

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FELIPE VIDAL ESTEVES MACHADO

**PERFIL DESCRITIVO DE CICLISTAS DE MOUNTAIN BIKE DO DISTRITO  
FEDERAL**

BRASÍLIA-DF

2023

FELIPE VIDAL ESTEVES MACHADO

**PERFIL DESCRITIVO DE CICLISTAS DE MOUNTAIN BIKE DO DISTRITO  
FEDERAL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à  
Universidade de Brasília, como requisito para o  
recebimento do título de Bacharel em Educação  
Física.

Orientadora Profa. Dra. Marisete Peralta Safons

BRASÍLIA – DF

2023

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho a toda cultura Mountain Biker Brasileira, a qual alcançará o triunfo de proteger os nossos riquíssimos Biomas em cima de uma bicicleta de montanha.

## AGRADECIMENTOS

À minha Mãe, Gisele Oliveira Vidal, a pessoa mais importante da minha vida, quem sempre cuidou de mim independente de tudo e qualquer coisa. O meu grande exemplo, que a vida toda me incentivou e inspirou a ser o melhor de mim. A pessoa que fez de tudo para que fosse possível eu trilhar a caminhada dos estudos. Hoje, sou extremamente feliz por ter vivido essa oportunidade. Por me conhecer tão bem minha mãe me sugeriu escolher a graduação de Educação Física num momento crucial. E a Educação Física foi sem dúvidas umas das melhores escolhas que tive na vida. Obrigado, Mãe!!

Aos meus irmãos, Iuri Vidal e Maria Victoria Vidal, meus grandes companheiros de vida A quem entrego toda minha confiança, meu respeito, meu apoio e minha companhia.

Às minhas queridas tias, Oscarina Oliveira Vidal e Rosália Oliveira Vidal, que em gestos e cuidados cotidianos, encheram meus dias de alegria.

À minha família como um todo - tios, primas e primos. Muito obrigado por todo apoio e incentivo que me deram.

Ao meu primo Alexandre Daher, graduado em Educação Física, e que me apoiou fortemente quando soube do meu ingresso na EDF, me doou livros de diversas disciplinas deste curso. Estes livros fizeram total diferença na compreensão dos conhecimentos que me vinham, e viraram xodós das minhas prateleiras. Eu utilizei estes livros durante toda minha graduação.

Ao meu Pai, um desportista nato que sempre me admirou por cursar Educação Física e acreditar no meu futuro. Uma grande influência através do exemplo a ter foco e disciplina no esporte. Dessa forma, me ensina a como ser um grande desportista.

Agradeço muito a todos os Professores da FEF-UNB. O trabalho que esses profissionais realizam é de muito valor. Ao perceber isso, não pude nunca conter admiração e agradecimentos. O conhecimento e a disponibilidade em ensinar, ajudar e servir de cada professor, tenho certeza, já promoveu e continuará a promover mudanças positivas na sociedade. Vê-los trabalhar me despertou para me tornar um bom

profissional, e eu agradeço por carregar esse sentimento comigo, para minha carreira. Vocês são incríveis.

Agradeço a professora Marisete por me incentivar e prestar orientação para fazer um TCC dentro da área que tanto amo, o mountain bike. Acredito que nossa pesquisa terá efeito positivo nessa comunidade. Sinto-me orgulhoso de ter produzido conhecimento acadêmico dentro desse esporte que pratico quase todos os dias.

Agradeço aos projetos MESCLAR e ao MOVI-MENTE, ambos residentes da FEF-UNB. As vivências e os conteúdos ensinados me mostraram formas diferenciadas de se trabalhar o corpo em movimento, o lazer e a Educação Física.

Agradeço também ao professor Paulo Henrique, coordenador do laboratório GESPORTE. Com os debates do laboratório, me atentei para o quão grandioso é o papel do profissional de Educação Física na indústria do esporte, saúde e lazer. E mais do que isso, me empoderei sobre as inúmeras formas de atuação que posso ter nesses mercados. Os conhecimentos produzidos e debatidos pelo GESPORTE, são, na minha compreensão de EDF, necessários para todos os profissionais em formação.

Um agradecimento MUITO especial faço a Secretária de Esporte, Arte e Cultura (DEAC) que me apoiou com equipamento esportivo para que eu pudesse vivenciar a dupla carreira esportiva na universidade. Dessa forma, enquanto atleta da instituição, consegui aprofundar muito as práticas em Mountain Bike e ampliar meus conhecimentos e visão crítica desse esporte. Posteriormente, agradeço a oportunidade da gestão de 2022/2023 por entregarem ao Mountain Bike a possibilidade do Programa Bolsa Atleta. O apoio que deram serviu de ferramenta para a formação de um bom profissional. E agora, me disponho e torço para que essas e outras oportunidades no desporto universitário alcance mais pessoas.

Gostaria de agradecer a todos os servidores da Universidade de Brasília pelos cuidados com o sistema e a estrutura da universidade. Não há lugar melhor do que aquele.

Queria deixar forte agradecimento a todos os colegas de diferentes cursos que conheci nos corredores da universidade, e juntos trocamos ideias fantásticas e revolucionárias.

A minha namorada, que esteve comigo na reta final da minha graduação, me apoiou e se fez presente com muitos carinhos e incentivos.

Queria, por fim, agradecer a todos os meus amigos de vida. Aos amigos que tenho desde a infância, por juntos termos construídos amizade regida de apoio, respeito, parceria e admiração.

Também aos amigos que conheci durante a faculdade, que em suas companhias, fizeram essa passagem ser muito mais enriquecedora, divertida, descontraída e ao mesmo tempo disciplinada e regida de compromissos com a faculdade.

*“ A vida é como andar de bicicleta.  
Para manter o equilíbrio é preciso se manter  
em movimento.”*

*Albert Einstein*

## **RESUMO**

**OBJETIVO:** Analisar o perfil de praticantes de mountain bike em Brasília-DF.

**MÉTODOS:** Participaram 163 pessoas voluntariamente. Para coleta de dados utilizou-se formulário google contando 39 perguntas a serem respondidas. O formulário de perguntas foi divulgado em grupos de WhatsApp e perfis no Instagram. Após aplicação de critérios de exclusão, a amostra final foi de 155 indivíduos acima dos 18 anos entre homens e mulheres.

**RESULTADOS:** A amostra contou com 77% de homens e 19% de mulheres. A maior parte dos ciclistas moram na região central de Brasília, 33%. Cerca de 38% dos ciclistas praticam este esporte de 4 há 10 anos. Atualmente, a maioria pedala 2 vezes na semana, sendo 37%. E 39% pedalam sozinhos ou acompanhados de grupos.

**CONCLUSÃO:** Concluímos que o praticantex de MTB em Brasília tem uma boa frequência, participam de grupos e carregam consigo intenções relativas ao MTB, como adquirir novos equipamentos, vivenciar novas experiencias e contribuir voluntariamente para a qualidade das trilhas na cidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Perfil Descritivo. Ciclistas. Mountain Bike.

## **LISTA DE ABREVIACÕES**

APA = Área de Preservação Ambiental

DF = Distrito Federal

DH = Down Hill

E-Bike = Bicicleta Elétrica

FLONA = Floresta Nacional de Brasília

FMC DF - Federação Metropolitana de Ciclismo do Distrito Federal

ICMBio – Instituto Chico Mendes de conservação da Biodiversidade

IMBA – International Mountain Bike Association

MTB = Mountain Bike

OMS = Organização Mundial da Saúde

SEMOB = Secretária de Mobilidade

UCI = União Ciclística Internacional

XC = Cross Country - modalidade do mountain bike

## **LISTA DE FIGURAS**

Figura 1 - Desenho do estudo.....	17
-----------------------------------	----

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Descrição dos aspectos sociodemográficos da amostra.....	18
Tabela 2 - Tempo de prática no MTB entre os participantes do estudo.....	19
Tabela 3 - Informação das bicicletas da amostra.....	20
Tabela 4 - Informação da amostra sobre as trilhas no Distrito Federal.....	21
Tabela 5 - Informação da amostra sobre praticar MTB no país.....	22
Tabela 6 - Competições de MTB com a amostra.....	23

## SUMÁRIO

1	Introdução.....	13
2	REFERÊNCIAL TEORICO .....	15
2.1	História Do Mountain Bike.....	15
2.2	O Mountain Bike .....	16
2.3	Mountain Bike, Comunidade E Trilhas .....	18
2.4	Saúde E Suas Relações Com A Saúde Das Pessoas .....	19
2.5	Mobilidade Urbana E Bicicleta.....	21
3	MÉTODOS.....	24
3.1	Delineamento do estudo.....	24
3.2	Amostra.....	24
3.3	Instrumento de coleta de informações e análise dos dados.....	24
3.4	Desenho do estudo .....	25
3.5	CrITÉrios Éticos .....	25
4	RESULTADOS .....	26
5	Discussão.....	33
6	CONCLUSÃO .....	38
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	41
	ANEXOS .....	48

## 1 INTRODUÇÃO

A história do Mountain Bike (MTB) teve seu começo nos anos 1970, quando um grupo de jovens buscava diversão nos pedais além do ciclismo de estrada (já praticado na época). Os 5 amigos Gary Fisher, Eric Koshi, Charlie Kelly, Joe Breese e Charlie Cunningham eram os aventureiros que estavam prestes a revolucionar o mundo da bike. Eles pegaram bicicletas cruiser (para trajetos longos) e colocaram pneus largos para descer o Monte Tamalpais, na Califórnia (EUA). Ou seja, se falamos em descer montanhas, quer dizer que o MTB surgiu na modalidade do downhill (DH).

A diversão foi garantida e a partir da criação de novas peças e adaptação dos quadros, as bicicletas foram sendo adaptadas e em 1983, os estados unidos organizaram o primeiro campeonato de MTB em âmbito nacional e anos depois em 1990 aconteceu o primeiro torneio mundial de MTB e seis anos depois a modalidade do MTB chega aos jogos olímpicos em 1996.

Em pouco tempo o MTB tornou-se um expoente pelo elevado número de praticantes. No Brasil, no final dos anos 70 o MTB já era bastante popular no país. Segundo Da Cruz, Molina (2021), pessoas de diferentes classes sociais, faixas etárias e estilos de vida adotaram o MTB como a modalidade de exercício físico principal.

Diante da forte adesão ao Mountain Bike, Beltran, (2003) Suassuna e Brito, (2003) relacionam este esporte aos benefícios promovidos pelas práticas corporais aventureiras, os quais os praticantes buscam aproximação ao meio natural, em conjunto com o desejo de desafio e a superação de seus limites.

De acordo com Da Cruz, (2021) o MTB pode ser visto como uma prática corporal aventureira. Estes autores também exemplificam uma série de benefícios culturais, sócio afetivos, psicológicos e biológicos atribuídos a essas práticas.

No Brasil, a pesquisa sobre o Perfil do Ciclista de Montanha no Brasil, realizada pelo grupo Ciclo Trilhas de Florianópolis em 2021, indica que a principal motivação para praticar MTB no Brasil é para estar em contato com a natureza e praticar exercício físico.

No caso específico do Distrito Federal, o MTB é praticado por diversas pessoas dos diferentes gêneros e faixas etárias. De acordo com a matéria feita pelo jornal Correio

Braziliense em 19/09/2021, a variedade de lugares para praticar MTB em Brasília vai de percursos mais tranquilos aos mais arrojados, agregando diferentes níveis de praticantes.

Nosso estudo toma como base e inspiração a terceira edição da Pesquisa Nacional sobre o Perfil do Ciclista Brasileiro e suas motivações para utilizar a bicicleta, publicado em 2021. Nesta terceira edição, foram entrevistados mais de 10 mil ciclistas em 16 cidades de diferentes tamanhos e localizadas nas diferentes regiões brasileiras: Belém, Botucatu, Brasília, Cabo Frio, Campo Grande, Campos dos Goytacazes, Ilhabela, Maceió, Mogi das Cruzes, Niterói, Porto Alegre, Recife, Rio de Janeiro, Salvador e São Paulo (LOBO, ANDRADE e RODRIGUES,2021). Além deste estudo, também temos como base a pesquisa sobre o Perfil Do Ciclistas de Montanha no Brasil, realizada pelo grupo Ciclo Trilhas Floripa, Florianópolis, também em 2021. Foram coletados dados de 2.277 participantes que já pedalam por trilhas.

Este estudo tem como objetivo descrever o perfil de praticantes de MTB dos moradores do Distrito Federal.

## **2 REFERÊNCIAL TEORICO**

### **2.1 História Do Mountain Bike**

A história do MTB teve seu começo nos anos 1970, quando um grupo de jovens buscava diversão nos pedais além do ciclismo de estrada, que já era praticado na época. O grupo de aventureiros estavam prestes a revolucionar o mundo da bike. Eles pegaram bicicletas cruiser (para trajetos longos) e colocaram pneus largos para descer o Monte Tamalpais, na Califórnia (EUA). Dessa forma, o mountain bike nasceu como esporte em meados dos anos 1970, a partir da criação de novas peças e da realização das primeiras competições oficiais com novos modelos de bicicleta, na Califórnia. (COMITÊ OLÍMPICO BRASILEIRO, 2020).

Em 1983, os Estados Unidos organizaram um campeonato que inaugurou o MTB em âmbito nacional. Anos depois, junto a outras grandes potências da Europa, em 1990 aconteceu o primeiro torneio mundial do esporte. Este evento foi organizado pela, então, UCI (União Ciclística Internacional), inaugurada já há 90 anos antecedente de seu primeiro evento na modalidade do mountain bike.

Contudo, grandes passos foram dados na indústria do Mountain Bike, muito em razão do desenvolvimento das tecnologias nos equipamentos e componentes das bicicletas, onde a criação de quadros especificamente projetados para o esporte se destacavam com avanços nos componentes de freios e suspensões. (BUENSTORF, 2003)

Segundo Buenstorf, (2003) na segunda metade da década de 1990, as bicicletas de montanha com suspensão total foram introduzidas no mercado. E desde então, diversos grupos de praticantes mais jovens entraram em palco e o ciclismo off road surgiu como uma disciplina própria. Corridas espetaculares foram organizadas.

A partir de então, não demorou muito para que a modalidade chegasse aos jogos olímpicos, em Atlanta 1996. (CICLISMO..., 2016).

## 2.2 O Mountain Bike

Em 1993 já apareciam os primeiros conceitos sobre o que é o MTB, sendo então descrito como uma prática corporal aventureira e recreativa, no qual o praticante perfaz trajetos em meio a natureza tendo que vencer obstáculos em terrenos irregulares enquanto pilota sua bicicleta. (RUFFS, MELLORS. 1993)

O Mountain bike é “o esporte de andar de bicicleta durável com equipamento especial para andar fora da estrada, geralmente em terrenos acidentados ao longo de trilhas estreitas que serpenteiam por florestas, montanhas, desertos ou campos” (SIDERELIS, NABER, & LEUNG, 2010, p. 574).

A bicicleta de montanha (em inglês mountain bike) ou bicicleta todo o terreno é um tipo de bicicleta usado no ciclismo de montanha (em inglês mountain biking), modalidade que tem como objetivo transpor percursos pela natureza que podem conter diversas irregularidades, obstáculos e que geralmente é praticado em lugares isolados, dessa forma exigindo concentração, resistência e auto suficiência por parte do ciclista. (BICICLETA..., 2022).

Segundo da Cruz e Molina (2021), há diferentes maneiras de praticar MTB, entretanto, todas as formas apresentam riscos comuns da prática, exigindo então preparos interrelacionados nas dimensões psicológica (controle de emoções), fisiológica (tolerabilidade à fadiga, resistências cardiopulmonar e neuromuscular) e motora (posturas dinâmicas e dirigibilidade da bicicleta).

Ao longo do tempo o esporte passou por diversas inovações e se multiplicou em diversas categorias, cada uma para permitir vivenciar as invenções de ciclistas que viram o potencial da bicicleta de mountain bike para pedalar por praticamente qualquer lugar, incluindo na neve. (BIKEREGISTRADA, 2020)

O desporto Mountain bike se desenvolve cada vez mais e atualmente existem diversos tipos de bicicletas e modalidades, com praticantes pelo mundo inteiro. No site oficial da UCI (União Ciclística Internacional, 2022), órgão regulador do ciclismo no mundo, encontramos as modalidades componentes do ciclismo mountain bike, sendo elas:

**Cross Country XC** – A única modalidade integrante do programa olímpico. A prova de

XC são realizadas em percursos ondulados entre descidas e subidas técnicas que contem trechos variados, como rockgardens e variedades de terreno. O percurso da prova tem entre 4 a 6km

**4X** – Four Cross é uma corrida onde 4 pilotos largam ao mesmo tempo, um ao lado do outro, para decidir quem ganha a prova. As provas duram em média 30seg a 1minuto e são, geralmente, muito acirradas. O percurso conta com obstáculos de curvas e saltos. O piloto que cruzar a linha de chegada primeiro é o vencedor.

**Downhill** – Down Hill ou DH é uma corrida de contra relógio, na qual o percurso acontece somente em declive, onde o piloto enfrenta uma sucessão de passagens rápidas e extremamente técnicas. Dessa forma, o piloto precisa ter coragem e habilidades apuradas em pilotagem para enfrentar raízes expostas, diversidade de terrenos, saltos e outros diversos obstáculos naturais ao longo do percurso.

**Enduro** – As provas de enduro funcionam em multi etapas interligadas e cronometradas. O tempo cronometrado em todas as etapas somatizam o resultado final do participante. O percurso de enduro envolve uma série de variações de solo/terreno, entre pistas estreitas e larga trechos rápidos e lentos. O enduro exige uma combinação entre resistência, velocidade e habilidade técnica dos pilotos.

**Alpine Snow Bike** – O Alpine Snow é uma modalidade de corrida em declive na neve, com trechos de alta velocidade. A corrida perpassa por uma série de declives entre portões. O participante que chegar em primeiro, ganha.

Para cada modalidade, há uma bike específica. Segundo Hagen, Boys (2016) devido à fragmentação de diferentes disciplinas de mountain bike, os ciclistas podem escolher entre as modalidades que participam ou pretendem participar. Dessa forma, Campbell *et al* (2021), buscaram entender as características gerais dos ciclistas de montanha europeus e concluíram que, embora há subdisciplinas do MTB e elas podem ser diferenciadas por diversos fatores e pelas características da própria bicicleta, os ciclistas tendem a participar de vários tipos de pilotagem/modalidades. Neste estudo são listadas as modalidades do Mountain Bike: Cross Country, Trail, Enduro, Downhill/Freeride, Dirt Jump e Pump Track como as mais praticadas, respectivamente, na Europa.

Apesar das diversas variações do mesmo esporte, Potheary *et al* (2013) já afirmavam destinos e lugares que oferecem paisagens naturais e uma variedade de configurações de trilhas com ótimas vistas são percebidos como altamente desejáveis pelos praticantes. As atividades ocorrem em terrenos isolados públicos ou privados e locais patrocinados. (HAGEN; BOYS, 2016).

Ao longo do tempo, diversos estudos também foram feitos para entender, então, quais são as motivações para praticar mountain bike, afinal, acredita-se que uma série de fatores inerentes ao esporte se interrelacionam e motivam pessoas de diferentes idades, gêneros e níveis atléticos. O contato com a natureza e a prática de exercício físico se somam ao senso de escapismo e aventura, superação de limites e domínio de desafios pessoais relativos à natureza do esporte. (PHOTECARY *et al.*, 2013).

Por fim, o Mountain Bike não existe apenas na esfera do esporte, pois é bastante possível enxergarmos o Mountain Bike como uma opção de lazer, principalmente por ser uma forma cada vez mais popular de recreação ao ar livre e turismo de aventura. (CAMPBELL *et al.*, 2021).

### **2.3 Mountain Bike, Comunidade E Trilhas**

Sobretudo, o Mountain Bike não é apenas estar em cima da bicicleta pedalando. Há também uma atividade social que envolve este esporte, onde os próprios praticantes criam oportunidades para aproveitar o desejo de passar tempo juntos, dedicando de seus tempos para fornecer instalações adequadas. Momentos como a prática de construção de trilhas incentivam os ciclistas a se reunir e trocar experiências e histórias pós-passeio, contando contos de desafios dominados, acidentes e quase acidentes. (POTHECARY, F; BROWN, KM e BANKS, EA, 2013).

Muitos dos praticantes de mountain bike e voluntários em construção de trilhas expressam a opinião de que a paisagem influencia fortemente o processo de construção de trilhas, e elas devem ser adequadas ao terreno e aos solos de cada lugar. (IMBA/BLM, 2017) (TAYLOR, SAND 2021).

Em resumo a construção de trilhas para MTB abrange uma ampla gama de considerações em design das trilhas, objetivando que a trilha flua e dessa forma alcance as altas sensações desejadas, assim também garantindo que o desafio seja amplamente compatível com o nível de habilidade dos ciclistas (TAYLOR, SAND 2021). Dessa forma, Taylor (2020) aponta três características principais de uma grande trilha para Mountain Bike: fluidez, desafio e sensação de naturalidade. Atrelado a isso, os objetivos da trilha devem ser, necessariamente, equilibrados com práticas de sustentabilidade (IMBA, 2017).

A participação no mountain bike aumenta a consciência ecológica e o senso de proteção ambiental. Os ciclistas também demonstram interesse em contribuir financeira e voluntariamente para a construção de trilhas junto a associações e grupos organizados. (CAMPBELL et al 2021).

## **2.4 Saúde E Suas Relações Com A Saúde Das Pessoas**

A popularidade da prática do ciclismo de montanhas tem crescido no Brasil e no mundo em função das características da modalidade, mas também pelos inúmeros benefícios de se andar de bicicleta relacionados aos aspectos fisiológicos, como o ganho de condicionamento aeróbio, força e resistência muscular (LUCAS et al., 2010; ROSSI, 2020; DORADO et al., 2022).

Dessa forma, Da Cruz e Molina (2021), ao adequarem o MTB como uma prática corporal aventureira, listam uma série de benefícios inerentes a este esporte em longo prazo, como por exemplo a melhora da função cardiorrespiratória, diminuição da pressão arterial, melhora no desempenho motor e aptidão física relacionada à saúde.

Em seu estudo, Souza *et al.* (2016), observou que 67% dos praticantes de mountain bike perceberam melhoras expressivas no condicionamento físico. Pedalar por médias e longas distâncias promove a melhora do condicionamento físico, também com aumento na resistência física e rigidez muscular. Corroborando com isso Batista *et al* (2022) afirma que as melhorias na condição física são atribuídas à ação motora de pedalar continuamente, assim gerando mais demanda na captação e utilização do oxigênio pelo

corpo e impondo esforço adicional ao sistema cardiorrespiratório. Segundo Vasques (2021) todas as melhorias no condicionamento físico atribuídas à prática de Mountain Bike atuam na prevenção de doenças cardiovasculares.

Nessa perspectiva, o incentivo ao estilo de vida saudável, alinhado à prática regular de atividade física supervisionada e associada à alimentação saudável, contribui para o controle de bons níveis antropométricos. (ALVES *et al.*, 2022; REGO *et al.*, 2022; SCHÖLER *et al.*, 2016; ZAMAI *et al.*, 2021).

A prática de mountain bike também está relacionada ao aumento de liberação de endorfina, à redução do estresse e relaxamento mental. (SOUZA *et al.*, 2016; MARINHO, 2008; PAIXÃO & KOWALSKI, 2013)

Um corpo crescente de literatura sugere que as atividades de recreação ao ar livre - característica do MTB - frequentemente envolve tipos específicos de estados mentais e aspectos psicológicos como emoções, cognições, percepções e motivações (MACKENZIE; HODGE, 2020). Mutz e Muller (2016) também citam resiliência psicológica, autoeficácia e atenção plena.

De acordo com Da Cruz, Molina (2021), além dos benefícios relacionados ao condicionamento físico, existem outros benefícios ligados a diminuição da ansiedade, depressão e distúrbios mentais em consonância com melhoras na autoestima, senso de liberdade, autoconfiança e por fim, no bem estar mental.

Pessoas de diversas faixas etárias, classes sociais e estilos de vida adotaram o MTB como modalidade de exercício físico principal. Dessa forma, ao praticarem este esporte em sessões individuais e coletivas, os praticantes estão constantemente buscando novas aventuras e sensações que demonstram esta modalidade como uma grande promotora de saúde e bem-estar. (DA CRUZ, MOLINA, 2021).

Dessa forma, a literatura então sugere que o Mountain Bike pode fornecer experiências que provocam efeitos psicológicos poderosos, sendo até considerados "terapêuticos" (BUCKLEY, 2022).

## 2.5 Mobilidade Urbana E Bicicleta

Promover o uso da bicicleta passou a ser uma das metas da Organização Mundial da Saúde (OMS), tanto pela necessidade de redução de poluentes no ambiente das cidades devido à elevada motorização, como pela promoção da saúde, e também pelo que a sua utilização como meio de transporte pode representar de médio e longo prazo. (DORA, 2000).

Entre os diversos modais de transporte existentes, a bicicleta se mostra o meio mais aceito como sustentável dos pontos de vista social, ambiental, econômico e institucional (NIGRO, 2016).

No sentido de atuar com soluções locais para tentar resolver problemas globais, a bicicleta, não emitindo nenhum tipo de poluente e não consumindo combustível, não tem nenhum impacto sobre a natureza do Planeta; pelo contrário, o seu uso mais assíduo ajudaria a minimizar os atuais impactos provenientes de outros meios de transporte motorizado. (NIGRO, 2016)

A bicicleta - veículo versátil, leve, silencioso, barato e não poluente - é parte da solução para os problemas de transporte, conforme comprovam cidades holandesas, alemãs, asiáticas; e várias cidades brasileiras, onde seu uso é enorme (XAVIER, 2007, p. 124). Segundo Nigro (2018) nas cidades, os tipos de Transporte Ativo como a bicicleta têm também o papel de aproximar as pessoas nos espaços públicos, ao invés de segregá-las em veículos fechados como os carros, onde as pessoas não podem interagir com a comunicação verbal, nem mesmo se olhar, já que veem e vivem o espaço de dentro dos carros.

A preferência ou opção pelo uso de um determinado modo de transporte tem impactos na saúde da população. A predominância do transporte motorizado é considerada uma das causas para os problemas de saúde associados à inatividade física e à poluição do ar (DOORLEY *et al.*, 2017).

Götschi *et al.* (2016) conclui que se o nível de utilização da bicicleta correspondesse à atividade física recomendada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), ou seja, 150 minutos por semana, ocorreria uma redução de 10% no risco de mortalidade por todas as causas, em comparação com a não utilização da bicicleta.

Portanto, pelos benefícios reconhecidos, a bicicleta é apontada como estratégia para melhorar a saúde e a mobilidade urbana, pois trata-se de um modo de transporte não poluente, económico e fácil de utilizar por grande parte da população e em diversas faixas etárias.

Com a segunda maior malha cicloviária do Brasil, Brasília conta com cerca de 630 km de ciclovias. Atualmente, a distribuição de ciclovias se espalha por 28 áreas do Distrito Federal (SEMOB DF, 2022).

O Plano Piloto concentra a maior distância, com 136 km de ciclovias, seguido do Park Way com 49,1 km e o Lago Norte com 49,1 km. Outras regiões, como Santa Maria e Ceilândia, têm cerca de 34 km de vias. (CORREIO BRAZILIENSE, 2022).

A secretária de Transporte e Mobilidade do Distrito Federal (SEMOB) continua trabalhando nas conexões entre as ciclovias, visando melhorar a segurança nos deslocamentos, ampliar e interligar a infraestrutura cicloviária. (JORNAL DE BRASÍLIA, 2022).

Atualmente, o DF conta com mais de 1,1 milhão de bicicletas e cerca de 500 mil ciclistas, de acordo com a Federação Metropolitana de Ciclismo do Distrito Federal (FMC-DF) (JORNAL DE BRASÍLIA, 2008).

No ano de 2019, foi publicado no DF, a Lei 6.400/2019, que criou o programa Distrital de Incentivo ao Ciclismo nas Unidades de Conservação. De autoria do Deputado João Cardoso (AVANTE), a lei se propôs a incentivar a prática de atividade física e promoção da saúde, e uma maior popularização destas práticas em unidades de conservação do DF, assim promovendo o ecoturismo e aumentando a proteção destas áreas. Conforme a lei, a prática de MTB deverá respeitar o plano de manejo de cada UC (unidade de conservação) alinhado a um princípio de um ambiente ecologicamente equilibrado (DISTRITO FEDERAL, 2019; BARTOTELLI, 2022).

Em Brasília, o Mountain Bike é praticado por diversas pessoas dos diferentes gêneros e faixas etárias. Uma matéria feita pelo Correio Braziliense (2021) indica a variedade de lugares para este esporte em Brasília, apontando que eles vão dos percursos mais tranquilos aos mais arrojados, agregando diversos níveis de praticantes. São citados lugares conhecidos pelos praticantes de Brasília: Floresta Nacional (Flona), Setor de Embaixadas Sul e a Fazenda Taboquinha e Fercal.

Diante do exposto, o presente estudo buscou analisar o perfil do ciclista de mountain bike de Brasília.

### **3 MÉTODOS**

#### **3.1 Delineamento do estudo**

Trata-se de um estudo observacional descritivo do tipo transversal, com caráter quantitativo, com dados coletados no Distrito Federal - Brasil, entre os dias 25/07/2022 e 03/11/2022.

#### **3.2 Amostra**

A amostra foi composta por praticantes de MTB do Distrito Federal que se voluntariaram a participar da pesquisa. A amostra de conveniência foi composta por pessoas de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 18 anos. Com critério de exclusão, serão excluídos os questionários respondidos em duplicidade, indivíduos que residam em outro estado que não seja o Distrito Federal e pessoas com idade inferior a 18 anos.

#### **3.3 Instrumento de coleta de informações e análise dos dados**

Os participantes da pesquisa responderam um questionário (ANEXO I) de forma on-line, construído no Google Forms que foi distribuído por meio das redes sociais como, WhatsApp e Instagram. Esse questionário inclui informações sociodemográficas sobre o investimento, participação, frequência, consumo, motivação e preferências no MTB. O questionário on-line continha 39 perguntas, sendo todas obrigatórias. Para responder, o participante deveria marcar sua opção dentre as múltiplas escolhas de resposta como também resposta em texto livre. Algumas questões, que diziam respeito sobre suas preferências, eram possíveis de serem marcadas com mais de uma opção de resposta. Os

resultados da coleta de informações foram convertidos para o programa Excel (versão 2019) e foram contabilizadas em termos percentuais para traçarmos um perfil do ciclista de MTB do DF.

### 3.4 Desenho do estudo

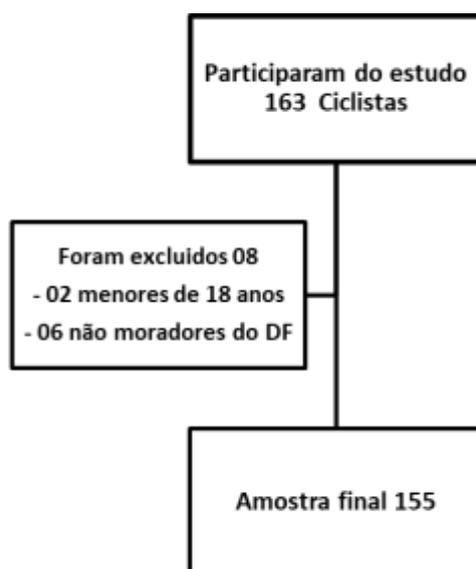


Figura 1 – Desenho do estudo

### 3.5 Critérios Éticos

Por se tratar de uma pesquisa tipo Survey, que é uma forma de coletar dados e informações a partir de opiniões e características de um determinado grupo e também por não apresentar riscos aos participantes, não foi submetida para apreciação e aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa.

#### 4 RESULTADOS

Foram avaliados 155 indivíduos, 77% (124) do sexo masculino, com média de idade de  $42,3 \pm 10,7$  anos. A maioria relatou ser casado (60%), residir na região central do Distrito Federal (33%) e ter ensino superior (86%), o que corresponde a 15 anos ou mais de estudo.

**Tabela 1:** Descrição dos aspectos sociodemográficos da amostra (n=155)

Variáveis	n	%
<b>Sexo</b>		
Feminino	31	19
Masculino	124	77
<b>Estado Civil</b>		
Casado (a)	93	60
Solteiro (a)	47	30
Viúvo (a)	0	0
Separado/Divorciado (a)	15	10
<b>Local de Residência/DF</b>		
Região Sudoeste	40	26
Região Central	51	33
Região Centro-Sul	14	9
Região Norte	22	14
Região Sul	1	1
Região Oeste	3	2
Região Leste	24	15
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Fundamental	1	1
Ensino Médio	20	13
Ensino Superior	134	86

Legenda: n: número de participantes; %: Frequência relativa. Fonte: Elaborada pelo autor.

O perfil dos participantes em relação a prática do Mountain Bike está na Tabela 2. Onde caracteriza a amostra como, praticantes de Mountain Bike ativamente entre 4 a 6 anos (19%) e entre 7 a 10 anos (19%), pedalam de uma a duas vezes na semana (37%), a maior parte do tempo praticam sozinhos (39%) e/ou acompanhados (39%) e consideram Brasília um lugar mais ou menos (47%) seguro para se pedalar.

**Tabela 2:** Prática de MTB entre os participantes do estudo (n = 155)

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Há quanto tempo você pratica MTB ativamente?</b>		
Menos de 1 ano	3	2
1 ano	12	8
2 a 3 anos	23	15
4 a 6 anos	30	19
7 a 10 anos	30	19
11 a 15 anos	22	14
16 a 20 anos	15	10
21 anos ou mais	20	13
<b>Quantas vezes por semana você pedala?</b>		
De uma a duas vezes na semana	58	37
De três a quatro vezes na semana	50	32
Cinco vezes na semana	19	12
Seis vezes na semana	13	8
Sete vezes na semana	3	2
Tem semanas que não consigo pedalar	12	8
<b>Você costuma pedalar a maior parte do tempo?</b>		
Sozinho(a)	60	39
Acompanhado(a)	61	39
Com grupo de ciclistas	34	22
<b>Você considera Brasília um lugar seguro para pedalar?</b>		
Sim	56	36
Não	26	17
Mais ou menos	73	47

Legenda: n: número de participantes; %: Frequência relativa; MTB: Mountain Bike. Fonte: Elaborada pelo autor.

Com relação as informações referentes as bicicletas dos indivíduos, observou-se que a maioria possui apenas uma bicicleta (50%), do tipo HardTail (54%), com tamanho das rodas sendo 29 (86%), sendo a marca mais utilizada a Specialized (24%), tendo um valor de 2,001 a 5000 reais (19%). Também observou que os participantes do estudo pretendem comprar um outra MTB dentro dos próximos 2 anos (50%), do tipo Full Suspension (47%). E que geralmente os reparos e revisões são feitos a cada seis meses (23%) e que tem um gasto anual com o MTB de 2.001 a 5.000 reais (48%). (Tabela 3)

**Tabela 3:** Informações sobre as bicicletas da amostra (n=155)

	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Quantas bicicletas MTB você possui para uso próprio?</b>		
Uma bicicleta	77	50

Duas bicicletas	60	39
Acima de duas bicicletas	18	12

---

**Que tipo(s) de bicicleta você possui?**


---

HardTail	84	54
Full Suspension	47	30
E-bike	1	1
HardTail e Full Suspension	16	10
HardTail e E-bike	2	1
Full Suspension e E-bike	3	2
HardTail, Full Suspension e E-bike	2	1

---

**Qual o tamanho das rodas da sua bicicleta atual? A que você mais usa.**


---

29	134	86
27,5	17	11
26	4	3

---

**Qual a marca da sua bicicleta atual? A que você mais usa.**


---

Specialized	37	24
Scott	17	11
Trek Bikes	13	8
Caloi	9	6
OGGI Bikes	9	6
Sense Bike	7	5
Cannondale	6	4
Outras	55	35
Não sabe	2	1

---

**Qual é o valor da sua bicicleta atual? A bicicleta que você mais usa? Valor estimado.**


---

Abaixo de 1000 reais	1	1
1.001 a 2.000 reais	6	4
2.001 a 5.000 reais	30	19
5.001 a 10.000 reais	28	18
10.001 a 15.000 reais	29	19
15.001 a 20.000 reais	16	10
20.001 a 35.000 reais	25	16
Acima de 35.000 reais	20	13

---

**Você pretende comprar outra MTB dentro dos próximos 2 anos?**


---

Sim	77	50
Não	39	25
Talvez	39	25

---

**Que tipo(s) de bicicleta você pretende comprar?**


---

Não pretendo comprar Bike	41	26
HardTail	20	13
Full Suspension	73	47
E-bike	21	14

**Com que frequência você deixa sua(s) bike(s) para reparos e revisões nas lojas/mecânicos locais?**

Uma vez por semana	2	1
A cada duas semanas	4	3
Uma vez por mês	24	15
A cada duas meses	33	21
A cada três meses	34	22
A cada seis meses	35	23
A cada 1 ano	8	5
Eu mesmo faço minhas revisões.	15	10

**Estime quanto você gasta com MTB por ano (total de seus gastos com peças, produtos, serviços, viagens, etc).**

Abaixo de 1.000 reais	36	23
2.001 a 5.000 reais	75	48
5.001 a 10.000 reais	27	17
10.001 a 15.000 reais	10	6
15.001 a 20.000 reais	6	4
20.001 a 35.000 reais	1	1

Legenda: n: número de participantes; %: Frequência relativa. MTB: Mountain Bike. Fonte: Elaborada pelo autor.

Foi observado que, 98% dos indivíduos pedala nas trilhas de Brasília, 61% afirma que essas trilhas são próximas a suas residências. Cerca de 31 % da amostra costuma pedalar em trilhas com áreas mistas sendo privada e pública, com autorização e com trilhas oficiais. Neste mesmo sentido, 32 % relatam que já participaram de construção de alguma trilha de bike no Distrito Federal, que trilhas de qualidade e bem sinalizadas influencia na sua decisão sobre o local da prática do MTB (85%), assim como, influencia na hora da troca ou compra de outra bicicleta (67%). (Tabela 4)

**Tabela 4:** Informações da amostra sobre as trilhas no Distrito Federal (n=155)

	n	%
<b>Você pedala nas trilhas de Brasília?</b>		
Sim	152	98
Não, mas sei que existem	3	2
<b>As trilhas que você mais pedala estão próximas de onde você mora? Trilhas a menos de 20km.</b>		
Sim, saio de casa pedalando.	94	61
Sim, mas tenho que ir de carro.	37	24
Não, somente a mais de 30km.	22	14
Não, somente a mais de 50km.	2	1
<b>Como são as áreas onde estão as trilhas que você pedala? (o participante poderia marcar mais de uma opção)</b>		
Áreas privadas, COM autorização dos proprietários.	50	18

Áreas privadas, SEM autorização dos proprietários.	24	9
Áreas públicas, com trilhas oficiais para bike.	64	23
Áreas públicas, sem trilhas oficiais para bike.	50	18
Misto de áreas privadas e públicas, com autorização e com trilhas oficiais.	87	31
Não soube responder	5	2

---

**Você já participou de construção de alguma trilha de bike em Brasília?**

Sim, participo muito.	23	15
Sim, já participei.	50	32
Nunca participei, mas tenho interesse.	44	28
Nunca participei, mas ajudo com doações	25	16
Não tenho interesse em participar	13	8

---

**Trilhas de qualidade, sinalizadas e bem mantidas influenciam na sua decisão sobre qual local praticar o MTB?**

Sim	132	85
Não	23	15

---

**Trilhas de qualidade, sinalizadas e bem mantidas perto de onde você mora influenciam na sua decisão sobre trocar ou comprar outra bike?**

Sim	104	67
Não	51	33

Legenda: n: número de participantes; %: Frequência relativa. MTB: Mountain Bike. Fonte: Elaborada pelo autor.

A Tabela 5 mostra que 76 % da amostra já fez alguma viagem pelo o Brasil para pedalar, sendo a região do Centro-Oeste a mais requisitada (36%) e que 74% não chegaram a viajar para fora do país para fazer a pratica do MTB.

**Tabela 5:** Informações da amostra sobre praticar MTB pelo o país

	n	%
<b>Você já fez alguma viagem para pedalar no Brasil?</b>		
Sim	118	76
Não	37	24
<b>Você já viajou para pedalar em quais regiões do Brasil?</b>		
Nunca fiz uma viagem para pedalar	33	12
Região Norte	6	2
Região Nordeste	40	14
Região Sudeste	66	23
Região Centro-Oeste	103	36
Região Sul	37	13
<b>Por qual dessas experiências você tem preferência/O que você gostaria de conhecer em relação ao MTB no Brasil? (o participante poderia marcar mais de uma opção)</b>		

Viajar pelos bike parks do Brasil	85	27
Conhecer trilhas single track e pistas pelos diferentes Biomas e Naturezas	94	30
Viajar de bicicleta (cicloturismo)	77	25
Viajar para eventos e competições do calendário nacional	57	18

---

**Você já viajou para pedalar em trilhas fora do Brasil?**

---

Sim	40	26
Não	115	74

---

Legenda: n: número de participantes; %: Frequência relativa. MTB: Mountain Bike. Fonte: Elaborada pelo autor.

Em termos de competição, 81% participa de algum grupo de MTB, 37% participa de competições, 48 % sem apoio de patrocinadores. Entre os participantes do estudo, a modalidade XC é a mais praticada (35%). (Tabela 5)

**Tabela 6:** Competições de MTB com a amostra (n=155)

	n	%
<b>Você participa de algum grupo de MTB em Brasília?</b>		
Sim	126	81
Não	29	19
<b>Você já teve aulas técnicas de MTB?</b>		
Sim	55	35
Não	76	49
Não, mas tenho interesse em ter aula em algum momento.	24	15
<b>Você participa de competições de MTB?</b>		
Sim	58	37
Não	72	46
Já participei, não participo mais	25	16
<b>Se você compete recebe apoio ou patrocínio de equipamento para participar do MTB?</b>		
Não participo de competições	69	45
Sim	12	8
Não	74	48
<b>No MTB existem diversos tipos de modalidades. Qual você pratica?</b>		
XC	55	35
Trail	17	11
Enduro	23	15
Down Hill	1	1
Dirt Jump	1	1
Freeride	5	3
Diversas	24	15
Não pratico nenhuma modalidade específica.	29	19

---

Legenda: n: número de participantes; %: Frequência relativa. MTB: Mountain Bike. Fonte:  
Elaborada pelo autor.

## 5 DISCUSSÃO

Este trabalho buscou analisar o perfil do ciclista de MTB do DF para além de dados sociodemográficos. O estudo também aborda temas interrelacionados entre praticante-bicicleta, trilhas, MTB e modalidades. Bem como seus gastos, pretensões de compra/investimento, motivações e preferências. Foram abordados temas relativos à participação dos ciclistas com a comunidade do MTB no DF. Contudo, buscamos fazer um panorama geral de análise de perfil de ciclistas fundamentada na coerência deste esporte.

Acreditamos que essa pesquisa irá contribuir para à produção de mais e novos conhecimentos sobre Mountain Bike no Brasil, visto que somos um país de enorme grandeza territorial, com vasta natureza e que tem ganho cada vez mais novos adeptos ao esporte. Dessa forma pensamos que o Mountain Bike é uma ótima solução eco-sócio-econômica para usufruto sustentável e respeitoso dos nossos ricos biomas, atrelado ao turismo de aventura e a navegação na natureza. Portanto esse estudo buscou preencher lacunas na falta de mais pesquisas aprofundadas sobre estes temas gerais. Assim pretendemos que a utilização dos dados coletados e analisados subsidie gestores públicos, planejadores e agentes na promoção do Mountain Bike Brasileiro, também na realização de diagnósticos esportivos dentro deste esporte e então contribuir para a construção de novos saberes e ações efetivas.

Em nosso estudo, apenas 19,6% (32) dos participantes eram do sexo feminino. Essa relação de gênero, embora muito desproporcional, está condizente com outros estudos que analisaram o perfil de praticantes de MTB no Brasil e na Europa, onde a grande maioria dos praticantes são do sexo masculino. (CAMPBELL *et al* 2021; Ciclo Trilhas Floripa 2021; LOBO; ANDRADE; RODRIGUES, 2021. DORADO, 2022). Na tentativa de superar a visão errônea da figura feminina como um ser frágil e de que os esportes de aventura são uma pratica essencialmente adequada ao perfil masculino, diversos canais e agentes da indústria esportiva disseminam dados, informações e outras inúmeras formas de incentivos, objetivando aproximação e reconhecimento pela participação feminina. (SCHUWARTZ, G. M. *et al*, 2016) O prazer, senso de liberdade junto a sensação de adrenalina, imprevisibilidade e superação de limites estão entre as principais motivações das mulheres para praticar esportes de aventura. (SCHUWARTZ,

G. M. *et al*, 2016). A participação feminina é contribuinte para que se obtenha maior diversidade de pessoas e personalidades no MTB, assim desenvolvendo diferentes cadeias de novos praticantes.

No Brasil, o maior percentual de idade dos praticantes de MTB está contido entre 36 a 45 anos de idade. (Ciclo Trilhas Floripa, 2021). Em nosso estudo a idade média dos praticantes é de 42,3 anos, sendo que 19,6% pratica Mountain Bike de 4 a 10 anos. Considerando-se essa média de idade relativamente alta, destacamos a importância em se desenvolver uma cultura mais ampla e diversificada em faixas etárias, influenciando novas gerações (crianças, adolescentes, jovens) para o uso da bicicleta como meio de transporte saudável, bem como a prática esportiva do MTB enquanto atividade de recreação, lazer, aventura e exercício físico atrelado a natureza.

A maior parte dos participantes da pesquisa (50%) responderam que pretendem comprar uma nova bicicleta nos próximos 2 anos. Além do mais, 47% pretendem comprar uma bicicleta de suspensão total e 14% pretendem comprar uma E-Bike (bicicleta elétrica). De acordo com MacArthur *et al* (2018), com a assistência motorizada, as bicicletas elétricas reduzem a exaustão física, possibilitando que ciclistas trilhem por grandes rotas com vastos aclives/declives em topografias desafiadoras. A tecnologia dessa bicicleta também facilitou para que mais pessoas possam pedalar e participar do esporte. Inclusive, 67% dos participantes da nossa pesquisa também responderam que trilhas com qualidade, sinalizadas e bem mantidas influenciam positivamente na intenção de comprar/trocar de bike nos próximos 2 anos.

Dentre os participantes do estudo, 98% responderam pedalar nas trilhas de Brasília, sendo elas 38% um misto de áreas públicas e privadas com trilhas oficiais para bike. O mountain bike acontece por diversas regiões do DF, sendo citados lugares como a Fercal, em sobradinho, Fazenda Taboquinha com as trilhas da região, FLONA (Floresta Nacional de Brasília) e APA do Planalto Central como bem frequentados pelos ciclistas. Em relação ao uso dos espaços públicos para praticar MTB, corroboramos com Saldiva (2008) ao afirmar que o espaço público é um direito dos cidadãos da cidade, e investir seu tempo em tais espaços promove resultados positivos para a vida, saúde da população e para a comunidade local. O trabalho de manutenção das trilhas em prol da recreação dos ciclistas demonstra a intenção dos bikers no usufruto dos espaços públicos naturais, com intuito recreativo e sustentável (CAMPBELL *et al* 2021).

Segundo Bartoletti (2022), o uso da bicicleta em unidades de conservação brasileiras é uma atividade recente, sendo que muitos planos de manejo no Brasil ainda não incluíram o mountain bike como uma atividade habitual. Entretanto, com a demanda emergente, unidades de conservação próximas de centros urbanos venceram processos e regulamentaram o MTB em seus roteiros de atividades, como é o caso da FLONA em Brasília. (Floresta Nacional de Brasília), gerida pelo órgão ICMBio. (BARTOLETTI; ICMBio, 2022). Embora haja diversas áreas de proteção e unidades de conservação em Brasília, em quase nenhuma há um centro de trilha que ofereça serviços e atendimento comunitário, ou uma mera estrutura física. Dessa forma, muitas das trilhas ficam abandonadas, sem manutenção e baldias. Lugares como a APA do Planalto Central, por exemplo, sofre com a constante ocupação de moradias ilegais e grilagem de terras (APA..., 2022). Em nosso estudo 47% dos participantes acham Brasília mais ou menos segura para pedalar.

Foi constatado que 85% responderam que trilhas de qualidade, sinalizadas e bem mantidas influenciam sua decisão por onde praticar MTB. Apesar dessa influência, apenas 14% declararam que participam ativamente de atividades de manutenção nas trilhas de Brasília, e 31% já ajudaram anteriormente. Outros 16% relataram ajudar com doações. No Brasil o estudo do grupo Ciclo Trilhas Floripa (2021) constatou que 21,2% dos ciclistas de montanha no Brasil participam ativamente como voluntários na construção de trilhas, e 6,5% ajudam com doações. De acordo com descobertas anteriores, há diversas formas de catalisar a intenção de contribuição voluntária e financeira na comunidade do MTB para melhorar o mantimento das trilhas públicas e das estruturas em torno dos locais de prática. Há modelos de gestão participativa, onde a parceria entre associações, órgãos públicos e voluntariados trabalham em conjunto em prol de melhorias. (BARTOLETTI, 2022). As associações de trilha, em geral, facilitam para que o voluntariado contribua para a manutenção das trilhas da maneira como escolherem, por meio de assinaturas, doações pontuais ou mesmo dias de escavação. (ZAJC, 2016; CAMPBELL *et al* 2021).

A maior parte dos praticantes preferem majoritariamente trilhas do tipo ‘single track’ ou ‘sentido único’, com diferentes características e diferentes níveis. O que é uma tendência não só no Brasil (Ciclo Trilhas Floripa, 2021) como também na Europa e Estados Unidos (CAMPBELL *et al* 2021; SYMMONDS; HAMMIT; QUISENBERRY, 2000). Os participantes do nosso estudo também demonstraram almejar por experiências

em diferentes trilhas pelos biomas do Brasil. Isso corrobora os achados de Potheary *et al* (2013), onde destinos que oferecem paisagens naturais e uma variedade de configurações de trilhas com ótimas vistas são percebidos como altamente desejáveis.

Em relação a grupos, 81% dos voluntários afirmaram participar, não especificando se em redes sociais ou grupos de pedais ciclísticos. Sites de notícias, blogs, grupos de whatsapp, youtube e instagram movimentam a comunidade e incentivam ciclistas a se inteirarem de notícias, novidades e atividades. Dentre os ciclistas de montanha brasileiros, 62% também se atualizam através de amigos e interação social, ao invés apenas das redes sociais. (Ciclo Trilhas, 2021).

Apenas 25,2% já viajaram para trilhas fora do Brasil, enquanto 76% já viajou para pedalar dentro do Brasil, sendo a região centro oeste com maior porcentagem de viagens feitas pelos ciclistas de Brasília. O Distrito Federal está a 145km de Pirenópolis-GO, cidade no centro oeste brasileiro conhecida no MTB por concentrar muitas trilhas. A Pesquisa do Perfil de Ciclistas de Montanhas no Brasil constatou que, no geral, a motivação para viajar do ciclista está mantido no interesse intrínseco de conhecer novas trilhas.

Em relação a atuação de profissionais do esporte em ensino/aprendizagem e acessórias esportivas em Brasília, o estudo encontrou que 35% dos praticantes já tiveram aulas técnicas de MTB. A análise de perfil nacional do ciclista de montanha levantou que 22,6% dos praticantes no Brasil já estão tendo aulas e 27,6% tem interesse em aprimorar a técnica.

Com a presença dos eventos esportivos e competições, 37% alegam participar de competições em Brasília, e 18% dos participantes viajam para competir. Entretanto 48% não recebem apoio nem incentivo para competições ou para praticar mountain bike.

Dentre as modalidades mais praticadas, Brasília se manteve de acordo em relação ao Brasil, sendo que 35%, a maioria, afirmam praticar XC Cross Country como modalidade principal. No Brasil, esse número representa 53,8% (Ciclo Trilhas Floripa). Na Europa, o XC foi a modalidade mais praticada apenas na Holanda, dentre outros 7 países investigados. A modalidade Trail/Enduro predomina nos demais. (CAMPBELL *et al*, 2021). Com uma comunidade crescente voltada para outras formas de praticar o MTB em Brasília, as modalidades de enduro e trail representaram 26% dos participantes da nossa pesquisa. A ascensão de novas comunidades e desenvolvimento dessas modalidades também foi percebido no Brasil através da pesquisa nacional do grupo Ciclo

Trilhas Floripa 2021, representado já 45% dos participantes. A preferência percebida por Trail/Enduro está de acordo com as tendências mundiais (CAMPBELL, 2021).

## 6 CONCLUSÃO

Conclui-se que a maioria dos ciclistas de Brasília continuam a praticar Mountain Bike com boa frequência e estão entretidos com a comunidade do esporte em Brasília. Apesar da maioria das pessoas praticarem MTB somente 2x na semana, sugerindo ser aos finais de semana, há outros grupos crescentes com mais frequências nas trilhas. Ambas análises reforçam o Mountain Bike como exercício físico principal (quando pedalado mais de 3x na semana), mas também como atividade de recreação e lazer em meio ao cotidiano.

Concluimos também que a maior parte dos ciclistas tem interesse em evoluir no esporte, sejam com técnicas, diferentes experiências ou através de novos equipamentos. E com isso, o interesse de boa parte dos praticantes em contribuir voluntariamente para a evolução das estruturas e trilhas em Brasília.

Os gastos médios por ano de ciclistas mais ativos também nos mostram o comportamento financeiro destes em consumir produtos e serviços relacionados ao MTB. O interesse em comprar uma nova bicicleta nos próximos 2 anos demonstra a intenção dos ciclistas em se adequarem as tecnologias vigentes no mercado e assim reforçar o vínculo com a bicicleta, com o mountain bike e com o exercício físico.

A preferência por conhecer diferentes trilhas de diferentes biomas pelo Brasil é motivado pelo senso de aventura, pelo escapismo e o exercício físico em contato com a natureza. Portanto, pretendemos em nosso estudo ressaltar o papel do Mountain Bike no Turismo de Aventura e assim redescobrir novas formas de proteger o meio ambiente brasileiro por estratégias eco-sócio-econômicas. Na discussão dos nossos resultados encontramos estudos que mostram que o MTB brasileiro tem alcançado novos espaços em meio a política, sendo aos poucos mais reconhecido como uma atividade trilheira e montanhista, assim se adequando a planos de manejo em diferentes unidades de conservação e parques no Brasil.

Conclui-se que boa parte dos ciclistas de Brasília estão praticando o MTB de forma bem semelhantes a epicentros no mundo, como a Europa. O notável interesse nas modalidades de Trail/Enduro, bem como a quantidade de bicicletas entre R\$10.000 a R\$15.000 reais e preferências por trilhas de sentido único mais arrojadas e técnicas,

condizem com as características desses estilos na indústria do mountain bike. Apesar disso, o nível técnico/atlético em Brasília é relativo à população dessa cidade, não comparado as habilidades de ciclistas daqui com a de outros lugares.

Contudo, sugerimos que mais pesquisas sobre o Mountain Bike brasileiro sejam feitas para ajudar a subsidiar programas, ações, projetos e políticas públicas para que esse esporte avance e mostre às pessoas o quão enriquecedor ele pode ser para os indivíduos.

Tivemos como inspiração às pesquisas que falam sobre o Perfil do Ciclista de Montanha e Perfil de Ciclistas no Brasil para realizarmos este estudo. Nossa pesquisa foi feita na Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília e sugere que mais pesquisas de análise de perfil e outros temas possam ser feitos em outras universidades Brasil á fora. Por fim a somatória de diversas pesquisas ajudaria a melhor entender como foi a história deste esporte no Brasil, quem são os praticantes de hoje em dia e descobrir quais os próximos passos a comunidade brasileira pode dar para continuarmos evoluindo.



## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

APA do Planalto Central sofre com poluição e desmatamento. *Jornal de Brasília*, Brasília, p. 1-1, 13 jul. 2022. Disponível em: <https://jornaldebrasil.com.br/brasil/apa-do-planalto-central-sofre-com-poluicao-e-desmatamento/>. Acesso em: 7 fev. 2023.

ALMEIDA ALVES, J., ANDRADE, K. A., & PACHÚ, C. O. A influência da atividade física para pessoas com obesidade: uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(1), 2022.

BARTOLETTI, Carolina Teixeira. *Gestão participativa como proposta para aproximar os visitantes do cuidado das áreas naturais: o manejo de uma trilha de mountain bike*. 2022. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.

BATISTA, M. G. C. .; PAULA, J. G. S. de .; QUEIROZ, J. V. A. .; ÁVILA, W. R. M. e .; LAFETA, J. C. .; ROCHA, J. S. B. .; DURÃES, G. M. .; SOUSA, B. V. de O. .; AMARAL, G. M. .; MARINHO, H. V. R. . Perception of the results obtained with the practice of mountain bike . *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 11, n. 13, p. e329111335569, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i13.35569. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35569>. Acesso em: 5 fev. 2023.

BICICLETA de Montanha. Wikipédia, [S. l.], p. 1-1, 20 out. 2022. Disponível em: [https://pt.wikipedia.org/wiki/Bicicleta\\_de\\_montanha](https://pt.wikipedia.org/wiki/Bicicleta_de_montanha). Acesso em: 15 out. 2022.

BUCKLEY, Ralf. *Tourism and Mental Health: Foundations, Frameworks, and Futures*. *Journal of Travel Research*. Vol. 62(1) 3–20. 2022.

BUENSTORF, Guido. *Designing Clunkers: Demand-Side Innovation and the Early History of the Mountain Bike*. *Papers on Economics and Evolution*. Philipps University Marburg, Departamento de Geografia. 2001-05.

BROWN, K. M. (2013) Citizen or Hooligan? The place of mountain biker in the great outdoors. In, POTHECARY, F, K. BROWN BANKS, E. *Mountain bike na Escócia*:

compreendendo e resolvendo conflitos de uso da terra. James Huston Institute. Volume 1, páginas 13 – 16, Aberdeen, Inglaterra, 2013.

CAMPBELL, T.; KIRWOOD, L.; MCLEAN, G.; TORSIUS, M.; FLORIDA-JAMES, G. Uso de trilhas, motivações e atitudes ambientais de 3.780 ciclistas de montanha europeus: o que é sustentável? *Int. J. Ambiente. Res. Saúde Pública* 2021,18, 12971. <https://doi.org/10.3390/ijerph182412971>.

CICLISMO MOUNTAIN BIKE. Comitê Olímpico Brasileiro, <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/ciclismo-mountain-bike/>, p. 1-1, 1 jan. 2023. Acesso em: 10 jan. 2023

CICLISMO MOUNTAIN BIKE. Rede do Esporte, Brasil, 1 jun. 2016. Mountain Bike, p. 1-1. Disponível em: <http://rededoesporte.gov.br/pt-br/megaeventos/olimpiadas/modalidades/ciclismo-mountainbike><http://rededoesporte.gov.br/ptbr/megaeventos/olimpiadas/modalidades/ciclismo-mountain-bike>. Acesso em: 10 jan. 2023.

CICLOMOBILIDADE: Malha Ciclovitária do Distrito Federal. Secretária de Transporte e Mobilidade, [S. l.], p. 1-1, 17 ago. 2022. Disponível em: <https://semob.df.gov.br/bicicletas-compartilhadas/>. Acesso em: 11 jan. 2023.

DA CRUZ, C. J. G., & MOLINA, G. E. Práticas corporais de aventura na promoção da saúde e bem-estar: o mountain bike como expoente. *Práticas corporais, saúde e ambientes de prática: fatos, ações e reações Volume II*, 8. 2021.

DF Atinge 633km em ciclovias. *Correio Brasiliense*, Brasília, p. 1-1, 14 mar. 2022. Disponível em: <https://www.correiobrasiliense.com.br/cidades-df/2022/03/4992975-df-atinge-633-km-de-ciclovias-e-secretaria-promete-mais-105-km.html>. Acesso em: 11 jan. 2023.

DF é a 2º maior malha ciclovitária do país: Com 636,8 km de ciclovias, cresce a necessidade de conscientização para o respeito e cuidado com as bikes. *Jornal de Brasília*, Brasília, p. 1-1, 19 ago. 2022. Disponível em:

<https://jornaldebrasil.com.br/brasil/df-e-a-2a-maior-malha-cicloviaria-do-pais/>.

Acesso em: 11 jan. 2023.

DI ALENCAR, T. A., BINI, R. R., MATIAS, K. F., DIEFENTHAELER, F., CARPES, F. P., & COHEN, M. Influência das órteses plantares no ciclismo. *Rev. Bras. ciênc. Mov.* 122-132, 2021.

DISTRITO FEDERAL (2019) Lei 6.400/2019 - Programa Distrital de Incentivo à Prática do Ciclismo em Unidades de Conservação. Disponível em: <https://jusbrasil.com.br/DODF/2018/10/31>.

DORA C. A different route to health: implications of transport policies. *British Medical Journal*, Roma; 318:1686-1689, 1999.

DORADO, V., FARIAS-TORBIDONI, E. I., LABRADOR-ROCA, V., & SEGUI-URBANEJA, J. Profile of mountain bikers. *Trotamons Bike Race*. *Apunts. Educació Física i Esports*, (147), 63-73, 2022.

DOORLEY, R., PAKRASHI, V., & GHOSH, B. (2017). Health impacts of cycling in Dublin on individual cyclists and on the local population. *Journal of Transport & Health*, 6(2017), 420-432. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2017.03.014>.

GIORDANI VASQUES, D. (2021). SAÚDE, CORPO E PRÁTICAS CORPORAIS: UMA CRÍTICA À PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA NA ESCOLA. *South American Journal of Basic Education, Technical and Technological*, 8(2), 882–888. Recuperado de <https://periodicos.ufac.br/index.php/SAJEBTT/article/view/3810>.

GÖTSCHI, T., GARRAD, J., & GILES-CORTI, B. (2016). Cycling as a Part of Daily Life: A Review of Health Perspectives. *Transport Reviews*, 36(1), 45-71. <https://doi.org/10.1080/01441647.2015.1057877>.

HOUGE MACKENZIE, S.; HODGE, K. Adventure recreation and subjective well-being: A conceptual framework. *Leis. Stud.* 2020, 39 26–40. [CrossRef]

HAGEN, S, BOYES, M., Affective ride experiences on mountain bike terrain, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, Volume 15, 2016, Pages 89-98, ISSN 2213-0780, <https://doi.org/10.1016/j.jort.2016.07.006>  
(<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213078016300391>) Acessado em 14/12/2022

International Mountain Bicycling Association/Bureau of Land Management. (2017). *Guidelines for a Quality Trail Experience: Mountain bike trail guidelines*. International Mountain Bicycling Association and Bureau of Land Management. Available from: <https://www.imba.com/project/guidelines-quality-trail-experience>. (Acessado em 13/12/2022)

LOBO, ZÉ; ANDRADE, VICTOR; RODRIGUES, JUCIANO. Perfil Nacional Sobre Mobilidade Por Bicicletas: Perfil Nacional Brasileiro. LAMOB , Laboratório de Mobilidade Sustentável - UFRJ, p. 1-25, 1 dez. 2021. Disponível em: <http://ta.org.br/perfil/perfil21.pdf>. Acesso em: 25 jan. 2023.

LEGERLOTZ, K., MARZILGER, R., BOHM, S., & ARAMPATZIZ, A. Physiolvasqueological adaptations following resistance training in youth athletes— a narrative review. *Pediatric Exercise Science*, Estados Unidos, V. 28(4), 501-520, 2016.

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. Aspectos fisiológicos do mountain biking competitivo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v16, 459-464. (2010).

MAC ARTHUT, John; CHRISTOPHER, Cherry, HARPOOL, M. SCHEPPKE, D. A North American Survey of Electric Bicycle Owners. NITC-RR-1041. Portland, OR: Transportation Research and Education Center (TREC), 2018.

MARINHO, A. LAZER, AVENTURA E RISCO: REFLEXÕES SOBRE ATIVIDADES REALIZADAS NA NATUREZA. *Movimento*, [S. l.], v. 14, n. 2, p. 181–206, 2008. DOI: 10.22456/1982-8918.5756. Disponível em:

<https://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/5756>. Acesso em: 5 fev. 2023.

MOUNTAIN Bike. INFO ESCOLA , São Paulo, p. 1-1, 30 dez. 2014. Disponível em: <https://www.infoescola.com/esportes/mountain-bike/>. Acesso em: 23 dez. 2022.

MUTZ, M. MULLER, J. Mental health benefits of outdoor adventures: Results from two pilot studies. *J. Adolesc*, Volume 49, 105–114. 2016. [CrossRef] [PubMed].

NIGRO, Matteo. Os benefícios do uso da bicicleta na cidade. 2018. Dissertação (Doutorado em Ciências Geográficas) Faculdade de Geografia, Universidade Federal da Bahia, Bahia, 2018. Disponível em [repositorio.ufba.br](https://repositorio.ufba.br) . Acesso em 06/01/2023.

O QUE é MTB?: Histórias e Dicas para quem deseja começar. *Bike Registrada*, [S. l.], p. 1-1, 18 dez. 2020. Disponível em: <https://blog.bikeregistrada.com.br/o-que-e-mtb-historia-e-dicas-para-quem-deseja-comecar/>. Acesso em: 20 out. 2021.

PAIXÃO, J. A. D., & KOWALSKI , M. Fatores intervenientes à prática do mountain bike junto à natureza. *Estudos de Psicologia*, Campinas, 30, 561-568, 2013.

PERRY, Nathan; CASEY, Tim. *E-bikes on Public Lands*. Colorado Mesa University, 2020.

PESQUISA sobre o perfil do ciclista de montanha no Brasil. *Ciclo Trilhas Floripa*, CICLISMO MOUNTAIN BIKE. Comitê Olímpico Brasileiro, <https://www.cob.org.br/pt/cob/time-brasil/esportes/ciclismo-mountain-bike/>, p. 1-1, 1 jan. 2023., p. 1-1, 13 maio 2021. Acesso em 12/09/2022

REGO, G. A., & CHAUD, D. M. A. Determinantes do comportamento alimentar na adolescência. *Vita et Sanitas*, São Paulo, 16(1), 95-111, 2022.

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*.

RUFF, R. A. & MELLORS, O. (1993) The mountain bike — the dream machine?.  
Landscape Research, 18:3, 104-109, DOI: [10.1080/01426399308706402](https://doi.org/10.1080/01426399308706402).

SIDERELIS, C., NABER, M., & LEUNG, Y.-F. (2010). The influence of site design and resource conditions on outdoor recreation demand: A mountain biking case study. *Journal of Leisure Research*, 42(4), 573–590.

SCHOLER, 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.

SOUZA, S. J., & FIORANTE, F. B. Efeitos do treinamento contínuo e intervalado de alta intensidade na melhora da composição corporal. *Revista CPAVQ*, v12(2), Piracicaba-SP 2020.

SUASSUNA D; BRITO, M (2003). Esportes de Aventura e a Relação Corpo e Natureza. Sociedade Brasileira de Sociologia (Sbs). In: Congresso Brasileiro de Sociologia Sociologia e Conhecimento: Além das Fronteiras, Campinas, pp 02-15.

SYMMONDS, Mathew C.; HAMMITT, William E.; QUISENBERRY, Virgil L. Managing recreational trail environments for mountain bike user preferences. *Environmental Management*, v. 25, n. 5, 2000.

TAYLOR, S. SAND, M. Doubles, drops and ditches: Deconstructing the art of the mountain bike trail-builder, *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, Volume 33, 2021, 100364, ISSN 2213-0780,  
<https://doi.org/10.1016/j.jort.2020.100364>. (<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213078020300888>)

TAYLOR, S. 'Extending the Dream Machine': Entendendo a participação das pessoas no mountain bike. *Ana Leis. Res.* 2010, 13, 259-281. [CrossRef].

UCI: MOUNTAIN BIKE. União Ciclística Internacional , Suíça, p. 1-1, 1 jan. 2023.

Disponível em: [https://www.uci.org/discipline/mountain-](https://www.uci.org/discipline/mountain-bike/4LArSj7CKcytMrGEDtKwkb?discipline=MTB)

[bike/4LArSj7CKcytMrGEDtKwkb?discipline=MTB](https://www.uci.org/discipline/mountain-bike/4LArSj7CKcytMrGEDtKwkb?discipline=MTB). Acesso em: 10 jan. 2023.

XAVIER, G. N. A. O ciclo ativismo no Brasil e a produção da lei de política nacional de mobilidade urbana. Revista Em Tese, Florianópolis: UFSC, v. 3, n. 2 (2), p. 122-145, Florianópolis, 2007.

ZAJC, P.; BERZELAK, N. Estilos de pilotagem e características de passeios entre ciclistas de montanha eslovenos e desafios de gestão. J. Recreação ao ar livre. Tour.2016,15, 10-19.

ZAMAI, C. A. Atividades físicas praticadas em academia: análise dos benefícios. Revista Saúde e Meio Ambiente, v13(01), 38-49, Campinas, 2021.

## ANEXOS

## ANEXO I

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

## Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

Perfil descritivo de ciclistas praticantes de Mountain Bike (MTB) do Distrito Federal.

Esta pesquisa tem como objetivo descrever o perfil do ciclista de MTB de Brasília-DF como trabalho de conclusão do curso de Educação Física da Universidade de Brasília.

Pesquisador responsável: Graduando Felipe Vidal. Orientadora: Profa. Dra. Marisete Safons.

Pedimos sua contribuição em responder e repassar para seus grupos e amigos ciclistas.

Agradecemos sua participação.

\*Obrigatório

1. \*

---

2. Qual a sua idade? \*

---

Ati  
Ace

---

3. 3. Qual o seu sexo \*

*Marcar apenas uma oval.*

Masculino

Feminino

---

<https://docs.google.com/forms/d/1ia5RPGuOmdBeRhU-dNVNxxqY1H3mV9cF7k0rr88S8BDQ/edit?ts=63e10fa3>

1/15

---

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

4. 4. Estado civil \*

*Marcar apenas uma oval.*

Casado(a)

Solteiro(a)

Viúvo(a)

Separado(a)

At  
Ac

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

## 5. 5. Qual é o seu local de Moradia? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Não moro em Brasília
- ÁGUAS CLARAS/AREAL
- BRAZLÂNDIA
- CANDANGOLÂNDIA
- CEILÂNDIA
- CRUZEIRO
- FERCAL
- GAMA
- GUARÁ
- ITAPOÃ
- JARDIM BOTÂNICO
- LAGO NORTE
- LAGO SUL
- NÚCLEO BANDEIRANTE
- PARKWAY

At  
Ace

- PARANOÁ
- PLANALTINA
- PLANO PILOTO (ASAS SUL E NORTE, SETOR MILITAR URBANO, NOROESTE, SETOR DE INDÚSTRIAS GRÁFICAS, GRANJA DO TORTO, VILA PLANALTO e VILA TELEBRASÍLIA)
- RECANTO DAS EMAS
- RIACHO FUNDO 1
- RIACHO FUNDO 2
- SCIA - ESTRUTURAL
- SAMAMBAIA
- SANTA MARIA
- SÃO SEBASTIÃO
- SOBRADINHO 1

<https://docs.google.com/forms/d/1ia5RPGuOmdBeRhU-dNVNqxY1H3mV9cF7k0r88S8BDQ/edit?ts=63e10fa3>

3/15

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

- SOBRADINHO 2
- SUDOESTE
- TAGUATINGA
- VARJÃO

A1  
Ac

VICENTE PIRES

Outro: \_\_\_\_\_

6. 6. Qual a sua escolaridade \*

*Marcar apenas uma oval.*

Ensino Fundamental

Ensino Médio

Nível Superior

7. 7. Há quanto tempo você pratica MTB ativamente? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Menos de 1 ano

1 ano

2 a 3 anos

4 a 6 anos

7 a 10 anos

11 a 15 anos

- 16 a 20 anos
- 21 anos ou mais

<https://docs.google.com/forms/d/1ia5RPGuOmdBeRhU-dNVNqY1H3mV9cF7k0r88S8BDQ/edit?ts=63e10fa3>

4/15

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

8. 8. Quantas vezes por semana você pedala? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- De uma a duas vezes na semana
- De três a quatro vezes na semana
- Cinco vezes na semana
- Seis vezes na semana
- Sete vezes na semana
- Tem semanas que não consigo pedalar

A  
Ac

9. 9. Você costuma pedalar a maior parte do tempo. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sozinho(a)
- Acompanhado(a)
- Com grupo de ciclistas

10. 10. Você considera Brasília um lugar seguro para pedalar? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Mais ou menos

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

11. 11. Quantas bicicletas MTB você possui para uso próprio? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 01 Bike
- 02 Bikes
- Mais de duas Bikes

12. 12. Que tipo(s) de bicicleta você possui? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- HardTail (possui suspensão no garfo dianteiro e o quadro é rígido).
- Full Suspension (possui uma suspensão no garfo dianteiro e uma suspensão no quadro).
- E-bike ( é uma bicicleta elétrica assistida por motor).

13. 13. Qual o tamanho das rodas da sua bicicleta atual? A que você mais usa. \*

*Marcar apenas uma oval.*

A:  
Ac

- 29
- 27,5
- Outro: \_\_\_\_\_

14. 14. Qual a marca da sua bicicleta atual? A que você mais usa. \*

\_\_\_\_\_

<https://docs.google.com/forms/d/1ia5RPGuOmdBeRhU-dNVNxqY1H3mV9cF7k0rr88S8BDQ/edit?ts=63e10fa3>

6/15

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

15. 15. Qual é o valor da sua bicicleta atual? A bicicleta que você mais usa? Valor estimado. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Abaixo de 1000 reais
- 1.001 a 2.000 reais

At  
Ace

- 2.001 a 5.000 reais
- 5.001 a 10.000 reais
- 10.001 a 15.000 reais
- 15.001 a 20.000 reais
- 20.001 a 35.000 reais
- Acima de 35.000 reais

16. 16. Você participa de algum grupo de MTB em Brasília? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

17. 17. Você pretende comprar outra MTB dentro dos próximos 2 anos? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Talvez
- Não pretendo.

At  
Ac

18. 18. Que tipo(s) de bicicleta você pretende comprar? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Não pretendo comprar Bike
- HardTail (possui suspensão no garfo dianteiro e o quadro é rígido).
- Full Suspension (possui uma suspensão no garfo dianteiro e uma suspensão no quadro).
- E-bike ( é uma bicicleta elétrica assistida por motor).

19. 19. Com que frequência você deixa sua(s) bike(s) para reparos e revisões nas lojas/mecânicos locais? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- 1 vez por semana
- A cada 2 semanas
- 1 vez por mês
- A cada 2 meses
- A cada 3 meses
- A cada 6 meses
- A cada 1 ano

20. 20. Estime quanto você gasta com MTB por ano (total de seus gastos com peças, produtos, serviços, viagens, etc). \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Abaixo de 1.000 reais
- 2.001 a 5.000 reais
- 5.001 a 10.000 reais
- 10.001 a 15.000 reais
- 15.001 a 20.000 reais
- 20.001 a 35.000 reais
- Acima de 35.000 reais

21. 21. Você pedala nas trilhas de Brasília? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não, mas sei que existem.
- Não conheço trilhas em Brasília.

22. 22. As trilhas que você mais pedala estão próximas de onde você mora? Trilhas a menos de 20km. \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, saio de casa pedalando.
- Sim, mas tenho que ir de carro.
- Não, somente a mais de 30km.
- Não, somente a mais de 50km.

<https://docs.google.com/forms/d/1ia5RPGuOmdBeRhU-dNVNxqY1H3mV9cF7k0rr88S8BDQ/edit?ts=63e10fa3>

9/15

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

23. 23. Como são as áreas onde estão as trilhas que você pedala? \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Áreas privadas, COM autorização dos proprietários.
- Áreas privadas, SEM autorização dos proprietários.
- Áreas públicas, com trilhas oficiais para bike.

At  
Ace

- Áreas públicas, sem trilhas oficiais para bike.
- Misto de áreas privadas e públicas, com autorização e com trilhas oficiais.
- Não sei.
- Não pedalo em trilhas.

24. 24. Em que regiões/trilhas de Brasília você mais costuma \*  
pedalar? Pode descrever o nome do local.

---

---

---

---

---

25. 25. Você já participou de construção de alguma trilha de \*  
bike em Brasília?

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim, participo muito.
- Sim, já participei.
- Nunca participei, mas tenho interesse.

At  
Ao

Nunca participei, mas ajudo com doações.

Não tenho interesse em participar.

<https://docs.google.com/forms/d/1ia5RPGuOmdBeRhU-dNVNxxqY1H3mV9cF7k0rr88S8BDQ/edit?ts=63e10fa3>

10/15

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

26. 26. Trilhas de qualidade, sinalizadas e bem mantidas influenciam na sua decisão sobre qual local praticar o MTB? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

27. 27. Trilhas de qualidade, sinalizadas e bem mantidas perto de onde você mora influenciam na sua decisão sobre trocar ou comprar outra bike? \*

*Marcar apenas uma oval.*

A  
Ac

marcar apenas uma ova.

- Sim  
 Não

28. 28. Qual destes tipos de trilhas de bike você acha mais interessantes? Marque APENAS duas (2) opções. \*

Marque todas que se aplicam.

- Trilhas predominantemente planas e largas, subidas e decidas suaves e fluidas
- Trilhas predominantemente single track (trilho único), com raízes e rochas aparentes e pequenas, pode incluir subidas e decidas íngremes curtas.
- Trilhas de alta inclinação e técnica. Grandes trechos com obstáculos que exigem técnica e confiança, trechos expostos em altura, estilo downhill.
- Trilhas singletrack com seções técnicas íngremes e diferentes superfícies, inclui pedras grandes e desníveis (drop offs), trilhas com alguma inclinação lateral (off camber).
- Trilhas muito trabalhadas tipo pista. Exige habilidade em rampas em saltos. Trilhas de alta rolagem.

29. 29. Você já fez alguma viagem para pedalar no Brasil? \*

*Marcar apenas uma oval.*

Sim

Não

30. 30. Você já viajou para pedalar em quais regiões do Brasil? \*

*Marque todas que se aplicam.*

Nunca fiz uma viagem para pedalar

Região Norte

Região Nordeste

Região Sudeste

Região Centro-Oeste

Região Sul

31. 31. Por qual dessas experiências você tem preferência/O que você gostaria de conhecer em relação ao MTB no Brasil? Marque as opções aplicáveis. \*

*Marque todas que se aplicam.*

- Viajar pelos bike parks do Brasil
- Conhecer trilhas single track e pistas pelos diferentes Biomas e Naturezas
- Viajar de bicicleta (cicloturismo)
- Viajar para eventos e competições do calendário nacional
- Outro: \_\_\_\_\_

<https://docs.google.com/forms/d/1ia5RPGuOmdBeRhU-dNVNxqY1H3mV9cF7k0rr88S8BDQ/edit?ts=63e10fa3>

12/15

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

32. 32. O que te motiva a praticar o MTB? Marque as opções \* aplicáveis.

*Marque todas que se aplicam.*

- Para estar em contato com a natureza.
- Para escapar do cotidiano do dia a dia.
- Para melhorar minhas habilidades técnicas na bike.

At  
Acc

- Para melhorar minha aptidão física e performance.
- Para socializar com amigos.
- Para fazer exercício físico.
- Solitude.
- Outro: \_\_\_\_\_

33. 33. Você já viajou para pedalar em trilhas fora do Brasil? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não

34. 34. Você já teve aulas técnicas de MTB? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Não, mas tenho interesse em ter aula em algum momento.

13/02/2023, 17:10

Perfil descritivo de ciclistas de MTB de Brasília/DF

35. 35. No MTB existem diversos tipos de bicicleta. Qual é o seu tipo de bike? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Bike de XC
- Bike de Trail
- Bike de Enduro
- Bike de Downhill / Freeride
- Bike de Dirt
- Bike Gravel
- Não sei responder.

36. 36. Você participa de competições de MTB? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Sim
- Não
- Já participei, não participo mais

At  
Ao

37. 37. Se você compete recebe apoio ou patrocínio de equipamento para participar do MTB? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- Não participo de competições
- Sim
- Não

38. 38. No MTB existem diversos tipos de modalidades. Qual você prática? \*

*Marcar apenas uma oval.*

- XC

- Trail
- Enduro
- Down Hill
- Dirt Jump
- Freeride
- Diversas
- Não pratico nenhuma modalidade específica.

39. 39. Utilize este espaço para dar a sua opinião sobre a prática de MTB em Brasília.

---

---

---

---

---

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

At  
Ace