



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



SAÚDE, MEIO AMBIENTE E SOCIEDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NA CHAPADA DO ARARIPE

Área temática: SAÚDE

Nome dos autores: Raizabel Rodrigues¹; Gertrudes Nunes de Melo²; Samara Celestino dos Santos²; Eleonôra Nunes Oliveira³;

Instituição: Universidade Regional do Cariri (URCA)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB)

Resumo: Este relato de experiência trata-se de um projeto de extensão “Pedal Na Urca”, realizado pelo Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional do Cariri – URCA. O objetivo principal deste relato de experiência foi apresentar as vivências possibilitadas pelo referido projeto com a atividade ciclismo, como uma alternativa de lazer e deslocamento, como também de possibilidade de mudança de estilo de vida, ao mesmo tempo, um espaço que possibilita debates e reflexões que visam à sensibilização da população para com o corpo, meio ambiente e sociedade. As atividades acontecem duas vezes por semana, com participação de homens e mulheres, equipe de organização composta por um docente, um guia discente e um guia voluntário, atendendo estudantes da universidade e comunidade em geral. Os percursos atendem áreas situadas nas zonas rural e urbana da região do Cariri cearense. Podemos concluir que o projeto contribui significativamente para o reconhecimento do ciclismo enquanto lazer e deslocamento, promovendo adesão e aderência por parte dos participantes e favorecendo interação entre corpo e sua saúde, meio ambiente e sociedade.

Palavras chave: Saúde, Meio Ambiente, Ciclismo.

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional do Cariri – URCA e bolsista do Projeto de Extensão: Pedal na URCA. Proex - URCA

² Professora Efetiva de Educação Física do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba - IFPB;

³ Professora Efetiva do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional do Cariri-URCA e Coordenadora do Projeto de Extensão: Pedal na URCA; Proex - URCA

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



1. Introdução

A busca por um melhor estilo de vida atrelado a uma sensibilização bioecológica ampliada resulta numa maior adesão das pessoas a práticas esportivas que estabeleçam maiores contatos com vertentes da natureza (Rodrigues *et al*, 2013). Nesta perspectiva, abordamos a prática do ciclismo disseminada entre estudantes universitários e população da região CRAJUBAR (Crato, Juazeiro, Barbalha), localizada no Cariri cearense, através do Projeto de Extensão Pedal na URCA, da Universidade Regional do Cariri. A referida proposta apresenta como finalidade propiciar condições favoráveis para a prática do ciclismo tanto em contexto urbano como rural, permitindo a vivência corporal de um meio de transporte alternativo, repleto de benefícios psicofisiológicos e sem custos exorbitantes.

Pensar a implantação de um projeto que estabelecesse uma interação entre o corpo, meio ambiente e sociedade fez surgir à necessidade de associar a modalidade *mountain bike* com ambientes que permitissem esse desenvolvimento. Logo, fez-se imprescindível determinar ciclorrotas que percorressem zona urbana e rural, abrangendo cidades como Juazeiro do Norte, Crato, Barbalha e Missão Velha, bem como localidades rurais Chico da Cascata, Casarão dos Esmeraldos, Sítio Baixio do Muquém, etc. Dessa forma, fazendo o participante do projeto vivenciar distintas experiências e, ao mesmo tempo, conhecer localidades que nem mesmo os próprios moradores conheciam.

No tocante ao CORPO, é essencial reiterar que a relação entre atividade física regular, promoção da saúde e prevenção de doenças encontra inúmeras evidências científicas que comprovam seus benefícios ao organismo, tais como: eficiência na queima de lipídios, redução dos níveis de LDL-colesterol e triglicerídeos séricos, reduz percentual de gordura corporal, promove menor aumento da temperatura corporal, reduz estresse e tensões do cotidiano (Xavier et al, 2000). Apesar de que muito se tem orientado a respeito da necessidade de praticar exercício físico de forma regular a fim de reduzir os riscos de doenças crônico-degenerativas, ainda é reduzido o número de pessoas que se exercitam regularmente (ACMS, 1998). Esse quadro pode ser alterado com mudanças de hábitos que superem o sedentarismo, focando na inserção de atividades físicas não somente nos

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

momentos de lazer, mas também nas atividades cotidianas de maneira que essa prática incorpore a vida diária e favoreça maior aderência (HILLSDON et al, 1995).

No tocante ao MEIO AMBIENTE, promover o uso de bicicletas como meio de transporte passou a ser uma das metas da Organização Mundial da Saúde tanto pela necessidade de redução de poluentes devido à elevada motorização, como pela promoção da saúde (redução de gastos com tratamentos de saúde). Nesse contexto, o Projeto Pedal na URCA propõe conhecer os lugares mais distintos da região do Cariri, especialmente no que se refere à Chapada do Araripe, contemplando não somente a zona urbana, com seus prédios, casas e seus traços de poluição sonora, visual, da água e do ar; mas também a zona rural, com suas unidades de conservação, parques, cachoeiras, trilhas, fauna e flora diversificadas.

É merecedor de ampla discussão o local aonde as atividades deste projeto vêm sendo desenvolvidos. Trata-se do Geoparque Araripe. No entanto, antes de definirmos este especificamente, é preciso determinar o que é um geoparque, sendo uma área delimitada que com significativas exposições geológicas, paleontológicas ou geomorfológicas e que apresente dimensões amplas o suficiente para o desenvolvimento sustentável e que haja uma população em seu interior, a qual, necessariamente, deverá ser beneficiada com sua criação” (UNESCO apud BOGGIANI, 2010). Dessa forma, esses espaços culminam com a interação entre conceitos de conservação, desenvolvimento sustentável e envolvimento da comunidade local.

O Geoparque Araripe é gerenciado pela Universidade Regional do Cariri e busca promover educação ambiental junto às comunidades locais e seus visitantes (Boggiani, 2010). Atualmente, compõe uma área de aproximadamente 3.520,52 km², abrangendo as cidades de Juazeiro do Norte, Crato, Barbalha, Santana do Cariri, Nova Olinda e Missão Velha. Trata-se do primeiro Geoparque das Américas, reconhecido pela rede Global de Geoparques da UNESCO em 2006. A tabela 01 apresenta informações sobre os geossítios, que são espaços específicos onde se mescla natureza e memória da região.

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

	Geossítio	Limites (municípios)
1	Colina do Horto	Juazeiro do Norte
2	Cachoeira de Missão Velha	Entre Missão Velha e Aurora
3	Floresta Petrificada do Cariri	Entre Missão Velha e Milagres
4	Batateira	Crato
5	Pedra Cariri	Entre Nova Olinda e Santana do Cariri
6	Pontal de Santa Cruz	Santana do Cariri
7	Parque dos Pterossauros	Santana do Cariri
8	Ponte de Pedra	Entre Crato e Nova Olinda
9	Riacho do Meio	Entre Crato e Nova Olinda

Fonte: LOPES, 2012

Contudo, entendendo ser o Geoparque Araripe uma região geográfica extremamente privilegiada por sua vasta riqueza natural e memórias históricas que lhe encerram, são necessárias ainda políticas públicas que possam dar o suporte para a gestão dessa área, haja vista que atualmente alguns geossítios apresentam-se bastante degradados. A falta de recursos humanos e financeiros é constantemente relatada como argumento para justificar essa realidade. Assim, o Projeto Pedal na URCA vem contribuindo significativamente para a sensibilização da comunidade local e visitante no sentido de promover utilização consciente dos recursos naturais, bem como com a preservação ambiental dessa região com dimensão tão ampla e tão rica natural e culturalmente.

No tocante à SOCIEDADE, a era da geração digital tende a condicionar as pessoas aos afazeres ou lazer *online*, as facilidades do mundo eletrônico e seus controles remotos proporcionam-nos evoluções que por um lado tornam nossa vida mais fácil, porém também podem ocasionar riscos à saúde do indivíduo. As diversas campanhas dos meios midiáticos ao incentivo da prática de Atividade Física (AF) como prevenção às grandes doenças do século, como obesidade, estresse, hipertensão e tantas outras, juntamente com o grande consumo de medicamentos, com o passar dos anos, priorizam sensibilizar a população a cuidar da própria saúde.

ISBN: 978-85-93416-00-2





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Nessa busca pela saúde é notória a grande procura pela prática de AF em qualquer idade e em qualquer modalidade esportiva. Essa procura vem se tornando uma opção para alcançar inúmeros objetivos, sejam estéticos, de saúde ou de lazer. Atualmente o ciclismo é uma prática esportiva que vem a cada ano recebendo um aumento considerável tanto pelo baixo custo, prazer, versatilidade e saúde. Com isso, conquistou um grande número de simpatizantes de ambos os gêneros e das mais diferentes idades. Não é a toa que a bicicleta ocupa o patamar de um dos veículos mais populares do mundo e vem crescendo diariamente, sem entrar no rol das invenções que foram entrando em desuso. Ela é tida como um meio de transporte, brinquedo, instrumento de lazer, instrumento de rendimento esportivo, opção para ganhar tempo de locomoção nos centros urbanos, e tudo isso com vários modelos, cores, preços e tamanhos (D'ELIA, 2009).

Andar de bicicleta é uma das atividades mais conhecidas e que se inicia muitas vezes bem cedo, ainda na infância, e pode permanecer até a idade adulta, seja como modalidade esportiva, prática de lazer, como também para a melhoria da saúde, tornando-se cada vez mais parte do dia a dia das pessoas e colaborando para promoção/manutenção da qualidade de vida. Ela já traz consigo essa característica marcante e inerente da atividade, que é a sensação de desafio e superação de limites desde o primeiro contato, onde se desafia a gravidade e o equilíbrio, conciliando-os com os movimentos corporais que farão com que o corpo permaneça em cima do objeto durante o deslocamento a cada pedalada, posteriormente, a cada limite de velocidade ou distância percorrida, a cada desafio de manobra superada, o que consiste em um novo estímulo para novos desafios (RODRIGUES, 2007).

Diante do exposto, o objetivo principal deste relato de experiência foi apresentar o as vivências possibilitadas pelo Projeto Pedal na URCA, como sendo uma alternativa de fruição do lazer e de deslocamento, como também de possibilidade de mudança de estilo de vida, ao mesmo tempo, um espaço que possibilita debates e reflexões que visam à sensibilização da população para com o corpo, meio ambiente e sociedade.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio



Apoio





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

2. Desenvolvimento

Trata-se de um relato de experiência, no qual o Projeto Pedal na URCA, sensibilizado com os problemas ambientais e com a necessidade de adoção de um estilo de vida ativo e saudável por parte da comunidade local do Geoparque Araripe e da população da região do Cariri cearense, parte de sua vivência no ciclismo rural e urbano para organizar intervenções educativas, por ora na forma de indivíduos autônomos e atores na construção da própria realidade, promovendo a utilização da bicicleta como possibilidade de transporte sustentável e, através desta, possibilitando a interação entre corpo, meio ambiente e sociedade. As atividades foram desenvolvidas, até o momento, com estudantes universitários e população em geral.

Para o início das atividades e respeitando o cronograma estabelecido para cumprimentos de todas as etapas do projeto, foi feita uma divulgação através do site da universidade, assim como em redes sociais e folders, mídia virtual variada para que houvesse a máxima adesão possível. As inscrições foram feitas no local de concentração antes da saída do pedal, onde os voluntários eram orientados a responderem um questionário chamado Par-Q, questionário, proposto pela *American College of Sports Medicine*, tem objetivo detecção de risco cardiovascular e é considerado um padrão mínimo de avaliação pré-participação, uma vez que uma resposta positiva sugere a avaliação médica.

O projeto acontece duas vezes por semana, nas terças e quintas feiras com concentração a partir das 18:30h em frente ao ginásio poliesportivo da URCA, onde se faz uma preparação com exercícios de alongamento muscular e são prestadas orientações e informes como: altura e inclinação adequada do selim, a forma adequada de utilizar o pedal, marchas ideais para cada plano ou terreno e como modificá-las, como o ciclista deve se portar na rua, o trajeto a ser percorrido no dia, cuidados com hidratação, entre outros.

Nas intervenções educativas temos sempre a preocupação de apresentar os roteiros locais ao grupo de forma antecipada. Além do que, como dito anteriormente, também abordamos dicas de segurança, alimentação, preparação física, organização da bagagem (quando há necessidade), ferramentas básicas, cuidados com a exposição aos mosquitos

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Parceria



Apoio





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

(não se faz necessário proteção contra raios ultravioletas uma vez que o horário em que as atividades acontecem a noite. Destacamos o uso da bicicleta como uma rica oportunidade para um novo estilo de vida, podendo ser usada enquanto meio de transporte para o trabalho ou para o lazer, reduzindo a emissão de gases poluentes e descarte de resíduos, além dos benefícios do exercício relacionados à promoção da saúde.

Em geral, os percursos têm em média duas a três horas de duração e as atividades possuem percursos curtos e leves, na medida em que os participantes vão adquirindo mais condicionamento físico a intensidade recebe incremento. O pedal apresenta como responsáveis pelas atividades semanais, uma docente coordenadora, uma discente como guia e outro guia voluntário, enquanto um guia se posiciona à frente do grupo, o outro se posiciona de modo a acompanhar o último ciclista do grupo. Além disso, nas ocasiões em que o percurso programado realiza-se na Chapada do Araripe, a equipe responsável pelo projeto convida um guia especializado em trilhas.

Uma vez por mês é realizada uma atividade noturna percorrendo a Chapada do Araripe, para que se possa comemorar mais um mês de projeto, corroborando para um maior fortalecimento da adesão e aderência e também fugir um pouco da rotina que a zona urbana propicia. Essa programação tem o apoio de um veículo de médio a grande porte para permitir o transporte das bicicletas e dos ciclistas até o local determinado para início do percurso.

Hoje o pedal conta com uma média de 20 praticantes de ambos os sexos que possuem idade entre 18 a 60 anos. Desde o início do projeto já foram visitados diversos lugares, entre eles Colina do Horto do Padre Cícero na cidade Juazeiro do Norte, Santuário de Nossa Senhora de Fátima, as cidades Barbalha e Missão Velha, bem como localidades rurais como Chico da Cascata, Balneário da Nascente, Casarão dos Esmeraldo, Sítio Baixio do Muquém, Vila Padre Cícero, Clube Recreativo Grangeiro, Sítio Coqueiro, Bairro Campo Alegre, Vila São Bento, Comunidade Rural Guaribas.

Ademais, poucos meses após o projeto ter sido iniciado, recebemos convites para realizar entrevistas na rede de televisão regional e divulgar o trabalho que estava sendo realizado e expor os objetivos do referido projeto.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização



Patrocínio



Apoio





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Com isso, seguimos nossas atividades no projeto nos orientando pela prerrogativa de Dussel (2003), onde este desvela ser necessário despertar um estilo de vida contrário ao baseando no conforto desmedido ao da atual sociedade de consumo. (CARMO *et al*, 2010)

3. Considerações Finais

Frente ao que foi explanado neste relato de experiência, podemos concluir que as atividades desenvolvidas pelo Projeto Pedal na URCA contribuem de forma significativa para o reconhecimento do ciclismo enquanto alternativa de lazer e de deslocamento, promove aderência e adesão de ciclistas oriundos do âmbito universitário e comunidade em geral, além do que permite reflexão e construção de um conhecimento emergente na região do Cariri cearense a interação corpo, meio ambiente e sociedade.

4. Referências

ACSM - AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE - Posicionamento Oficial. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo, SP, v. 4, n. 3, p. 96-106, 1998.

BORGIANNI, P. C.; **A aplicação do conceito de Geoparque da UNESCO no Brasil e a relação com o SNUC – Sistema Nacional de Unidades de Conservação**. Disponível em: <http://www.geoturismobrasil.com/REVISTA%20ARTIGOS/artigo%20boggiani%20junho%202010.pdf>. 2010.

CARMO, C. S. C.; COLLOCA, E. A.; GONÇALVES JUNIOR, L. G. **Lazer e Educação Ambiental: um diálogo possível no cicloturismo**. In: 1º. Congresso Internacional de Educação Física, Esporte e Lazer. 2010, São Carlos. Anais... São Carlos: UFSCar, 2010. p.277-282. (CD-ROM - ISSN 21798583).

D'ELIA, José Rubens. **Ciclismo, treinamento, fisiologia e biomecânica**. Editora Phorte, 2009.

HILLDSON. M., THORONGOOD, M., ANSTISS, T.& MORRIS, J. **RCTs of physical activity promotion in free living populations: a review**. J Epidemiol Community Health. 1995;49:448.53.

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

JUNIOR, L. G. et. al. Projeto de educação ambiental e lazer (pedal): dialogando a partir do cicloturismo na escola. **Licere**, Belo Horizonte, v.14, n.4, dez/2011.

LADEIRA, F. T.; BRAZ, A. C. M.; ALVES, M. A. A. A. **Relato de experiência: a educação física no 1º ao 5ºano.** Disponível em: <http://www.uemg.br/openjournal/index.php/anaisbarbacena/article/view/830/537>. 2014.

LOPES, E. R. N.; CHACON, S. S. **Formulação de políticas públicas para a promoção do ecoturismo no Geoparque Araripe, Ceará, Nordeste do Brasil.** Disponível em: http://www.aps.pt/vii_congresso/papers/finais/PAP1398_ed.pdf. 2012.

RODRIGUES, Antonio Yony F.; LOPES, Cristiane M. U.; LOPES, Samuel V. M. U. Conhecimentos e práticas dos atletas amadores de *mountain Bike*. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**. Ano 1, v. 1, n. 3, nov, 2013.

RODRIGUES, Luiz Henrique. **Ciclismo**. São Paulo. Odysseus Editora, 2007.

XAVIER, G. N. A.; GIUSTINA, M. D.; CARMINATTI, L. J. **Promovendo o uso da bicicleta para uma vida mais saudável.** Disponível em: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/1129/promocao.uso.da.bicicleta.revista.cinergis.2000.pdf. 2000.

ISBN: 978-85-93416-00-2

