

O CICLOTURISMO NA VISÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA COMO FERRAMENTA PARA QUALIDADE DE VIDA

ANDRÉ LEAL DE MORAES E SILVA ¹

RESUMO

Neste estudo, a escolha do tema se deu através da observação na sociedade sobre a bicicleta ou handbike, entendido como triciclo adaptado para pessoas com deficiência, onde o movimento de propulsão é feito com as mãos; pode ser caracterizado como um meio de transporte, de lazer e ainda uma ferramenta para uma melhor qualidade de vida, podendo ajudar na inclusão de pessoas com deficiência através do esporte. O estudo teve como objetivo geral, descrever através da literatura a prática do cicloturismo como instrumento inclusivo para se alcançar uma melhor qualidade de vida das pessoas com deficiência. E como objetivos específicos, conhecer o cicloturismo enquanto uma modalidade esportiva de aventura; descrever os pontos positivos da prática do cicloturismo em pessoas com deficiência e compreender o cicloturismo como agente na promoção da qualidade de vida das pessoas com deficiência. A pesquisa foi realizada através de pesquisa bibliográfica sobre cicloturismo referente a; manutenção da qualidade de vida, lazer, ludicidade, inclusão social, socialização, natureza e o prazer. O trabalho se divide em dois capítulos, onde primeiro capítulo fala sobre conhecer o cicloturismo nas suas características enquanto ferramenta na qualidade de vida. E o segundo capítulo descreve a handbike como uma ferramenta para qualidade de vida das pessoas com deficiência. O profissional de Educação Física pode intervir na melhoria da Qualidade de Vida das pessoas com deficiência através do Cicloturismo? O Cicloturismo pode ser uma ferramenta para Qualidade de Vida das pessoas com Deficiência física. Para que aconteça uma mudança no estilo de vida, é necessário que o indivíduo adote novos hábitos, dentre eles, o uso da bicicleta como uma ferramenta para conhecer novos lugares e também como modalidade esportiva, que auxiliar em uma melhoria nos fatores biopsicossocial, e também uma gama de efeitos benéficos, como uma melhoria no condicionamento físico, diminuindo assim os riscos de doenças cardiovasculares e respiratória, a diminuição do percentual de gordura corporal. Proporciona ainda, uma superação de suas

limitações e assim melhorar a Qualidade de Vida através do esporte. A inclusão social deste grupo também é uma realidade, pois a handbike proporciona a acessibilidade e interação com outros grupos e com a sociedade. Conclui-se que o profissional de Educação Física pode utilizar a handbike para trabalhar a modalidade do ciclismo e também apresentar como possibilidade de uma adotação de hábitos saudavéis, o cicloturismo, utilizando esta ferramenta junto as pessoas com deficiência, a maximizando sua Qualidade Vida promovendo mudanças positivas e definitivas nas vidas dessas pessoas.

Palavras-chave: CICLOTURISMO, PESSOA COM DEFICIENCIA, HANDBIKE.

¹, andreleal.edfisica@gmail.;