



PROJETO PEDALA FLORESTAL: O CICLISMO COMO ATIVIDADE SAUDÁVEL PARA JOVENS E ADULTOS

Bruno Tadeu da Silva Dutra; Guilherme de Azambuja Pussieldi

Universidade Federal de Viçosa - Campus Florestal

Palavras-chave: Ciclismo, Saúde, Atividade Física.

Categoria do trabalho: Extensão
Área temática: Ciências Biológicas e da Saúde
Grande área: Educação Física

Introdução

O Projeto Pedala Florestal: O ciclismo como atividade saudável para jovens e adultos é uma proposta de oferecer à população florestalense mais uma opção de prática de atividade física, de forma gratuita, sem nenhum tipo de taxa ou cobrança para a participação.

Objetivos

Promover a saúde através do esporte, levando aos alunos diferentes tipos de abordagens que os levem a ter melhorias técnicas e motoras durante o período em que estiverem inseridos no projeto, para que a partir do que aprendessem no projeto, pudessem ter uma vida mais saudável e ativa.

Material e Métodos

O projeto disponibilizava o espaço, a pista; bicicleta e capacete aos participantes. As atividades eram divididas de acordo com: idade, habilidades motoras e evolução que os alunos apresentavam a cada aula. Partindo desse pressuposto, dividimos as atividades em três treinos, que eram de: técnica, força e agilidade. Durante esse período, fizemos avaliações através da observação do gesto técnico, a fim de otimizar o tempo gasto e o gesto técnico/motor.

Resultados e Discussão

A partir da avaliação no dia a dia, notamos que alunos que chegaram ao projeto (não conseguindo andar de bicicleta, ou sabendo só o básico), conseguiram evoluir e realizar todas as atividades de maneira correta, sem maiores dificuldades. Tivemos também casos de alunos sedentários, com pouca afinidade em outros esportes, alunos estes que melhoraram seu estilo de vida e abraçaram o BMX como esporte preferido, o que gerou grandes resultados tanto motores/ físicos, quanto afetivos e comportamentais.

Conclusões

O Projeto Pedala Florestal atingiu seus objetivos propostos, que visam levar a saúde aos participantes, bem como hábitos mais saudáveis através da atividade física. Chegamos ao fim de mais um ano de Projeto, depois de 2 anos sem atividades devido a pandemia, com alunos mais preparados fisicamente, com hábitos mais saudáveis e habilidades motoras adquiridas no decorrer do ano.

Apoio Financeiro



Agradecimentos

