

## BENEFÍCIOS DO CICLOTURISMO EM INDIVÍDUOS DE DIFERENTES IDADES DE ÂMBOS OS SEXOS

MARTON, Letycia Nayara, (Autor) – UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga;  
BAPTISTA, Denys Soares, (Autor) – UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga;  
BUENO NETO, Ismael da Silva, (Autor) – UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga;  
SANTOS JUNIOR, Valter Mariano dos, (Orientador) – UNIFEV – Centro Universitário de Votuporanga.

Atualmente o ciclismo vem se destacando nos últimos anos como uma modalidade esportiva diversificada, onde abrange praticantes de todas as faixas etárias o que promove uma interação e entretenimento despertando interesse e atraindo novos praticantes. O *Cicloturismo* é uma atividade diferenciada que consiste em percorrer terrenos acidentados em estradas não pavimentadas e pavimentadas em determinados momentos portando obstáculos. Por meio de uma revisão de literatura o presente estudo teve como finalidade avaliar os benefícios dessa modalidade oferece aos praticantes assíduos, ou seja, que pratiquem entre duas a três vezes por semana. A mostra contou com 13 estudos publicados entre os anos de 2012 e 2014 além de dados obtidos por meio da *Union Cyclistic International* (UCI), pautando-se em diferentes populações brasileiras, canadenses, mexicanos e franceses. Em cada seguimento foi possível perceber as diferentes influências culturais e climáticas, fatores estes que podem influenciar diretamente na prática da modalidade. Os maiores benefícios encontrados nos diferentes estudos, relatam quanto à melhora na resposta cardiovascular e aptidão física, evidenciando um equilíbrio na composição corporal, e melhora nos gradientes de força muscular, por outro lado destacam-se também melhoras significativas quanto aos aspectos funcionais e sociais, por se tratar de uma prática em grupal, promove uma interação positiva entre indivíduos de diferentes idades e classes sociais. Assim é possível concluir que o *Cicloturismo* é uma modalidade do ciclismo que pode promover diversos benefícios de ordem motora, fisiológica e social, o que de acordo com Dantas (2014), a combinação desses três conceitos, pode inibir e diminuir a incidência de

doenças, causando um aspecto de saúde correspondente ao que se precisa para se ter melhoras na qualidade de vida de forma integral.

Palavras-chave: Cicloturismo. Qualidade de vida. Força Muscular. Aptidão Física.

#### Referências:

DANTAS, Estélio H. M. A Prática da Preparação Física. 6ª edição. Rio de Janeiro. Roca Editora, 2014.

UNION CYCLIST INTERNATIONAL (UCI), [online]. Disponível em:<http://www.uci.ch/mountain-bike/about/>. Acesso em 29 out. 2014.

NUNES, Larissa Santos, MATTOS, Karen Mello de, BLASI, Tereza Cristina, MUSSOI, Thiago Durand, MURADÁS, Rodrigo Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 6. n. 33. p. 178-185. Maio/Jun. 2012.

PITHON-CURI, Tania Cristina. Fisiologia do Exercício. 1ª Edição. Rio de Janeiro. Ed. Guanabara Koogan. 2013.