

## ***CICLISMO COMO OPÇÃO DE LAZER NO CRAJUBAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA***

**Eleonôra Nunes Oliveira\***

**Antonio Alcides Mota Júnior\*\***

### **RESUMO**

Este é um relato de experiência vivenciado pelo grupo de ciclista do projeto de extensão “Pedal da Urca” realizado pelo curso de educação física da Universidade Regional do Cariri-URCA. Este presente trabalho tem como objetivo expor as experiências vivenciadas pelo projeto do Pedal da Urca através dos participantes no geral, através do ciclismo. Os pedais acontecem duas vezes na semana sendo nos dias de terça-feira e quinta-feira no horário das 18:30 com duração média de 3 horas e 30 minutos, o pedal é realizado no período da noite pois é o único horário disponível para todos do grupo. No qual os percursos são realizados nas áreas urbanas e rurais dos municípios de Crato, Juazeiro do Norte e Barbalha, atendendo tanto a comunidade acadêmica quanto a comunidade externa no geral. O projeto é composto por um grupo com média de 20 participantes entre ambos os sexos no qual há diversificações nas idades dos mesmos que é entre 20 a 70 anos de idade. No qual o projeto contribui para os praticantes benefícios, como, lazer, socialização, saúde, entre outros aspectos. A prática dessa modalidade acaba promovendo o reconhecimento do ciclismo na região do cariri, assim aumentando o número de praticantes de ciclistas.

**Palavras-chave:** lazer; ciclismo; socialização.

### **INTRODUÇÃO**

A maioria das pessoas preferem atividades de baixa intensidade e longa duração, pois esse tipo de atividade é mais indicado para pessoas que buscam melhorar seu condicionamento físico e ou até mesmo por lazer. Isso faz com que o número de pessoas que busquem atividades como caminhada, corrida, ciclismo ou a prática de alguns esportes, vem aumentando gradativamente.

Dentre as atividades físicas citadas, está o ciclismo, que além de ter diversas modalidades (de estrada que é o mountain bike, urbana e BMX e evidentemente cada estilo tem a bicicleta apropriada), pode ser também um meio de locomoção/transporte, esporte, ou um instrumento de lazer, trazendo vários benefícios no que diz respeito à satisfação e prazer em praticá-lo.

Neste sentido o Departamento de Educação Física da Universidade Regional do Cariri- URCA, entre os vários Projetos de Extensão existentes, tem o do “*Pedal da Urca*”, que tem como objetivo, “Viabilizar através da prática do ciclismo a formação de indivíduos autônomos, saudáveis, tendo como foco o uso da bicicleta consciente e em todas as suas possibilidades: transporte, saúde, lazer e esporte”. (URCA, 2020, P. 4)

Diante o objetivo, o Projeto pretende estimular a prática da atividade física através do ciclismo, promovendo pedaladas pelas ruas da cidade do Crato e circunvizinhas, realizando passeios ciclísticos e principalmente conscientizar as pessoas para o uso do transporte alternativo.

O projeto acontece à noite por ser o horário ideal, uma vez que o Curso de Educação Física da URCA é matutino e vespertino, atendendo assim à classe trabalhadora<sup>1</sup>.

Tem como percursos, os urbanos e rurais da região CRAJUBAR (Crato, Juazeiro e Barbalha), proporcionando ao praticante locais e paisagens diversas, favorecendo contato com a natureza (a chapada Nacional do Araripe, nascentes, cachoeiras e trilhas da região). Às vezes é realizado entre as avenidas que liga as cidades de Crato, Juazeiro e Barbalha, através de uma ciclovia proporcionando maior segurança aos praticantes. Durante os trajetos percebe-se que, apesar de muitos morarem nesta região, não a conhecem por completo e isso seria um outro aspecto a ser considerado no Projeto, o conhecimento de sua região.

Os pedais duram em média 1h e 30min a 3h e 30 min, isso vai depender do destino e das pessoas que estarão no momento, porque a cada pedal, sempre chega um novato ou alguém que há tempos não pedala.

O ciclismo como forma de lazer pode ser entendido como toda a prática que utiliza a bicicleta de forma não competitiva. As modalidades não competitivas são compostas por: ciclismo de longa distância, cicloturismo e o ciclismo recreativo. De acordo com Dumazedier (1972, 1979), o lazer é exercido à margem das obrigações sociais em um tempo que varia segundo a forma de intensidade de engajamento do mesmo em suas atividades laborais. O lazer é submetido a um lugar de destaque no qual está associado ao desenvolvimento da personalidade e a diversão deste.

Enquanto instrumento de lazer, o ciclismo vem sendo vivenciado de diversas formas, a forma em que o praticante irá utilizar, seja como atividade recreativa proporcionando uma vida saudável, ou como forma de socialização. A variação de ambientes para a prática do ciclismo é algo notável dos seus participantes.

---

<sup>1</sup> É uma prática comum na região, ou seja, pedalar no horário da noite.

O número de praticantes dessa modalidade vem ganhando espaços, como é o caso das ciclovias nas áreas urbanas, além disso é bastante comum os ciclistas pedalam em espaços urbanos e trilhas ecológicas, entre outros locais. A escolha do ciclismo não se dá apenas como meio de manter a vida ativa do praticante, mas como uma atividade que possibilita o desfrutar de diversos lugares, dessa forma torna um pedal bastante prazeroso para quem o pratica.

## **DESENVOLVIMENTO**

Trata-se de um Relato de Experiência sobre a vivência no Projeto “Pedal da Urca”. É um Projeto de Extensão e está vinculado ao Departamento de Educação Física da URCA. Entende-se que tal Projeto, enaltece a questão da busca do lazer e de uma vida ativa pelos praticantes da modalidade ciclismo. As atividades executadas por este, atende tanto os que fazem parte da URCA (alunos, funcionários e professores), quanto a população da região CRAJUBAR.

O Projeto acontece duas vezes por semana, nas terças e quintas-feiras, saindo sempre da frente do ginásio da Universidade. O horário de encontro é as 18h30min com saída às 19h. Os trajetos são divulgados no grupo do WhatsApp do Projeto (melhor forma de nos comunicarmos), na parte da manhã, para que tenham conhecimento do percurso, podendo também ser alterado na saída, isso vai depender dos participantes (às vezes tem iniciantes e ou fazem tempo que não se exercitam).

Os trajetos são de leves a moderado, e sempre se opta por trilhas e vias das cidades de Crato, Juazeiro e Barbalha. Procuramos sempre passar em ambientes que se pode desfrutar de uma boa paisagem, e por pontos turísticos da região como: a colina do horto, local em que o Padre Cícero viveu seus últimos anos (Juazeiro do Norte) e onde está sua estátua; na estátua de Nossa Senhora de Fátima em Crato (com uma vista privilegiada da cidade do Crato), a cidade de Barbalha com sua arquitetura do período imperial (séculos XVIII e XIX), e por balneários (muito comum na região) como a Cascata e Nascente, em que inclusive, desfrutava-se de um bom banho de bica, mesmo que à noite. Os sítios estão também na preferência de nossos trajetos, com isso acontece o conhecimento dos locais das cidades, inclusive os de lazer.

Antes dos pedais sempre é repassado aos participantes pequenos lembretes como: não ultrapassar quem vai orientando o percurso, não andar sobre as calçadas, respeitar os sinais de trânsito, entre outros. Ressaltamos também sobre a importância dos adereços de segurança (lanterna dianteira e traseira, capacete, luvas e óculos), assim como, material caso alguma

bicicleta venha a furar o pneu. Essas informações são sempre colocadas no grupo do Whatsapp no dia do Pedal. Orientamos os iniciantes sobre a posição correta do selim (altura ideal), posição do pé no pedal, como melhor se posicionar, informações que dará maior conforto ao ciclista durante a pedalada.

Uma vez por mês é feito um pedal na Chapada do Araripe, em que utilizamos um transporte (caminhão normalmente) para subir a serra, e que comporte todas as bicicletas e ciclistas, até o local que iniciará o pedal, a volta se dá de bicicleta.

De certa forma o Projeto também proporciona ao praticante, o ecoturismo, possibilitando o contato direto com a natureza e a conscientização da preservação do meio ambiente. Neste sentido, a bicicleta é apresentada como uma oportunidade para obter um contato com a natureza e consigo mesmo, reduzindo a emissão de gases poluentes e descartes de resíduos, aumento os benefícios do exercício relacionado a saúde, e ainda promovendo uma educação ambiental.

Portanto, entende-se que a bicicleta é um mediador de uma vida ativa, e pode ser utilizado como meio de transporte, podendo o praticante utilizá-la para ir ao trabalho ou até mesmo a um passeio, facilitando ao mesmo, um momento de lazer e benefícios a sua saúde.

De acordo com, Schetino et al (2005 apud Gonçalves, 2011) menciona que dentre os fatores que Inviabilizam a prática do cicloturismo e sua maior difusão no país está o “[...] código de Trânsito que coloca os veículos automotores como ‘donos’ das vias públicas e nega a Realidade diária de milhões de brasileiros que utilizam a bicicleta como meio de Transporte, trabalho e lazer” (p.13).

O Projeto Pedal da URCA atende em média 20 participantes de ambos os sexos. É composto por um coordenador, um guia (voluntário), um batedor (bolsista) que fica atrás do grupo como suporte. Este leva um kit de primeiros socorros, e ferramentas necessárias caso ocorra alguma eventualidade.

O grupo é bem coeso e animado, alguns estão desde a implantação do Projeto, segundo a coordenadora. A faixa etária é bem diversificada, de 20 a 70 anos e prevalece o sexo masculino (talvez porque as mulheres têm seus afazeres domésticos depois de um dia de trabalho, infelizmente é a realidade de muitas brasileiras).

Percebe-se que a busca pela prática do ciclismo, leva sempre a satisfação pessoal por ser uma atividade realizada em diversos lugares, geralmente em grupos, tornando o ciclismo prazeroso ao praticá-lo.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que o Projeto de Extensão Pedal da URCA, possibilita aos participantes o reconhecimento do ciclismo como uma alternativa de lazer e socialização em meio a correria do dia a dia, uma atividade física prazerosa e ainda permite ao ciclista, o conhecimento da região do Cariri cearense e o ecoturismo. O Projeto atende a comunidade em geral (universitário e funcionários da URCA), tendo como visibilidade, o meio ambiente, lazer e a socialização dos integrantes do Projeto.

## REFERÊNCIAS

MARTINS, Guilherme Mendonça, FREITAS, Gustavo da Silva. Ciclismo, lazer e mobilidade urbana: um olhar a partir de um grupo de ciclismo da cidade de Rio Grande. Ano 2016. Acessado dia 15 de setembro de 2020, disponível em: <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/9sulbrasileirocbce/9sulbrasileirocbce/paper/view/10990/5681>>

RODRIGUES, Raizabel, saúde, meio ambiente e sociedade: um relato de experiência na chapada do cariri. Ano 2016. Acessado dia 15 de setembro de 2020, disponível em: <[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.cbeu.ufop.br/anais\\_files/b4f46638ad7d33da86691bee2fb6f9f4.pdf&ved=2ahUKEwi1qNGP35PtAhV1BtQKHUiI CHgQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw085bXs60pWOWbU FccK3Yp](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://www.cbeu.ufop.br/anais_files/b4f46638ad7d33da86691bee2fb6f9f4.pdf&ved=2ahUKEwi1qNGP35PtAhV1BtQKHUiI CHgQFjAAegQIARAB&usg=AOvVaw085bXs60pWOWbU FccK3Yp)>

DUMAZEDIER, J. **Lazer e Cultura popular** (1972). São Paulo, perspectiva: MARTINHO, Kézia Mayara Nunes. A prática do ciclismo enquanto opção de lazer na cidade de Crato-Ce. Ano 2012. Acessado dia 23 de outubro das 2020 às 17:32, disponível em: <<http://propi.ifto.edu.br/ocs/index.php/connepi/vii/paper/view/1923/1853>>

GONÇALVES, Luiz Junior. CARMO, Clayton da S. LICERE-Revista Do Programa De Pós-graduação Interdisciplinar Em Estudos Do Lazer. Ano de 2011. Acessado dia 23 de novembro de 2020, disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/download/752/553>

GONÇALVES, Luiz Junior. EfDeportes.com, PEDAL – Projeto de educação ambiental e lazer: Um relato de experiências em cicloturismo. Ano de 2015. Acessado dia 22 de novembro das 2020 às 16:23 disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd203/um-relato-de-experiencias-em-cicloturismo.htm>

## **SOBRE OS/AS AUTORES/AS**

\* Departamento de educação física; Centro de Ciência Biológicas e da Saúde, Pró-reitoria de extensão- PROEX; [eleonora.nunes@urca.br](mailto:eleonora.nunes@urca.br)

**Recebido em: 18 de dezembro de 2020**

**Aceito em: 30 de junho de 2021**