



Simpósio de Integração Acadêmica

Inteligência Artificial: A Nova Fronteira da Ciência Brasileira

SIA UFV Virtual 2020



Projeto pedala Florestal: Uma nova realidade

Universidade Federal de Viçosa - Campus Florestal

André Júnio Santos Gomes¹, Guilherme De Azambuja Pussieldi².

Palavras-chave: atividade física, saúde, ciclismo.

Introdução

O ciclismo é uma modalidade esportiva que possui muitas formas de prática. Entre elas o BMX que por sua vez apresenta-se de forma gratuita como parte do projeto pedala Florestal no *Campus* da Universidade Federal de Viçosa, proporcionando a população jovem oportunidade de exercício extraclasse, o que promove e estimula a prática de exercícios físicos diariamente. Buscando principalmente uma proposta livre de rendimentos e sim de forma mais deliberada, tornando-o de forma divertida e proporcionando prazer a sua prática.

Objetivos

O principal objetivo foi proporcionar aos praticantes oportunidades de exercícios com foco no ciclismo, principalmente o BMX, proporcionando saúde e bem estar de forma divertida duas vezes por semana na pista de BMX tomando os devidos cuidados como a segurança durante a prática das atividades.

Descrição das principais ações

Em função do período atual, as aulas foram realizadas até o mês de dezembro, com retorno em fevereiro. Em função da pandemia a estratégia utilizada foi manter a manutenção do espaço para que as pessoas pudessem praticar os exercícios em local apropriado, com segurança, individualmente e sem aglomeração e em ambiente adequado. Com isso, objetivamos a manutenção do bem-estar e da saúde dos ciclistas.

Resultados alcançados até o momento

As ações não foram feitas conforme o planejamento, devido a interrupção das atividades orientadas presenciais. No entanto para que as pessoas pudessem estar mantendo um nível básico de exercício físico para saúde, a pista de BMX foi mantida limpa, dando condições para que as pessoas que quisessem utilizar as dependências pudessem fazê-lo. As bicicletas do projeto não foram disponibilizadas. Estes equipamentos, além dos capacetes estão sendo mantidos guardados, para que no momento possível sejam colocados novamente a disposição.

Conclusões

Podemos concluir que apesar das condições não terem sido as mais adequadas, a disponibilização do espaço para a manutenção mínima da prática foi fundamental para a tentativa do cumprimento dos objetivos.

Bibliografia

- BIAZUSSI, R. **Os Benefícios da Atividade Física aos Adolescentes**. UNESP. Rio Claro, SP.2008.
CUERVO, M.M. **256 Ejercicios y juegos para bicicross**. 2006
MARTINS, M. **Integração do ciclista ao transporte público**. 2008.
TORRES, L.S.; NASCIMENTO, D.R.; MENDES, M.I.B.S., **Bicicross Relações Entre Corpo, Natureza e Cultura**. 2014.

Apoio Financeiro

UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA – Pró-reitoria de Extensão e Cultura

Agradecimentos

