios, experiências prévias, perfil do praticante, entre outros (Biazotti et al., 2016; Paixão et al., 2011). Considerando as características e os desafios inerentes à prática do mountain bike, pode haver o receio quanto a sua adesão e continuidade. Entretanto, tem sido destacado que, desde que praticada com adequada orientação, obedecendo padrões e recomendações de segurança, com equipamentos apropriados, pode ser uma opção de prática esportiva, com os seus consequentes benefícios (Ansari et al., 2017; Carmont, 2015). A identificação dos objetivos que motivam a prática da

modalidade torna-se relevante para o melhor direcionamento e otimização dos treinos prescritos, assim como para a adoção de estratégias relacionadas à sua prática com os devidos cuidados relacionados à segurança. Para além dos objetivos para a prática da referida modalidade, a percepção quanto aos resultados obtidos de acordo com tais objetivos é essencial tanto para a motivação à adesão e continuidade da prática, quanto para reflexões em relação às estratégias na prescrição de treinos. Nessa perspectiva, o objetivo do presente estudo foi verificar a percepção dos resultados obtidos para a adesão à prática de mountain bike.

## **2. Metodologia**

### **2.1 Desenho de estudo**

Trata-se de uma pesquisa de campo de natureza quantitativa (Portney & Watkins, 2009).

### **2.2 Amostra**

A amostra foi composta por 60 indivíduos, de ambos os sexos, praticantes de mountain bike, com idade média de  $36,05 \pm 11,14$  anos, sendo 46 do sexo masculino e 14 do sexo feminino. Para inclusão no presente estudo, o voluntário deveria ter pelo menos um ano de prática, com ou sem orientação e/ou acompanhamento profissional. Somente foram incluídos indivíduos que aceitaram participar da presente pesquisa voluntariamente e que estiveram em condições físicas e psicológicas para responder as questões no momento que houve aplicação dos formulários (da Silva et al., 2016).

### **2.3 Procedimentos e instrumentos**

Os participantes do estudo receberam, inicialmente, explicação sobre os objetivos e procedimentos do estudo e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O presente estudo trata-se de recorte de estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CAAE: 00316918.6.0000.5146). Os voluntários responderam a questionário geral com questões relacionadas aos critérios de inclusão e a um formulário estruturado específico, por meio de entrevista, contendo questões objetivas e subjetivas relacionadas aos objetivos do estudo, perfil de caracterização da amostra contendo dados demográficos, antropométricos (massa, altura) e características do treino / perfil da prática (frequência semanal, duração do treino, tempo de prática, acompanhamento profissional, prática de outras modalidades esportivas além da corrida), histórico de lesões, local das lesões, tipo de lesão, mecanismo e circunstância das lesões, tempo de afastamento da prática, influência da lesão sobre o treino, relato de sintomas e sua respectiva local percepção quanto à relação entre a presença de sintomas e a prática de corrida. Vale salientar que, referente à especificação sobre os objetivos almejados com a prática da modalidade, objeto do presente estudo, tinha como opção: condicionamento físico geral hipertrofia muscular, aumento da força muscular, emagrecimento, definição muscular e outros. Ao informar que os objetivos eram “outros” além dos acima relacionados, foi solicitado que os mesmos informassem quais seriam os outros objetivos. No formulário, os participantes podiam informar mais de uma opção quanto a esses objetivos para a adesão à referida prática. Além disso, foi solicitada que, para cada objetivo relatado, fosse informado a percepção quanto aos resultados obtidos com a prática, de acordo com os objetivos relatados, onde as opções de resposta foram: melhora completa melhora parcial, não influenciou, piora e não sabe informar.

Para o cálculo do índice de massa corporal (IMC), conforme recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS) foi considerada o autorrelato sobre massa e altura corporais dos participantes (OMS, 2022; SILVEIRA et al., 2020). A massa e estatura corporais autoreferidos foram aplicados à fórmula:  $IMC = \text{massa (kg)} / \text{altura}^2 \text{ (m)}$  (OMS, 2022; Silveira et al., 2020).

Os procedimentos utilizados respeitam as normas internacionais de experimentação com humanos, de acordo com a resolução 466 do CNS que trata de pesquisas em seres humanos e atualiza a resolução 196.

### Análise estatística

Para análise dos resultados, foi realizada análise descritiva para caracterizar a amostra. As variáveis contínuas foram descritas por média + desvio padrão e as variáveis categóricas foram apresentadas na forma de frequência absoluta e frequência relativa, para fornecer uma descrição quantitativa do mesmo.

### 3. Resultados

O perfil da amostra com dados demográficos, antropométricos e características do treino de praticantes de mountain bike está apresentado na Tabela 1.

**Tabela 1** – Média e desvio padrão dos dados demográficos, características antropométricas e do volume do treino dos praticantes de mountain bike (n = 60).

Variáveis	Praticantes de mountain bike
Idade (anos)	36,05 ± 11,14
Massa corporal (Kg)	76.12 ± 12.38
Altura (m)	1,72 ± 0,07
IMC	25,56 ± 3,64
Tempo de prática (meses)	55,26 ± 48,05
Frequência semanal (dias)	3,20 ± 1, 55

Fonte: Autores.

A Tabela 2 apresenta as frequências absoluta e relativa dos objetivos relatados pelos praticantes de mountain bike, sendo totalizadas 106 respostas. O maior percentual de respostas quanto a esses objetivos atrelados à adesão à prática da modalidade foi relacionado ao condicionamento físico, correspondendo a 40,57% das respostas. Emagrecimento foi reportado em 12,26%, enquanto que o fator aumento da força muscular foi relacionado em 10,38% das respostas.

Outros fatores informados pelos participantes do estudo incluíram definição muscular (7,55%), competição (5,66%) e hipertrofia muscular (4,72%). Nota-se uma preocupação com aspectos relacionados à estética corporal em 26 (24,53%) respostas, incluindo hipertrofia e definição musculares, além de emagrecimento. Em função de o formulário permitir a opção “outros” objetivos para além dos acima mencionados, 18,87% das respostas corresponderam a “outros”, sendo que aspectos como lazer, saúde e deslocamento foram alguns dos fatores especificados pelos participantes que informaram ter outros objetivos que os motivam a praticar mountain bike.

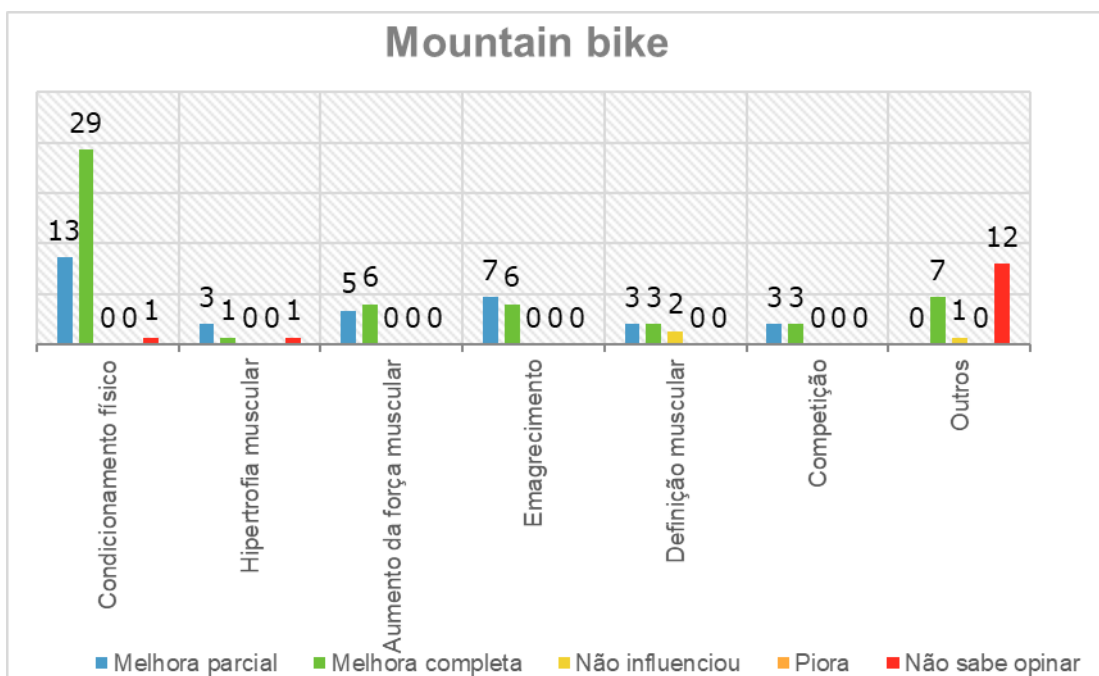
**Tabela 2** - Frequência absoluta (frequência relativa) dos fatores motivacionais para a prática de mountain bike (nr = 106).

Fatores motivacionais	Praticantes de mountain bike
Condicionamento Físico	43 (40,57%)
Hipertrofia muscular	5 (4,72%)
Aumento da força muscular	11 (10,38%)
Emagrecimento	13 ( 12,26%)
Definição muscular	8 (7,55%)
Competição	6 (5,66%)
Outros	20 (18,87%)

Fonte: Autores.

De acordo com a percepção dos voluntários do estudo, foi evidenciado que, considerando a totalidade das respostas quanto aos objetivos reportados (nr = 106), a maioria (83,96%) percebeu melhora com a prática do mountain bike. Das 89 respostas que referiram melhoram, 61,80% corresponde à percepção de melhora completa com a prática e 38,20% à melhora parcial. Não houve relato de piora em nenhum aspecto relacionado à prática do mountain bike e apenas 3 respostas referiram que não houve influência nos fatores motivacionais reportados (definição muscular e outros). Além disso, dois participantes não souberam informar sobre a percepção dos resultados em relação aos fatores informados (condicionamento físico e hipertrofia muscular). (Figura 1).

**Figura 1** - Frequência absoluta referente à percepção de resultados dos fatores motivacionais relatados pelos praticantes de mountain bike.



Fonte: Autores.

Em relação ao condicionamento físico, foi evidenciado que das 43 respostas referentes a esse objetivo, 97,67% referiu melhora com a prática, sendo que 67,44% correspondem à melhora completa, 30,23% à melhora parcial e apenas 2,33% não soube opinar. Em relação às cinco respostas referentes à hipertrofia muscular, 80% informou melhora com a prática, sendo que

20% perceberam melhora completa e 60% melhora parcial e 20% não soube opinar. Quando consideramos o aumento da força muscular, foi evidenciado que 100% dos 11 voluntários que reportaram esse objetivo perceberam melhora com a prática, sendo que 54,55% referiram melhora completa e 45,45% referiram melhora parcial. Quanto ao emagrecimento, também foi evidenciado que 100% dos 13 indivíduos que relataram esse fator perceberam melhora com a prática do mountain bike, onde 46,15% informaram perceber melhora completa, enquanto que 53,85% relataram melhora parcial. Assim como em relação ao aumento de força muscular e emagrecimento, foi evidenciado que 100% dos voluntários que informaram ter como objetivo definição muscular perceberam melhora nesse aspecto, sendo que metade dos participantes do estudo informou melhora completa, enquanto a outra metade informou melhor parcial. Em relação à busca de melhor desempenho em competições, dos seis voluntários que reportaram esse fator, 100% perceberam melhora, sendo que metade referiu melhora completa e a outra metade melhora parcial. Em relação aos outros objetivos para além dos acima reportados, a maioria (60%) não opinou (não soube opinar/não especificou), enquanto que 35% referiram melhora completa e 5% informaram que a prática não exerceu influencia, de acordo com a sua percepção. (Figura 1).

#### 4. Discussão

O presente estudo teve como objetivo verificar a percepção dos resultados obtidos para a adesão à prática de mountain bike. Quanto aos objetivos reportados para a prática da modalidade, o condicionamento físico obteve o maior percentual de respostas correspondendo a 40,57%. 12,26%, das respostas referiram objetivar emagrecimento com a prática, enquanto que o fator aumento da força muscular foi reportado em 10,38% das respostas. Outros fatores informados pelos voluntários incluíram definição muscular, competição e hipertrofia muscular. Vale salientar que 18,87% das respostas corresponderam a “outros”, sendo relatados aspectos como lazer, saúde, deslocamento, entre outros. De acordo com a percepção dos participantes do estudo, foi evidenciado que, considerando do total 106 das respostas obtidas sobre os objetivos para a prática, 83,96% correspondeu à percepção de melhora com a prática do mountain bike.

Em relação ao condicionamento físico, os nossos resultados são similares aos de Paixão e Kowalsk (2013) e Biazotti et al., (2016), que também evidenciaram que esse era um dos principais objetivos para a prática do mountain bike. A maioria dos voluntários que responderam condicionamento físico percebeu melhora com a prática da modalidade esportiva, corroborando os achados de Biazotti et al., (2016). No estudo de Souza et al. (2016), observou-se que 67% dos praticantes de mountain bike perceberam uma melhora expressiva de seu condicionamento físico. A melhora do condicionamento físico pode ser atribuída ao fato de que no momento em que o praticante pedala, há uma maior demanda na captação e utilização do oxigênio pelo corpo, impondo assim esforço adicional ao sistema cardiorrespiratório. A melhora do condicionamento físico relaciona-se ao fato da modalidade ser de média e longa distância, atingindo assim alguns benefícios como aumento na resistência física e rigidez muscular (Souza et al., 2016). Os níveis da capacidade cardiorrespiratória são aumentados com a prática regular semanal de pedaladas (Biazotti et al., 2016), sendo que o aprimoramento do VO<sub>2</sub>max está relacionado à distância percorrida (Souza & Portella 2012). Como esta modalidade tem demonstrado melhores resultados no aprimoramento do condicionamento cardiovascular em relação a outros esportes, tem repercutido com grande adesão e motivação para a prática do mountain bike (di Alencar et al., 2012).

O controle do peso corporal é um dos aspectos que tem preocupado um grande contingente de pessoas, tanto para fins estéticos, como para a promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas e comorbidades associadas à obesidade (Araujo et al., 2022). A obesidade é um problema de saúde pública com abrangência mundial, estando relacionada com a ocorrência de doenças crônicas e a piora na qualidade de vida (Araujo et al., 2022). Reduções da ordem de 5% do peso corporal, particularmente na componente gordura, tem impacto positivo na função hepática, colesterol total e fracionado, pressão arterial, controle glicêmico e paralelamente melhora na qualidade de vida relacionada à saúde (Pan et al., 2011). No presente



estudo, a adesão à prática da modalidade esportiva para fins de emagrecimento foi um dos fatores destacados pelos participantes do estudo. Nossos resultados são corroborados pelos estudos de Santos et al. (2016), que também salientaram a busca desse objetivo por praticantes de mountain bike. Vale salientar que todos os voluntários que objetivaram emagrecer perceberam melhora com a prática do mountain bike, sendo que 46,15% relataram melhora completa, enquanto que 53,85% informaram perceber melhora parcial. A prática de atividades aeróbicas acarreta aumento da mobilização da massa gorda, sendo que a prática destas atividades em alta intensidade faz com que uma quantidade maior desses substratos seja mobilizada após praticá-las (Alkahtani et al., 2013; Souza & Fiorante 2020). O gasto calórico advindo com as demandas impostas pela prática dessa modalidade podem justificar tais resultados. Nessa perspectiva, o incentivo ao estilo de vida saudável com a prática regular de atividade física supervisionada associada aos aspectos nutricionais com a alimentação saudável contribui para o controle do peso corporal (Alves et al., 2022; Rego et al., 2022; Schöler et al., 2016; Zamai et al., 2021).

Outros aspectos relacionados a fatores estéticos como definição e hipertrofia muscular também foram reportados pelos participantes do estudo, correspondendo, respectivamente, a 7,55% e 4,72% das respostas, sendo que todos os participantes que informaram objetivar definição muscular perceberam melhora e a maioria dos voluntários que informaram ter como objetivo hipertrofia muscular também referiu percepção de melhora nesse aspecto. Uma provável explicação para a percepção de melhora em relação à definição e hipertrofia muscular pode estar relacionada à diminuição da massa corporal gorda em função do gasto calórico advindo com a prática da modalidade (Rossi, 2020). Entretanto, são necessários novos estudos e análises para elucidar tais aspectos. Além disso, 100% dos 11 participantes que relataram como fator motivacional o ganho de força muscular perceberam melhora neste aspecto, isto pode estar relacionado à grande demanda e exigências motoras impostas em função das características da prática do mountain bike. São bem conhecidas as adaptações proporcionadas pelo treinamento, envolvendo aspectos neurais, com a melhora da capacidade de contração da musculatura, ativação da musculatura agonista, e recrutamento potencializado de unidades motoras e de sua taxa de disparo (Legerlotz et al., 2016), bem como adaptações no sistema musculoesquelético e nos tendões, gerando hipertrofia e melhora no desempenho atlética (Legerlotz et al., 2016).

Com relação aos outros objetivos reportados pelos voluntários do estudo que incluíram lazer, saúde, deslocamento (meio de locomoção), destaca-se o contato com a natureza, o que proporciona momentos de lazer. Assim, a prática de mountain bike pode estar relacionada à redução do estresse e relaxamento mental, além do aumento da liberação de endorfina (Souza et al., 2016; Marinho, 2008; Paixão & Kowalski 2013). Os benefícios advindos com a prática regular de atividade física são vários, entre os quais se destaca a melhora na circulação sanguínea com o aumento da eficiência do bombeamento cardíaco, atuando na profilaxia do surgimento de doenças cardiovasculares e no controle da pressão arterial, reduzindo os níveis do LDL e melhorando os níveis de HDL (Vasques 2021).

As análises do presente estudo limitaram-se à análise dos objetivos para a adesão à prática de mountain bike de indivíduos adultos jovens, bem quanto à percepção dos resultados obtidos com a referida prática. Dessa forma, os nossos achados não podem ser generalizados, considerando que a amostra estudada foi obtida de forma não probabilística. Além disso, ressaltamos que, embora as informações obtidas no presente estudo baseassem-se na percepção subjetiva dos participantes, tais achados não devem ser negligenciados, uma vez que podem colaborar para a adoção de estratégias relacionadas à adesão à prática esportiva regular, desde que de forma consciente sobre a prática segura com adequada orientação e supervisão profissional, com uso de equipamentos de proteção e ajustes individualizados, especialmente quando consideramos os benefícios percebidos pelos praticantes da modalidade.

## 5. Conclusão

O principal objetivo para a adesão reportado pelos praticantes de mountain bike foi o condicionamento físico. Outros

fatores relatados pelos voluntários incluíram emagrecimento, aumento de força muscular, hipertrofia muscular, definição muscular, melhora do desempenho em competições, além de aspectos relacionados a lazer, saúde e deslocamento. Além disso, de acordo com a percepção dos participantes do estudo considerando a totalidade das respostas quanto aos objetivos reportados, a maioria percebeu melhora com a prática do mountain bike. Novos estudos e análises são incentivados, especialmente relacionados à caracterização dos treinos e acompanhamento profissional que possam subsidiar as estratégias para otimização dos resultados e prática segura do esporte.

## Agradecimentos

Agradecemos aos voluntários do estudo, equipe de pesquisa e à Fundação de Amparo de Apoio à Pesquisa de Minas Gerais (FAPEMIG).

## Referências

- Alkahtani, S. A., King, N. A., Hills, A. P., & Byrne, N. M. (2013). Effect of interval training intensity on fat oxidation, blood lactate and the rate of perceived exertion in obese men. *Springerplus*, 2(1), 1-10.
- Almeida Alves, J., Andrade, K. A., & Pachú, C. O. (2022). A influência da atividade física para pessoas com obesidade: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(1), e37311125036-e37311125036.
- Amaral, P. R. P. (2019) motivos de adesão à prática do mountain bike na cidade de Palmas-TO.
- Ansari, M., Nourian, R., & Khodae, M. (2017). Mountain biking injuries. *Current sports medicine reports*, 16(6), 404-412.
- Araujo, G. B., de Sousa Figueiredo, I. H., Araujo, B. S., de Oliveira, I. M. M., Dornelles, C., de Aguiar, J. R. V., & dos Santos, J. G. (2022). Relação entre sobrepeso e obesidade e o desenvolvimento ou agravamento de doenças crônicas não transmissíveis em adultos. *Research, Society and Development*, 11(2), e50311225917-e50311225917.
- Carmont, M. R. (2015). Mountain Bike Injuries: An Overview. In: *Sports Injuries*. Springer Berlin Heidelberg, 2871–2879.
- Di Alencar, T. A., Bini, R. R., Matias, K. F., Diefenthaler, F., Carpes, F. P., & Cohen, M. (2012). Influência das órteses plantares no ciclismo. *Rev. bras. ciênc. mov*, 122-132.
- Dorado, V., Fariás-Torbidoni, E. I., Labrador-Roca, V., & Seguí-Urbaneja, J. (2022). Profile of mountain bikers. *Trotamons Bike Race. Apunts. Educació Física i Esports*, (147), 63-73.
- ESCOLA. *South American Journal of Basic Education, Technical and Technological*, 8(2), 882-888.
- Legerlotz, K., Marzilger, R., Bohm, S., & Arampatzis, A. (2016). Physiological adaptations following resistance training in youth athletes— a narrative review. *Pediatric exercise science*, 28(4), 501-520.
- Lucas, R. D. D., Machado, C. E. P., Souza, K. M. D., Oliveira, M. F. M. D., Guglielmo, L. G. A., Vleck, V., & Denadai, B. S. (2010). Aspectos fisiológicos do mountain biking competitivo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 16, 459-464.
- Marinho, A. (2008). Lazer, aventura e risco: reflexões sobre atividades realizadas na natureza. *Movimento (Porto Alegre)*, 14(2), 181-206. Organização Mundial da Saúde. (2021). Obesidade e sobrepeso. 9 de junho de 2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- MELHORA DA COMPOSIÇÃO CORPORAL. *Revista CPAQV—Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida* 12(2), 2.
- Vasques, D. G. (2021). Saúde, corpo e práticas corporais: uma crítica à promoção de atividade física na escola. *SAJEBTT, UFAC*, 8(2), 882-888.
- Paixão, J. A. D., & Kowalski, M. (2013). Fatores intervenientes à prática do mountain bike junto à natureza. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 30, 561-568.
- Paixão, J. A. D., Gabriel, R. E. C. D., Tucher, G., Kowalski, M., & Costa, V. L. D. M. (2011). Risco e aventura no esporte na percepção do instrutor. *Psicologia & Sociedade*, 23, 415-425.
- Pan, H. J., Cole, B. M., & Geliebter, A. (2011). The benefits of body weight loss on health-related quality of life. *Journal of the Chinese Medical Association*, 74(4), 169-175.
- Portney, L. G., & Watkins, M. P. (2009). *Foundations of clinical research: applications to practice (Vol. 892)*. Upper Saddle River, NJ: Pearson/Prentice Hall.
- Rego, G. A., & Chaud, D. M. A. (2022). Determinantes do comportamento alimentar na adolescência. *Vita et Sanitas*, 16(1), 95-111.
- Rossi, R. J. (2020). Efeitos do Treinamento Intervalado Sobre as Variáveis Fisiológicas e Performance de Ciclistas Treinados: uma revisão de literatura. *Educação Física Bacharelado-Pedra Branca*.
- Schöler, C. M., Zavarize, L. D., & Bock, P. M. (2016). Exercícios físicos no combate ao sobrepeso e obesidade: intensidade versus estresse oxidativo. *Ciência em Movimento*, 18(36), 71-85.



Silva Biazotti, P., da Silva, F. H., Pinheiro, A. M., & de Souza Vespasiano, B. (2016). Fatores de adesão da prática do Mountain Bike. *RBPFEEX-Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 10(62), 806-814.

Silveira, F. D. C., Fernandes, C. G., Almeida, M. D. D., Aldrighi, L. B., & Jardim, V. M. D. R. (2020). Prevalência de sobrepeso e obesidade em agentes comunitários de saúde na região sul do Rio Grande do Sul, 2017. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29.

Souza, S. J., & Fiorante, F. B. (2020). Efeitos do treinamento contínuo e intervalado de alta intensidade na melhora da composição corporal. *Revista CPAVQ*, 12(2).

Souza, F. J., Santos, A. G. C., de Moraes, K. A., Mendes, C. R. D. S., & de Oliveira, V. M. (2016). Análise do Perfil 1 dos Praticantes de Mountain Bike (MTB) da Cidade de Trindade (GO). *Vita et Sanitas*, 10(1), 22-37.

Souza, J. L. D. S. D. (2008). Relação entre VO<sub>2</sub> máximo & desempenho físico.

Zamai, C. A. (2021). Atividades físicas praticadas em academia: análise dos benefícios. *Revista Saúde e Meio Ambiente*, 13(01), 38-49.