

CICLISMO *INDOOR* E SEUS BENEFÍCIOS PARA PESSOAS ACIMA DE 35 ANOS

GIAN CARLOS DOS SANTOS CAMARGO

RESUMO

O objetivo dessa pesquisa é analisar os benefícios do ciclismo *indoor* em pessoas acima de 35 anos relacionados ao bem-estar e socialização, e avaliar as contribuições que essa modalidade pode proporcionar para o público próximo a envelhescência. A pesquisa focou em apresentar as percepções de vínculos afetivos entre os praticantes. Assim, a pesquisa baseou-se nos estudos de Deschamps e Domingues Filho (2005), Matsudo (2001) sobre o envelhecimento principalmente, e Mello et al. (2003), para entendimento sobre a modalidade ciclismo *indoor*. A amostra da pesquisa foi composta por 7 praticantes com faixa etária de $39 \pm 3,9$ anos que estão ativos na modalidade há mais de 6 meses sem interrupções que vivem no interior de São Paulo, onde foi realizada observações durante 3 meses desses participantes para formulação do questionário e analisar os comportamentos das pessoas para fornecer direcionamento a pesquisa. O questionário possuía 15 perguntas relacionadas à socialização e vínculos afetivos, percepção do ambiente de treino como ferramenta de motivação pessoal tais como músicas e cores e satisfação pós-treino. Assim, a pesquisa teve resultados positivos relacionados à socialização dentro do ciclismo *indoor* e foram relevantes positivos as percepções sobre o ambiente e satisfação pós-treino.

Palavras-chave: Envelhecimento. Ciclismo *indoor*. Benefícios.

1. INTRODUÇÃO

O mercado *fitness* está evoluindo com grandes eficiências em novas propostas em atividades físicas com maior conforto e segurança. Os surgimentos dessas práticas estão ganhando espaço e público muito rapidamente, porém será que essas propostas são realmente positivas para o bem-estar e satisfação pessoal?

O objetivo deste trabalho é analisar as avaliações subjetivas de praticantes das modalidades fitness ponderando bem-estar social de pessoas acima de 30 anos, relacionando ao bem-estar e socialização e avaliar as contribuições que essa modalidade pode proporcionar para pessoas com idades próximas ao período da envelhescência e envelhescentes, usando como instrumento de avaliação o ciclismo *indoor* e comparar os benefícios oferecidos por meio de questionário e algumas avaliações gerais de melhora de condicionamento físico já esperado, avaliando os benefícios dos participantes na área fitness.

Contudo, o ciclismo *indoor* possui diversas perspectivas de ser uma prática que pode ser perigosa e causar lesões, entretanto Deschamps e Domingues Filho (2005) defende ser uma prática realizada em bicicleta estacionária que atendem a grupos que variam em sexo, idade e aptidão física, sendo uma atividade acompanhada e ministrada por um profissional de educação física em base de treinamento aeróbio e anaeróbio que pode ser acompanhada ou não por ritmo musical. Então, um ponto importante para mudança desta perspectiva é o acompanhamento do profissional de educação física capacitado em todo momento da prática principalmente no treinamento de pessoas sedentárias. Portanto, pode-se dizer que o ciclismo é uma prática interessante para as pessoas que tentam fugir do sedentarismo.

Entretanto, o surgimento dessa prática atraiu um público interessante e já esperado por causa da socialização que se contribui para pessoas próximas aos envelhescentes de 45 a 59 anos. Esse período, de acordo com Bancaleiro (2011), é chamado de envelhescência, que como a adolescência passa por diversas fases para a preparação para se tornar adulto, o mesmo acontece na envelhescência, onde há a preparação para tornamos velhos.

2. BASES TEÓRICAS

2.1 Envelhecimento

Partindo de um processo em que todas as pessoas estão destinadas a passar, que seria o envelhecer, questão um tanto assustadora e desconfortante para alguns e para outros considerada uma consequência da vida em que todos devem passar. Mas o que realmente é o envelhecimento?

Investigando e analisando alguns pesquisadores que buscam a resposta, oferecendo algo que oscila com os questionamentos entre si.

Segundo Márquez Filho (1998, p.15), “o envelhecimento é um fenômeno individual e não coletivo. Ele se processa de forma diferente, em ritmos diferentes, e em diferentes épocas da vida”. Processo de viver e analisar o envelhecer de uma forma não globalizada, propondo questões sociais um tanto quanto perturbadoras para algumas pessoas, assim como o processo e ritmo são diferentes entre os indivíduos, pode-se dizer que o processo pode ser ainda subdividido.

Fatores psicológicos relacionados à existência e ao isolamento social no processo de envelhecimento têm sido relacionados erroneamente como uma

normalidade, relata (RAUCHBACH,1990). Refletindo então uma ideia do aspecto social, considerado irrelevante em determinado em tempos anteriores, mas hoje podemos ver tal reflexão com mais abundância para alguns pesquisadores, e uma preocupação maior em buscar o entendimento psicossocial ocorrente na sociedade.

Por essa via, pode-se compreender envelhescentes como pessoas classificadas na fase final da segunda idade e terceira idade. Segundo Mesquita et al. (2011, p.66).

“-Primeira idade: Idade improdutiva, pois a pessoa só consome e não produz. Neste grupo encontram-se as crianças e os adolescentes.
- Segunda Idade: Idade ativa, pois as pessoas produzem e consomem. Neste grupo estão os jovens e adultos maduros.
- Terceira Idade: Idade inativa, considerando que as pessoas já produziram e consumiram; contudo, devido à aposentadoria, não produzem mais, apenas consomem.”

. Portanto, se ainda essas pessoas estão na fase de produção e consumo, a procura desse público para conquistarem um aumento na autoestima e satisfação pessoal em atividades físicas pode ser numerosa.

Contudo, observando e analisando concepções anteriores constatamos afirmação de Heikkinen (1998 apud MATSUDO, 2001, p.18) o envelhecimento como: “envelhecimento é um processo multidimensional e multidirecional, já que existe uma variabilidade na taxa e na direção das mudanças (ganhos e perdas) em diferentes características em cada indivíduo e entre os indivíduos.”

Para falar de envelhecimento, é essencial falar sobre as consequências que o envelhecimento pode ocasionar terceira idade, que de acordo com Ministério da Saúde (2003) classifica idoso, pessoas igual ou superior a 60 anos. Portanto, analisando a afirmação acima, podemos considerar algumas preocupações devido as perspectivas da sociedade em relação ao idoso, para que o indivíduo alcance a velhice com satisfação e bem-estar, se torna necessário pensar em estratégias de atividade física de qualidade para atingirem a terceira idade satisfeitas.

Entretanto, tais preocupações contribuíram para prevenção de eventuais suicídios de pessoas próxima à velhice, devido ao significado que sociedade e o próprio idoso pensa sobre si, afirma Nicola (1987 apud RAUCHBACH, 1990). Então, o podemos afirmar que o a sociedade vive de significados que podem interferir do próprio indivíduo guiando para ideia de Nietzsche (apud MOREIRA, 2010), que afirma o corpo como uma estrutura social de impulsos e afetos que lutam incessantemente

para o aumento de potência de vida, subjugando outros conjuntos afetivos. Em vista disso, podemos analisar a influência da sociedade sobre o idoso resulta no significado de si mesmo apresentado intrinsecamente no idoso.

Em razão disso, se torna necessário pensar no adulto maduro como membro social de extrema importância, e sua participação em um grupo pode ocorrer grandes contribuições intrinsecamente, afetando as motivações no idoso futuramente e promovendo satisfação pessoal para realizar atividades cotidianas. Em defesa disso, Guimarães e Caldas (2006 apud MESQUITA et al., 2011, p.67):

“A prática da atividade física possibilita momentos de interação com diferentes pessoas, auxilia o idoso a desempenhar com menos dificuldade atividades relacionadas ao seu cotidiano, e torna-o mais autônomo ao realizar essas tarefas, proporcionando uma valorização de suas capacidades e deixando cada vez mais longe da sensação de invalidez, que, por muitas vezes, contribui para o seu isolamento social”.

Segundo Mesquita et al. (2011), bem-estar está atrelado as condições físicas e sociais satisfatórias para cada indivíduo, ou seja, o uso da atividade física como ferramenta não só para obtenção de adaptações fisiológicas, mas na estratégia de socialização pode ser de extrema relevância. Em razão disso, diversos pensamentos para melhorar a interação das pessoas surgiram para suprir as necessidades afetivas da sociedade.

Para Stevens (2001), algumas teorias defendem o envelhecimento bem-sucedido para o indivíduo que se mantém em atividade, buscando melhor a qualidade de vida e bem-estar. Assim sendo, o bem-estar está relacionado a diversos fatores como realizações diárias que aumentam a potência como alimentação, planejamento diário para manter um emprego e outras metas, diz (SIQUEIRA e PADOVAM, 2008)

Sendo assim, as condições que propõem realizações pessoais e relacionamento entre pessoas têm que estar predominantes e evidentes no envelhecimento e nas propostas de treinamento, compreendendo assim, o bem-estar segundo Nahas, Barros e Francalacci (2000, p. 50) é " a interação harmoniosa entre os componentes mentais, físicos, espirituais e emoções". Fundamentando nisso, podemos constatar que o bem-estar pode ser avaliado de maneira subjetiva e individual, que pode ser influenciada pelas suas vivências diárias. Em esclarecimento, Nahas, Barros e Francalacci (2000) afirmam que, a qualidade de vida e o bem-estar estão ligados e pode ser entendido como parâmetros individuais, caracterizados pelas

condições sociais e culturais que norteia o viver do ser humano. Portanto, se o ambiente está ligado ao bem-estar das pessoas, pode-se constatar que as atividades físicas são de grande relevância para interação de pessoas.

2.2 Ciclismo *indoor*

Em vista disso, o mercado *fitness* vem procurando alternativas na criação de novos equipamentos e tendências para satisfazer e oferecer qualidade de vida e bem-estar para pessoas, e uma dessas tendências é o ciclismo *indoor*.

O ciclismo *indoor*, segundo Mello et al. (2003), foi derivado do ciclismo convencional foi criado com o intuito de evitar que os atletas sofressem com o frio rigoroso, desse modo Johnny Goldberg criou alternativas de treinamento com aproximação do ciclismo outdoor.

Johnny Goldberg era sul africano e ciclista, procurou métodos de criação em que o praticante consiga obter o mesmo resultado *outdoor no indoor*, para manter a performance para competições, de acordo com Mello et al. (2003).

Com a criação do método, surgiram adaptações no espaço de treinamento como proposta motivacional, colocando em sala fechada com diversas interações. Pollock (1998) afirma que, o ciclismo *indoor* faz uso de técnicas para estimular os praticantes resistirem à aula de duração aproximada de 50 minutos. A prática também apresenta algumas características como, uso de pouca iluminação e música alta para motivar o aluno durante o treinamento (CARIA et al., 2007).

Segundo Mello et al. (2003), o ciclismo *indoor* teve grande predominância em treinamentos de atletas, e sua aparição teve grande influência nas academias só no início do século devido as vantagens de ser uma aula motivadora.

Contudo alguns estudiosos do ciclismo como Foss e Keteyian (2000 apud DA SILVA e OLIVEIRA, 2002) defendem que, a o ciclismo *indoor* não pode ser considerado uma bicicleta ergométrica por apresentar diferentes mensurações e por sua difícil regulagem de carga, velocidade em outros ajustes, além de não se saber exatamente as mensurações de potência em aula.

Entretanto, alguns cuidados e a falta de estudos dos praticantes na época gerou constante questionamento em academias e até pelos profissionais da educação física por ser uma aula intensa com picos anaeróbicos que com objetivo de exaustão pode causar lesões e danos ao praticante relatam Mello et al. (2003), porém, com os diversos estudos e os avanços sobre a prática, possibilita ao praticante e o educador

físico uma compreensão melhor sobre os benefícios e cuidados na realização do treinamento.

No entanto, há questões que são de extrema relevância relacionado à estrutura da aula, fatores que interferem sem percebemos e que podem danificar a todos os contingentes em sala de aula, o nível de ruído e outros sons que podem desestruturar todo um treinamento causando estresse entre outros problemas neurológicos defendem Barros da Silva et al. (2009).

Oliveira Junior et al. (2019, p.248), ao abordar as aulas de ciclismo *indoor*, citam:

“Existem alguns elementos em comum com outras modalidades aeróbicas da academia, como aulas coletivas e turmas heterogêneas. Nos últimos anos, o *spinning* vem conquistando um significativo número de alunos, possivelmente pela sua variabilidade de estímulos. O ciclismo *indoor* se mostra como uma modalidade segura para indivíduos sedentários e com sobrepeso/obesos, além de ser uma ótima estratégia para diminuição da composição corporal e melhora dos níveis de aptidão cardiorrespiratória e resistência de membros inferiores (DAMAZIO et al. 2019; VILARINHO et al., 2019).”

Dessa forma, ciclismo indoor tornou-se uma ferramenta de treinamento eficiente, beneficiando em diversos aspectos os praticantes.

2.3 Impacto do ciclismo *indoor* no envelhecimento

Para alguns autores, a satisfação de vida tem relação com autoestima, eficácia em realizar atividade e qualidade de vida, e como se pode ver, a satisfação vai além do exercício físico, mas das percepções diárias que influenciam na própria autoestima (MIRANDA e GODELI, 2003). Por essa via, analisar o ciclismo *indoor* sendo um exercício físico pode oferecer contribuições para autoestima e qualidade de vida para as pessoas.

Entretanto, analisando as afirmações, podemos perceber que diversos fatores podem interferir o bem-estar nas aulas de ciclismo *indoor*, já que a modalidade foi adaptada como intuito motivador, tais aulas devem ser revisadas e serem reformuladas, expõe Da Silva et al. (2009). Portanto, mesmo sendo uma prática divertida, deve-se avaliar os diversos fatores que podem interferir no rendimento do treinamento de modo individual, e os riscos que podem ocasionar por realizar o treinamento inadequado.

No aspecto musical em modalidades *fitness*, em atividade física e a música como instrumento motivacional, a escolha de ritmo musical implantado nos treinamentos, o uso de efeitos sonoros que forem escolhidos para melhora de autoestima também deve ser realizada análises apuradas, enfatizam Miranda e Godeli (2003). Assim sendo, além das propostas oferecidas pelo ciclismo *indoor* para o bem-estar físico, a prática ainda oferece benefícios psicológicos e prazer pela apropriação da prática (DENADAI, RUAS e FIGUEIRA, 2005).

Mello et al. (2003) realizaram um estudo com objetivo de estudar quais alterações fisiológicas acontecem em uma aula de ciclismo *indoor*. Participaram da pesquisa 15 homens com idades entre 21 e 38 anos. Após a coleta das informações, que seguiram protocolos específicos, a análise dos dados, os autores concluíram que:

“O presente estudo verificou o esforço físico mensurado em função da cadência da pedalada (rpm) e da sobrecarga (kg), em cada fase da aula de ciclismo indoor, confirmando que existe correlação significativa $p < 0,05$ para as alterações fisiológicas de PA sistólica, VO_2 , VE, MET e a Escala de Esforço Subjetivo de Borg, embora não existam alterações expressivas para as variáveis VCO_2 , PA diastólica, temperatura corporal e QR, quando correlacionadas somente com a rpm.”

Deschamps e Domingues Filho (2005) conduziram uma pesquisa que visava à identificação de como o ciclismo *indoor* pode beneficiar psicologicamente os praticantes e os motivos que os levaram à prática da modalidade. Participaram do estudo 118 indivíduos, sendo 57 homens e 111 mulheres, na faixa etária entre 14 e 58 anos, que responderam a um questionário.

Entre os motivos elencados pelos autores como resultado da pesquisa estão: prazer em praticar, melhoria estética, mais condicionamento, melhor qualidade de vida, socialização e realização pessoal. Em relação aos benefícios psicológicos, os autores descobriram os seguintes resultados: melhora da autoestima devido à mudança no peso e no apetite, bem-estar e mais disposição.

A conclusão dos autores com esse estudo foi relacionar a prática do ciclismo *indoor* com bem-estar físico e psicológico, o que se refletiu no aprimoramento da qualidade de vida (DESCHAMPS; DOMINGUES FILHO, 2005).

Outro estudo sobre o impacto da prática do ciclismo *indoor* foi desenvolvido por Vilarinho et al. (2009) e tinha como objetivo analisar quais eram os efeitos de um programa de 12 semanas de ciclismo *indoor* nos seguintes aspectos: composição

corporal, resistência muscular (membros inferiores), flexibilidade e atividades cotidianas antes e depois do treinamento. Participaram da pesquisa 10 indivíduos na faixa etária entre 60 e 74 anos.

Com essa pesquisa, os autores concluíram que:

“O estudo concluiu que 12 semanas de treinamento de ciclismo indoor foram suficientes para causar adaptações e melhora no equilíbrio e nas atividades cotidianas: levantar e sentar, levantar-se do solo, subir escadas, calçar e caminhar 800m. Essa modalidade pode ser, então, uma alternativa eficiente e segura para se minimizarem os efeitos negativos do envelhecimento e potencializar as capacidades funcionais de indivíduos idosos, colaborando para a independência e, conseqüentemente, para a qualidade de vida dessa população (VILARINHO et al., 2009, p.451).”

Sendo assim, por análise dos autores anteriores podemos constatar que o ciclismo *indoor* pode ser benéfico para qualidade de vida e bem-estar.

3. METODOLOGIA

Nesse estudo foram coletados dados de 7 pessoas com idade ($39 \pm 3,9$) anos, do gênero feminino em uma cidade no interior de São Paulo. Os participantes receberam um questionário reformulado pelo pesquisador feitas a partir do acompanhamento visual desses alunos durante 3 meses, sendo os meses de novembro a janeiro. as aulas tinham duração de 45 minutos, sendo que 5 participantes faziam 3 aulas por semana e as outras duas participantes praticavam apenas 2 aulas semanais. sendo que todos praticavam no período da manhã e estavam ativas na modalidade a mais de 3 meses. Essa variação na faixa etária dos participantes da pesquisa reflete a composição heterogenia das turmas, como citado anteriormente (DAMAZIO et al. 2019; VILARINHO et al., 2019 apud OLIVEIRA JUNIOR, 2019)

Foram observados algumas sociabilidades e comunicação entre os participantes, a partir disso foram elaboradas as perguntas pautadas 3 fatores seguintes: de comunicação e formação de vínculos afetivos, a interferência de ruídos na socialização e por observação de preferência de cores dos alunos para saber há alguma relação com o bem-estar local dos participantes. Por essa via, foram

elaboradas 15 perguntas na última semana de fevereiro, sendo 6 perguntas abertas e 9 perguntas fechadas. Os participantes tiveram um prazo para responder de 7 dias.

As divisões das perguntas de acordo com objetivo foram as seguintes: três perguntas para avaliação de socialização, 6 perguntas para análise de irritabilidade sendo 4 questões relacionados ao volume da música e estilo musical e 2 questões relacionado a influência da iluminação e as cores da sala de ciclismo *indoor*.

Foram aplicadas perguntas relacionadas a indicações e motivações que ajudaram os participantes a entrarem na área *fitness* com a finalidade de saber se os vínculos afetivos ocorreram antes do treinamento

Todas as questões foram respondidas e todos os participantes entregaram nas primeiras duas semanas de março

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Iniciamos a apresentação e discussão dos resultados obtidos nos questionários com o perfil dos participantes quanto à prática de outras atividades físicas, além do ciclismo *indoor*.

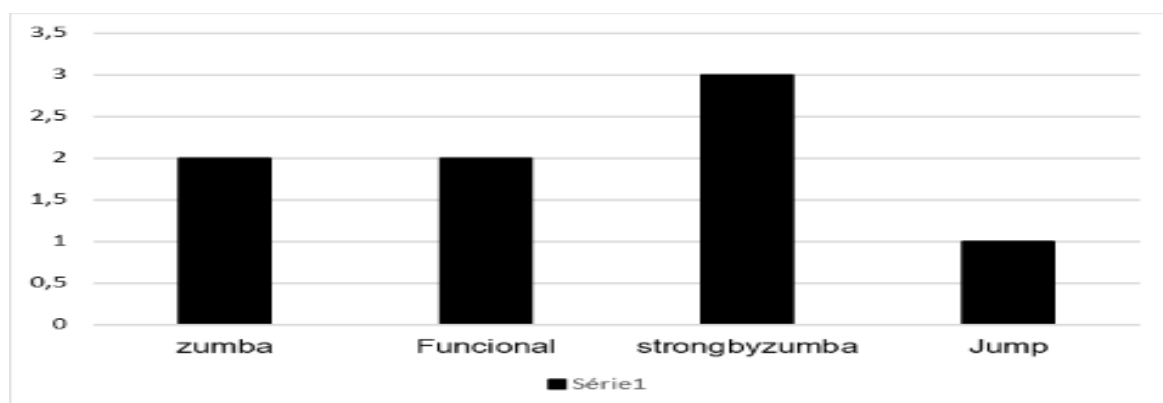


Gráfico 1. Atividades praticadas pelos participantes da pesquisa

Em base dos dados coletados, analisamos o gráfico 1, as pessoas que participaram da pesquisa também praticam outros tipos de atividade. Sendo 2 pessoas praticam zumba, 2 praticam funcional, 3 praticam o *strongbyzumba* e 1 pessoa pratica o *jump*. Então podemos constatar que há participantes que praticam até duas modalidades além do ciclismo *indoor* sendo a mais praticada o

strongbyzumba, que é uma modalidade de exercício funcional praticado no ritmo musical.

Em vista disso vemos a influência da música em todas as aulas, em vista disso, pode-se ver a preferência do público em buscar atividades físicas em que a música se torne um fator estimulante.

Silva e Souza (2010) concluem que os efeitos sonoros influenciam nas condições psicológicas do indivíduo, retardando o foco do praticante para o som a fadiga e cansaço, resultando numa melhora de reposta do indivíduo para o exercício físico.

Então, pode-se ver que as influências da música podem melhorar as condições de treinamento e se tornar favoráveis, por este motivo há uma procura maior em atividades envolvendo a música de acordo com o gráfico 1.

Entretanto, só a música pode não ser um único fator influente para as pessoas começarem a praticar exercícios físicos.

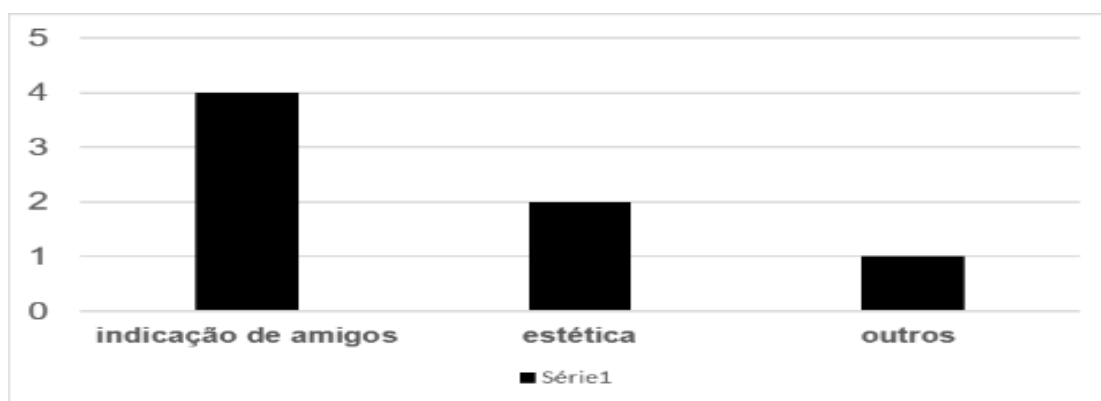


Gráfico 2 - motivações que influenciaram a procura das práticas *fitness*.

Dada as outras influências, observamos o gráfico 2 que o ciclismo *indoor* é uma modalidade comentada fora da academia e isso pode ser um fator primário para pessoas começarem a praticar, e em segundo a estética, que podemos ver a procura de uma imagem ideal de si mesmo para sociedade pode se tornar um fator secundário. Porém há um indivíduo que justificou a procura da modalidade por achar interessante.

Portanto, a indicação de amigos nos propõe que a relação das pessoas em conversarem sobre as atividades físicas realizadas é extremamente importante para propaganda da modalidade, bem como o profissional de educação em obter clientes. Entretanto, esses dados sugerem outros questionamentos sociais.

De acordo com Camargo et al. (2011) expõem, a visão das pessoas de si mesmo em relação ao próprio corpo e suas influências em tentar se encaixar no padrão de corpo perfeito, bem como a inclusão para um grupo social instigado pela própria imagem do corpo.

Deschamps e Domingues Filho (2005) também citava entre os motivos para a procura do ciclismo *indoor* as questões da estética e socialização.

Portanto, a indicação de amigos pode ser entendida de diversas perspectivas relacionado ao fator de estética, sendo assim, sugere se uma investigação mais aprofundada sobre as curiosidades por uma prática indicada por amigos.

Em vista disso, outro ponto a ser analisado é o aspecto social nas aulas de ciclismo *indoor* em que nessa pesquisa relacionamos a socialização mais profunda. Sendo necessário entender o que é socializar. De acordo Durkheim (1922 apud SETTON, 2005) socialização é “processo de assimilação dos indivíduos ao grupo social”. Logo se entende a relação de vínculo de conhecer a si mesmo e o outro e construção de si mesmo dentro do grupo em que está inserido.

Porém, nos resultados dessa pesquisa no aspecto de socialização, todos os indivíduos afirmaram a possibilidade de interação nas aulas de ciclismo *indoor*, um dos relatos da pesquisa afirmam “sim, é possível, mas é difícil devido ao volume alto da música”. Então, por esse relato, vemos que até em meio aos ruídos há possibilidade de interação entre as pessoas. Logo, entende-se que o processo de socialização na construção do espaço ou grupo refere-se na inclusão do indivíduo partilhando processos vivenciados por objetivos semelhantes, contribuindo pela necessidade de interação, expõe Setton (2005). Portanto, a necessidade de interação das pessoas entre si dentro de um espaço pode ser mais intensa a dificuldade de interagir.

Entretanto, 6 participantes afirmaram que conseguiram fazer amizades nas aulas e 1 diz que não porque está a pouco tempo na aula. Porém, entre esses que conseguiram fazer amizades, 3 citaram confraternizações fora da academia e ainda esclarecem que mantêm frequência entre eles para visitas casuais. Porém, o restante cita que fizeram amizades, mas diz que não conseguiu ter esse vínculo por estar pouco tempo nas aulas de ciclismo *indoor*.

Desse modo entende-se que a socialização em que Durkheim (apud SETTON, 2005) defende não só aconteceu, mas a afetividade e vínculos sentimentais também ocorreram mesmo em ambiente com muito ruído.

Nessa pesquisa, por observação na metodologia do professor presente, presenciemos certas brincadeiras desenvolvidas, desse modo, foi solicitado a opinião dos participantes a respeito das atividades realizadas e obtemos as seguintes respostas.

Alguns disseram ser educativas, divertidas, estimulantes e engraçadas. Os praticantes defenderam que mesmo em aula de ciclismo indoor, é um instrumento bom para sair da rotina e quebra gelo entre as pessoas.

Partindo para análise dos fatores psicológico e a influência do som na mudança de humor, foram obtidas algumas questões favoráveis para o bom desempenho do aluno em sala de treinamento, pois nenhum participante mencionou ter sentido alguma irritação ou desconforto pela música alta, entretanto devemos considerar o volume da música em sala fechada que é sempre manipulada entre 82-89 decibéis. Desse modo, volumes mais altos que o manipulado nessa pesquisa podem obter outros resultados em relação ao transtorno de humor e desconforto.

Entretanto, seguindo os cuidados relacionados a saúde, a música oferece outros sentidos individuais, Domingues filho (2005 apud OLIVEIRA e LIMA, 2011, p.8) afirma:

“Ao iniciarmos uma sessão de treinamento com música, cria-se um clima que transcende os limites sonoros, no qual poderíamos chamá-lo de MOMENTO MÁGICO. E são esses momentos mágicos que muitos alunos buscam, pois uma boa parte deles alia o exercício físico com o prazer de escutar uma música ou de fatores do passado.”

Desse modo, a música pode beneficiar a afetividade em sala de treinamento, pois se o indivíduo está bem acomodado no ambiente, as probabilidades de socialização se tornam mais possíveis.

Relacionado ao lugar e iluminação do ambiente e suas influências psicológicas aos praticantes, foram citados os seguintes argumentos: 3 participantes diz ser divertido e animado, 2 citam indiferença com a sala iluminadas e as cores, ou seja, não apresentam problemas, entretanto 2 avaliados expõem que poderia ser mais iluminado e sente desconforto com as cores e defendem que tem fobias e se torna desconfortável e sente coisas ruins. Em vista disso, Vilbena (2003) defende a fobias como um fator resultante das experiências anteriores que se tornaram desagradáveis e traumáticos e que pode influenciar na socialização entre as pessoas. Em base dessa

afirmação, podemos dizer que há possibilidade de socialização em sala fechada para pessoas com fobias.

Entretanto, todas relatam estar mais dispostas depois da aula e defendem ter sensações boas e fazem bem para todas, isso mostra que ciclismo *indoor* pode proporcionar uma qualidade de vida e um meio de socialização significativa para desenvolvimento social e o ciclismo *indoor* pode ser uma ferramenta para que aconteça a socialização.

Portanto, pela avaliação dos resultados dessa pesquisa, podemos ver que todos o alunos conseguiram se socializar, e a maioria obteve sucesso nas relações em formação de vínculos, como amizade em sala de aula. Alguns por se relacionar dentro da academia, expandiram suas amizades de modo mais familiar. Todos os praticantes afirmaram ter mais disposição para realizar suas tarefas cotidianas após a aula, além da sensação de satisfação de poderem se divertir em sala. Contudo, todas afirmam que as aulas são satisfatórias e melhoram o bem-estar físico e emocional, proporcionando diversão e alegria durante e após os exercícios.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo dessa pesquisa foi analisar a presença de bem-estar focando na socialização de pessoas acima de 35 anos praticantes de ciclismo *indoor*, propondo questionamento sobre a influência de vínculos afetivos e aumento na satisfação pessoal no envelhecimento.

Sendo assim, o envelhecimento de acordo com Heikkinen (1998 apud MATSUDO, 2001, P.18) é entendido como um processo individual de múltiplas variabilidades e mudanças que ocorre de forma diferente para cada pessoa. Portanto, cada indivíduo possui um direcionamento do modo de envelhecer, e muitos escolhem ser participantes das práticas do ciclismo *indoor*, onde podem se divertir e obter satisfações pessoais.

Contudo, o ciclismo *indoor* sendo uma prática que treinamento em bicicleta estacionária em sala fechada, cobertas de iluminação e músicas como instrumento motivacional, além do professor de educação física motivando, dizem Caria et al. (2007), pode ser uma ferramenta interessante para pessoas que procuram bem-estar. De acordo com essa pesquisa, as pessoas afirmam ser atraente a iluminação e as músicas, e divertido, conseguem se socializar e até formar vínculos, e como o

profissional auxilia na motivação proporcionando brincadeiras que mudam a rotina e ajudam na motivação.

Portanto, esse estudo pode fornecer reflexões interessantes para o profissional de educação física estabelecer métodos de aulas e treinamentos tentando oportunizar a socialização para o bem-estar das pessoas envelhescentes e podendo manter fidelidade entre aluno e professor.

Logo, conclui-se que o ciclismo *indoor* pode ser direcionado para o bem-estar social e satisfação pessoal para pessoas acima de 35 anos, sendo influentes como o bem-estar a música como ferramenta de motivação, tornou-se indiferente para a presença de conversas e surgimento de vínculos afetivos de acordo com os participantes da pesquisa. Entretanto, alguns cuidados relacionados a escolha do ritmo da música e o volume pode interferir na confortabilidade dos participantes, podendo desfavorecer os objetivos dessa pesquisa. Contudo, seria interessante analisar esses aspectos em pesquisas futuras para melhor gerenciamento de treinamento pelo profissional de educação física.

6. REFERÊNCIAS

- BANCALEIRO, José. **Envelhescência**. Stanton chase international, 2011. 1 p.
- BARROS DA SILVA, Paulo Sergio. FERREIRA, Carlos Ernesto Santos. CAVALCANTE, Márcio Maciel. GARAVELI, Sergio Luiz. Nível de ruídos sonoros nas aulas de ciclismo indoor nas academias do Distrito Federal. **Educação física em revista**. V.3, n.3, 2009.
- CAMARGO, V. BRIGIDO, R.G. EVERLEY, S. BOULSFIELD, Andreá Barbará. JUSTO, Ana Maria. Representações sociais do corpo: estética e saúde. **Temas em Psicologia**. V.19, n.1. Ribeirão Preto, 2011. 257-268 p.
- CARIA, M.A; TAGIANU.F; CONCU; CRISAFULLI. A; MAMELI. O. QUANTIFICATION OF SPINNING BIKE PERFORMANCE DURING A STANDARD 50-MINUTE CLASS. **JOURNAL OF SPORT SCIENCES**.V.25.FEVEREREIRO, 2007. 421- 429.
- DA SILVA, Juliano Fernandes GROSSL, Talita; GUGLIELMO, Luiz Guilherme Antonacci; VIEIRA, George. Respostas cardiorrespiratórias e metabólicas na aula de ciclismo indoor. **Motriz**. Rio Claro. V.15, n.2. abr./jun. 2009. 330-339 p.
- DA SILVA, Renato André Souza; OLIVEIRA, Hildeamo Bonifácio. Prevenção de lesões no ciclismo indoor- uma proposta metodológica. **Rev. Bras. Ciên. e Mov**. Brasília v. 10 n. 4. outubro, 2002. 07-18 p.

DENADAI, B.S.; RUAS, V.D.A; FIGUEIRA, T.R. Efeito da cadência de pedalada sobre as respostas metabólicas e cardiovascular durante o exercício incremental e de carga constante em indivíduos ativos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.11, n.5, 2005.

DESCHAMPS, Silva Regina; DOMINGUES FILHO, Luiz Antônio. Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem ciclismo indoor. **Ciência e movimento**. 2005. 27-32 p.

MARQUEZ FILHO, Ernesto. **Atividade física no processo de envelhecimento**. São Paulo, SP: SESC, 1998.

MATSUDO, Sandra Marcela M. **Envelhecimento & atividade física**. Londrina, PR: Midiograf, 2001. 194 p.

MELLO, D.B., DANTAS, E.H.M., NOVAES, J.S., ALBERGARIA, M.B. Alterações fisiológicas no ciclismo indoor. **Fitness & Performance Journal**, v.2, n.1, 2003. 30-40 p.

MESQUITA, Débora Soares de; SILVA, Daiana Melo de; SOUZA, Meiriane Oliveira de; SALLES, Paulo Gil. Os benefícios da atividade física no processo de socialização de mulheres da terceira idade. **Revista Uniabeu**.v.4, n.7, março/agosto. 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. estatuto do idoso. Distrito federal- Brasil. , 2003 disponível em < <http://www.saude.gov.br/editora>

MIRANDA, M.L.J.; GODELI, M.R.C.S. AVALIAÇÃO DE IDOSOS SOBRE O PAPEL E A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NA ATIVIDADE FÍSICA. **Rev. paul. Educ. Fis.**, São Paulo, 16(1): 86-99, jan/Jun. 2002

MIRANDA, M.L.J.; GODELI, M.R.C.S. Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos.**R. bras. Ciência e Movimento**.V.11, n.4. out/dez, 2003. 87-94 p.

MOREIRA, A. Nietzsche e Espinosa: fundamentos para uma terapêutica dos afetos. **Cadernos Espinosanos**, (24). 2010. 141-165 p.

NAHAS, Markus V; DE BARROS, Mauro V.G; FRANCALACCI, Vanessa. Pentáculo do bem-estar- Base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. **Revista brasileira atividade física e saúde**. v.5, n.2. 2000.

OLIVEIRA, Ivanete da Silva Rosa de; LIMA, Paulo Junior R. A. influencia da música no treinamento amador de praticantes de spinning. **cadernos unifoa**. V.6, n.2. 2011.

OLIVEIRA JUNIOR, Lafaiete Luiz de et al. **Musculação e ginástica de academia** [recurso eletrônico]. Revisão técnica: Erik Menger Silveira, Marcelo Guimarães Silva. Porto Alegre: SAGAH, 2019.

POLLOCK, M.L.; GAESSER, G.A.; BUTCHER, J.D. et al. The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness, and flexibility in health adults. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 30, n. 6, p. 975-991, 1998.

RAUCHBACH, Rosemary. **A atividade física para a 3ª idade**. Curitiba, SP: Lovise, 1990. 110 p.76 p.

SILVA, Eduardo Ramos da; SOUZA, Yonel Ricardo de. Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. v.3, n.2. São Paulo. Dezembro, 2010.

SIQUEIRA; M. M. M. PADOVAM; V. A. R. Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**. Vol. 24 n. 2, p. 201-209, 2008.

SETTON, Maria das Graças J. A particularidade do processo de socialização contemporâneo. **Tempo social**. V. 17, n.2. São Paulo. 2005.

STEVENS, N.L. Combating loneliness: A friendship enrichment programme for older women. **Ageing and society** .p.183-202. 2001

VILBENA, Junia de. Da claustrofobia à agorafobia. Cidade, confinamento e subjetividade. **Revista Rio de Janeiro**, n. 9.jan./abr, 2003. 77-90 p.

VILARINHO, Rodrigo et al. Efeitos do ciclismo indoor na composição corporal, resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e atividades cotidianas em idosos fisicamente ativos. **Fit Perf J**. v.8, n.6. Rio de Janeiro nov/dez 2009.446-451 p.

7. APÊNDICES

TERMO DE CONSENTIMENTO

De acordo com a descrição da pesquisa e dos compromissos firmados pelo pesquisador Gian Carlos Dos Santos Camargo, eu _____, assumo aqui minha concordância em participar da pesquisa acadêmica de educação física quem tem como objetivo relacionar fatores positivos e negativos do ciclismo indoor para envelhecidas e idosos. Assumo ainda que permito a divulgação dos resultados com as seguintes condições:

Anonimamente, isto é, que a divulgação dos resultados seja feita sem mencionar os nomes dos participantes envolvidos.

Que se possa ter acesso aos dados coletados.

Assinatura: _____

QUESTIONÁRIO:

- Há quanto tempo faz ciclismo indoor? _____
- Quantas vezes por semana você faz ciclismo indoor? _____
- Faz outras atividades físicas além do ciclismo indoor?

() Sim. Qual? _____ () Não

- Por que procurou o ciclismo indoor? Indique apenas o principal motivo:

() Indicação de amigos

() indicação médica

() estética

() Outro _____

- O que te mantém no ciclismo indoor?

- Nas aulas de bike indoor você conseguiu fazer amizades? E já convidou essas pessoas para alguma comemoração ou outro tipo de lazer fora da academia?

- Como é seu convívio com as pessoas em sala de aula? _____

- Você sente que conseguiu conhecer melhor as pessoas em sala de aula? () sim. () não

- Para você é possível fazer amizades nas aulas de bike mesmo com o som alto?

() sim. () não.

- Você pode descrever o que você acha das brincadeiras desenvolvidas em sala?

- Já se irritou algumas vez com alguma música tocada?

() sim. () não.

- Algum tipo de música já causou irritação em você? se sim, qual?

- O que você sente com as cores de parede e iluminação da aula de bike?

- Você já se sentiu incomodada com o volume alto da música nas aulas de bike?

- Você pode descrever o que sente depois da aula de bike?

() mais disposta a realizar atividade do dia a dia

() estressada

() indisposta