



FACULDADE PARA O DESENVOLVIMENTO SUSTENTÁVEL DA AMAZÔNIA
COORDENAÇÃO DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

VIVIANE DA SILVA CUNHA

CICLISMO INDOOR E MUSICALIDADE: A IMPORTÂNCIA PARA OBTENÇÃO DE
RESULTADOS FISIOLÓGICOS E SÓCIOS AFETIVOS.

PARAUAPEBAS
2020

VIVIANE DA SILVA CUNHA

CICLISMO INDOOR E MUSICALIDADE: A IMPORTÂNCIA PARA OBTENÇÃO DE
RESULTADOS FISIOLÓGICOS E SÓCIOS AFETIVOS.

Trabalho de conclusão de curso (TCC) apresentado a Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), como parte das exigências do Programa do Curso de Bacharelado em Educação Física, para obtenção de título de Bacharel em Educação Física.

Orientadora (a): Prof. ^a Juliana Maria Silva de Oliveira.

PARAUPEBAS
2020

FOLHA DE APROVAÇÃO

APROVADA: _____ de _____ de 2020.

Prof.

Prof.

Prof.

Prof.

Orientadora (a): Prof.^a Juliana Maria Silva de Oliveira

Dedico este trabalho a Deus, por mais uma vitória que Ele concedeu em minha vida. O Senhor me deu sabedoria, paciência, me trouxe paz quando eu achei que não fosse mais dar conta...

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pelo dom da vida e por ter me proporcionado chegar até aqui.

A meu esposo Eduardo que sempre me apoiou nos estudos e nas escolhas tomadas por toda a dedicação e paciência contribuindo diretamente para que eu pudesse ter um caminho mais fácil e prazeroso durante esses anos.

Agradeço a minha família que mesmo estando longe sempre sonharam junto comigo.

A minha filha Ana Livia que foi o maior motivo pra minha conclusão de curso.

Aos professores Edilberto, Casio, Valdo, Rafaela e Nilton que sempre estiveram dispostos a ajudar e contribuir para um melhor aprendizado em especial a minha professora e orientadora por ter sugerido métodos de pesquisa que foram fundamentais para a conclusão dessa pesquisa.

Agradeço também a minha instituição por ter me dado a chance e todas as ferramentas que permitiram chegar hoje ao final desse ciclo de maneira satisfatória.

Aos meus colegas de turma pelos anos de convivência companheirismo é disponibilidades para me auxiliar em vários momentos que serão lembrados para sempre.

Agradeço a todos que contribuíram no decorrer desta jornada.

RESUMO

Esta pesquisa buscou, através da observação e investigação fenomenológica apresentar relatos das experiências dos sujeitos envolvidos participantes, através da expressão das suas experiências internas, vivenciadas, a partir de sua participação nas aulas de Ciclismo Indoor, da Academia Soul Fit Club. Mensurou-se qualitativamente, se o fator musicalidade interferiu nos resultados (ganho), referente aos aspectos fisiológicos e sócio afetivos na visão dos participantes. A pesquisa tem por objetivo conhecer e compreender a relação (sensação/emoção) da utilização de música durante as aulas de ciclismo indoor, e sua importância como fator para consecução de resultados (fisiológicos e sócio afetivos) pelos praticantes dessa modalidade. Trata-se de uma pesquisa qualitativa por excelência, já que seu propósito é interpretar o “momento”, das aulas de Ciclismo Indoor, que são acompanhadas de músicas, através da consciência dos sujeitos formulada com base em experiências. Foi realizada uma entrevista, considerando também as referências nas literaturas sobre o tema, onde fez-se o uso de um conjunto de asserções com o objetivo de descobrir “fatos” e “causas” de determinados resultados, sentimentos e/ou emoções, mencionados pelos alunos participantes posteriormente a prática contínua das aulas. Os principais ocorrências relatadas, que se confirmaram com a literatura apresentada foram quanto a melhora, nos aspectos relacionados à saúde física (fisiológicos) e as questões sócio afetivas.

Palavras-chave: Ciclismo Indoor, musicalidade, fenomenologia.

ABSTRATC

This research sought, through observation and phenomenological investigation, to present reports of the experiences of the subjects involved participants, through the expression of their internal experiences, experienced, from their participation in the Indoor Cycling classes, of the Soul Fit Club Academy. It was measured qualitatively, if the musicality factor interfered in the results (gain), referring to the physiological and socio-affective aspects in the view of the participants. The research aims to understand and understand the relationship (sensation / emotion) of the use of music during indoor cycling classes, and its importance as a factor for achieving results (physiological and social affective) by practitioners of this modality. It is a qualitative research par excellence, since its purpose is to interpret the “moment”, of the Indoor Cycling classes, which are accompanied by music, through the subjects' awareness formulated based on experiences. An interview was carried out, also considering the references in the literature on the topic, where a set of assertions was used in order to discover “facts” and “causes” of certain results, feelings and / or emotions, mentioned by participating students afterwards the practice continues from classes. The main reported occurrences, which were confirmed with the literature presented, were regarding improvement, in aspects related to physical health (physiological) and socio-affective issues.

Key words: Indoor cycling, musicality, phenomenology.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. DESENVOLVIMENTO.....	7
2.1 O CICLISMO INDOOR	7
2.2 A MUSICALIDADE.....	9
2.3 AS AULAS DE CICLISMO INDOOR	12
2.4 METODOLOGIA	14
3. ANÁLISE DOS FATOS ENTREVISTAS.....	16
3.1 ENTREVISTAS	16
3.2 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO.....	17
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	23
REFERÊNCIAS	25
APÊNDICE I.....	27
ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA	28
APÊNDICE II	29
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO	30

1. INTRODUÇÃO

Uma das atividades físicas mais significativas para o homem antigo foi a dança, e com ela, as músicas se tornaram uma linguagem universal e como tal tende a expressar variados sentimentos, sensações e estado de ânimo entre os seres humanos.

Ao iniciarmos uma sessão de treinamento físico com música, cria-se um clima que transcende aos limites sonoros, vem dos primórdios humano, da cultura, dos gostos, na qual o indivíduo pode vivenciar diversas experiências.

São esses momentos que muitos alunos buscam, nas academias, clubes, parques e diversos lugares, pois uma boa parte deles alia o exercício físico com o prazer de escutar uma música ou mesmo de lembrar de coisas fora do exercício ou de fatos do passado.

Desde o seu surgimento, a bicicleta vem se adaptando a novas realidades o que a tornou além de um meio popular de locomoção, um ótimo equipamento para avaliação orgânica e funcional, além de possibilitar, manter ou melhorar a forma física FILHO, 2005, p. 18).

Diante disso, esta pesquisa procurou mensurar qualitativamente, se o fator musicalidade interferiu nos resultados (ganho), referente aos aspectos fisiológicos e sócio afetivos na visão dos participantes. Afim de conhecer e compreender a relação (sensação/emoção) da utilização de música durante as aulas de ciclismo indoor, e sua importância como fator para consecução de resultados (fisiológicos e sócio afetivos) pelos praticantes dessa modalidade.

O “Bike Indoor”, mais conhecido usado e como ciclismo indoor é uma aula realizada em grupo, praticada em uma bicicleta ergométrica desenhada especialmente para a atividade, com design esportivo e aerodinâmico, bem diferente das bicicletas comuns de uso pessoal e até mesmo das encontradas nas academias.

Filho (2000) apresenta o conceito de ciclismo indoor, com sendo uma atividade ministrada por um profissional de Educação Física para um grupo de que variam de idade, sexo e aptidão física, em bicicleta estacionária, com variação de treinamento de resistência aeróbia e anaeróbia, acompanhada ou não de um ritmo musical.

De acordo com Silva e Oliveira (2002) o ciclismo indoor é a prática do ciclismo em bicicletas estacionárias, realizado geralmente em academias de ginástica, com fins cardiovasculares.

O ciclismo indoor é uma modalidade praticada em um local específico dentro da academia de ginástica, em bicicleta estacionária, onde é combinado movimentos básicos do ciclismo tradicional com ritmos musicais, visando o condicionamento físico (FILHO, 2005).

A importância de saber escolher e mesclar exercício físico com a músicas, seja atuais ou não, como flashback, eletrônica, samba e outros ritmos, torna-se um fator decisivo e motivador para que haja satisfação e até mesmo resultados satisfatórios ou posso atingir os fins para o qual a pessoa procurou praticar aquele tipo de exercícios.

Os variados temas musicais estão sempre presente durante o ensino aprendizagem das aulas de ginástica, nos esportes e até mesmo nas lutas. De um modo geral, os mesmo também são usados, nas aulas coletivas das academia, como na zumba, no step, no jump, no crossfit, sendo, no caso desta pesquisa, na prática do ciclismo indoor.

Para Clair (1996), a atividade física acompanhada por música ocorre com muita frequência, seja de forma prática individual, através da utilização de fones de ouvidos, seja de forma grupal, com música ambiente.

No caso do ciclismo indoor, os movimentos executados pelos praticantes podem estar sincronizados com a música ou funcionar apenas como fundo musical.

O profissional de Educação Física que souber utilizá-lo como instrumento de trabalho, descobrirá a sua importância como um elemento de coesão para um grupo de indivíduos.

Instintivamente os alunos sempre esperam que, em cada sessão de treinamento e que durante a prática, as diferentes etapas do andamento musical, sejam modificado ou sejam ensinado um novo movimento.

Durante uma aula de ciclismo indoor, deverá sempre haver um estímulo, não necessariamente em proporções iguais a desses metabolismos aeróbicos e anaeróbicos, até mesmo porque teremos sempre um grupo de indivíduos heterogêneos se exercitando, mas sim para que haja uma adaptação do organismo do praticante durante as diferentes fases da aula evitando a monotonia de um treinamento inalterável, explica Filho (2005).

A música desempenha dois papéis fundamentais para o ciclismo indoor. A primeira, e a que se refere a motivar os alunos para o prazer de estar naquele ambiente praticando o exercício. A segunda determina uma velocidade de execução para as variadas técnicas selecionadas e aplicadas durante a sessão. Acrescente a isso um planejamento de aula adequado e a capacidade profissional do Educador Físico especializado em ciclismo indoor em conduzir o treinamento para obtenção de melhora nos resultados fisiológicos e sócio afetivos.

A música é uma forma de prevenir a monotonia existente no exercício físico sistematizado. (CLAIR, 1996). Ao mesmo tempo em que estaria de alguma forma promovendo benefícios à saúde. Toda música possui verso e refrão. O verso refere-se à parte solo de uma música, na qual se conta história em forma de canção. Já o refrão designa a parte da música que se repete algumas vezes e é aonde se concentra a carga emocional da música ou da história que é contada em forma de canção. Geralmente lembramos de uma canção pelo seu refrão.

No ciclismo indoor o refrão pode ser usado ou não como o melhor momento para algumas técnicas de movimento de maior intensidade ou de mudança de um movimento para outro.

O andamento da música, nas aulas de ciclismo indoor é que determinará a velocidade com que os movimentos serão executados, influenciando assim na intensidade da aula. Neste caso, o andamento é o grau de velocidade com que se executa um trecho musical (lento, moderado e rápido).

Assim sendo, esta pesquisa tem por objetivo conhecer e compreender a relação (sensação/emoção) da utilização de música durante as aulas de ciclismo indoor, e sua importância como fator para consecução de resultados fisiológicos e sócio afetivos pelos praticantes dessa modalidade. Para isso foi realizada uma entrevista, com os mesmos e feito um levantamento na literatura (científica) sobre o que os autores relatam sobre o tema.

2. REFERENCIAL TEÓRICO – DESENVOLVIMENTO

2.1 O CLICLISMO INDOOR

Segundo Filho (2005) ciclismo indoor é um exercício físico baseado a princípio nos métodos utilizados pelos ciclistas e triatletas profissionais, principalmente europeus, que usam como meios de aquecimento e manutenção. Tal exercício combina o treinamento metabólico com atividades neuromusculares. O que constitui um ótimo retorno para a saúde e estética dos praticantes.

A aula de ciclismo indoor, aparentemente parece ser bem simples, tendo em vista a quantidade de posicionamento (sentado no selim ou em pé), e simulação do tipo de terreno (plano ou com subidas). Mas na realidade não é, se pensarmos na parte fisiológica (princípio de sobrecarga, especificidade) e biomecânica (humana, do corpo) e da modalidade.

A aplicação regular de uma sobrecarga na forma de um exercício físico aprimora a função fisiológica para induzir uma resposta ao treinamento... para conseguir a sobrecarga apropriada será necessário manipular a frequência, a intensidade e a duração do treinamento, com maior enfoque na modalidade do exercício (MCARDLE, KATCH e KATCH, 2013, p. 467).

Com base nisso, a escolha das músicas para cada parte da aula, o modelo de bicicleta estacionária usada e as atitudes e criatividade do profissional de Educação Física tendem a ser o grande segredo desta modalidade em termos de conquista e manutenção do aluno/cliente.

O ciclismo indoor é praticado em local fechado com ventilação natural ou artificial, por um grupo heterogêneo de alunos, sempre acompanhado de um profissional de Educação Física presente que planeja, orienta, corrige e varia as atividades, mas sempre priorizando a resistência aeróbica. Pode-se inserir um ritmo musical que acompanha a aula e as bicicletas estacionária deve permitir a facilidades de ajuste e transporte ao biótipo do participante.

A presença da música durante o exercício é considerada relevante, fazendo com que a prática deste seja facilitada pelos ritmos que a música provê, já que o próprio organismo trabalha sobre seus ritmos específicos. Ou seja, o organismo está familiarizado com o ritmo, tendo em vista que ele mesmo tem os seus (TODRES, 2007).

Consequentemente, se o exercício for “guiado” por um ritmo musical, o organismo “entenderá está informação, deixando-se levar pela música, facilitando assim a execução do movimento (MARTINS, 1996, p. 4).

A música pode afetar a energia muscular, elevar ou diminuir os batimentos cardíacos, influenciar na digestão. Nessas atividades é utilizada no sentido de motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de distrair o praticante de estímulos não prazerosos como cansaço, dor ou até tensão psicológica. (VALIN, 2007 apud SANTOS, 2008, p.3)

Os programas de Indoor Cycling aparecem nas academias como novas alternativas de atividade aeróbicas, onde, através de um treino contínuo ou intervalado, visam a melhoria do sistema cardiovascular, o aumento da força muscular, bem como apelam a um equilíbrio da saúde mental (Mello, 2004).

Segundo López (2003), nesta fase podemos efetuar um trabalho eminentemente cardiovascular ou um trabalho de força e tonificação muscular. É composta de por exercícios que elevam a frequência cardíaca e preparam o organismo para a atividade. A parte fundamental da aula divide-se em períodos de maior ou menor intensidade, doseada em rotações por minuto (RPM) e pela resistência aplicada na bicicleta.

No ciclismo, as cadências podem variar entre 60 e as 120 rpm, estando as cadências baixas (60-80 rpm) direcionadas para o trabalho de força, inculindo ao praticante uma pedalada com cargas muito altas. Por outro lado, as cadências altas (80- 120 rpm) estão mais vocacionadas para o trabalho de velocidade, utilizando-se assim cargas mais suaves e moderadas (MELLO, 2004).

2.2 A MUSICALIDADE

A música é parte integrante da formação humana. Sempre interagindo com seu meio, o homem concebeu e confeccionou instrumentos variados, criou e exercitou diferentes cânticos, desenvolvendo com a linguagem musical uma relação cada vez mais rica e múltipla.

Segundo Mello (2004), a música é uma forma de linguagem que faz parte da cultura humana desde tempos remotos. É uma forma de expressão e comunicação e se realiza por meio da apreciação e do fazer musical. Entre as características da linguagem musical, é possível destacar o caráter lúdico, ressaltando que a música é um jogo de relações entre som e silêncio; a existência de diferentes sistemas de composição musical; que o ruído pode ser, também, material musical e que a ideia musical é autônoma.

De acordo com Filho (2000) a tarefa básica da música na educação ou processo de ensino, pois na academia também ensinamos é fazer contato, promover experiências com possibilidades de expressão musical e introduzir os conteúdos e as diversas funções da música na sociedade, sob condições atuais e históricas. Essa perspectiva destaca a necessidade de conhecer as realidades dos alunos e compreender como eles se relacionam com música fora do ambiente da academia, seus gostos, suas preferências.

O desenvolvimento sócio afetivo está relacionado aos sentimentos e as emoções, que podem ser estimuladas pela música. Do mesmo modo que em virtude de uma série de interesses, solidariedade, cooperação, motivação e respeito, visando desenvolver o indivíduo como pessoa, estimulando a formação de uma personalidade estável e equilibrada, desenvolvendo também o aspecto cognitivo, que é o desenvolvimento intelectual e a operação dos processos reflexivos e motor, que trata diretamente do movimento e do desenvolvimento da pessoa. Esses processos visam garantir a formação integral (sócio, afetivo, cognitivo, motor, espiritual) do indivíduo (NAHAS, 2003).

Filho (2005) relata que a música é considerada como um “momento mágico” para a realização da prática da atividade física regular. 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.

Nesse sentido, a ideia apresentada pelo autor acima corrobora com os fundamentos abordados nesta presente pesquisa, pois se considera que o treinamento com música é mais

agradável para o aluno, pois agrega à atividade física valores motivadores que interferem, inclusive, no desempenho e resultado fisiológicos e sócio afetivos do participante.

Segundo Silva e Sousa (2010) utilizando-se da música como fator motivacional, o professor estará de posse de uma extensa representação neuropsicológica. Por não necessitar de codificação linguística, tem acesso direto à afetividade, às áreas límbicas que controlam os impulsos, emoções e motivações em cada ser humano.

Santos (2008) disse que a música tem um papel fundamental: proporcionar o aumento do prazer na hora da atividade física. A repetição mecânica como elemento principal, é neles que a percepção de dor fica mais nítida, pois a atenção do indivíduo fica focada em suas próprias sensações de cansaço e dor, sendo assim necessário um elemento capaz de desvincular a atenção da pessoa para outro estímulo que seja mais prazeroso, e neste momento que a música durante o exercício físico ganha significância e contorno.

A utilização da música como recurso instrutivo vai além da dimensão psicológica, atingindo, inclusive, o desempenho físico. A música pode afetar a energia muscular, elevar ou diminuir os batimentos cardíacos, influenciar na digestão. Pode motivar a continuidade dos exercícios físicos ou de distrair o praticante de estímulos não prazerosos como cansaço, dor ou até tensão psicológica (SANTOS, 2008 apud VALIN, 2007).

O andamento da música é que determinará a velocidade com que os movimentos serão executados, influenciando assim na intensidade da aula.

O ritmo ou estilo de música utilizado pode ser um padrão musical, correspondente a um tendência do grupo de sujeitos (alunos participantes), gosto e também ligado a cultura e/ou tradição local.

Para Filho (2005) desde a mais tenra idade escuta-se diferentes estilos musicais, com diferentes velocidades, criando preferências musicais para determinados momentos ou acontecimentos da sua vida, o que permite que estes momentos ou acontecimentos sejam expressos ou mesmo intensificados.

A música desempenha mais de um papel nas aulas de ciclismo indoor. Além de motivar e incentivar os alunos para o prazer de estar naquele ambiente praticando o exercício, ela determina uma velocidade de execução dos exercícios, para as variadas técnicas selecionadas a aplicadas durante a aula. Todo esse conjunto conduzirá, esse tipo de treinamento, a resultados fisiológicos, motores, sócio afetivos e até psicológicos.

Todres (2007), por sua vez, explicita a correlação da música com a redução da dor e estresse. Os efeitos da música na redução da dor se explicam pela teoria do portal do controle da dor. A música age como um estímulo em competição com a dor distrai o paciente e desvia sua atenção da dor, modulando, desta forma, o estímulo doloroso.

2.3 AS AULAS DE CICLISMO INDOOR

As aulas de ciclismo indoor aconteceram na SOUL FIT CLUB Fit, sendo realizadas durante a semana, no horário das 06:00 da manhã, nos dias de segunda, quarta e sexta-feira, ministradas pela professora estagiária Viviane sob supervisão do coordenador da academia.

O grupo de alunos (as) é composto por homens e mulheres, uma média de 31 participantes nas aulas, dos quais 20, aceitaram participar desta pesquisa.

A aula de ciclismo indoor é devidamente planejada, sendo que as escolhas das músicas a serem utilizadas na aula, são escolhidas com base nesse planejamento e com os fins específicos para o qual se destina. Sendo dividida em quatro momentos:

1º Momento: Parte introdutória (organizacional);

2º Momento: Parte preparatória (aquecimento);

3º Momento: Parte principal (sessão cardiorrespiratória);

4º Momento: Parte final (volta a calma).

Baseado no tempo de prática e de aptidão física inicial dos participantes, a planejamento das aulas de ciclismo indoor deverá progredir através de três estágios distintos: Adaptação ou iniciação; Progressão e Manutenção.

Filho (2005) explica que a fase de adaptação ou iniciação tem como objetivo familiarizar e ao mesmo tempo iniciar um processo adaptativo do aluno/cliente com o programa de treinamento. Na fase de progressão é onde se determinará a magnitude de progressão no treinamento de ciclismo indoor, como a intensidade, duração e em alguns casos até na frequência, para evitar lesões. Já na fase de manutenção é quando o aluno/cliente atinge um nível satisfatório de condicionamento físico, a partir daí o profissional de Educação Física deve diversificar o seu programa de treinamento.

No primeiro dia de aula, a partir de algumas semanas, de acordo com a turma e com os alunos novos que vão chegando são dadas as instruções a respeito dos ajustes da bicicleta de acordo com cada indivíduo, vestimenta apropriada para a prática e alimentação e hidratação necessárias antes (orientações), durante e depois da atividade.

Durante todas as aulas, o que é previamente planejado a intensidade do exercício é controlada. O método de treinamento utilizado foi o intervalado, no qual a frequência cardíaca (FC) se mantém entre 60 e 85% da FC máxima.

O tempo da aula é em dividido em 5 a 10 minutos de alongamento inicial, 10 minutos de aquecimento, 30 a 35 minutos pedalando na bicicleta estacionária, ou seja a parte cardiorrespiratória e 10 minutos final de volta a calma, totalizando uma média de 50 a 60a minutos de aula, podendo sofrer alterações de acordo com perfil e necessidade do grupo.

2.4 METODOLOGIA

O termo fenomenologia significa estudo dos fenômenos, daquilo que aparece à consciência, daquilo que é dado, buscando explorá-lo. A própria coisa que se percebe, em que se pensa, de que se fala, tanto sobre o laço que une o fenômeno com o ser de que é fenômeno, como sobre o laço que o une com o Eu para quem é fenômeno. Tal abordagem filosófica identifica-se por assegurar o sentido dado ao fenômeno. Vai mostrar que o mundo é o fenômeno, o que se mostra, embora precise ser desvelado. Busca chegar ao fenômeno, desvelar o sentido deste que se mostra, para chegar aquilo que a coisa é.

Neste tipo de pesquisa há uma atitude de abertura do ser humano para a compreensão da vivência a partir do outro, parceiro do pesquisador em seu processo de descoberta. É essa possibilidade de compreensão que impulsiona o investigador (BOEMER, 1994).

É um caminho significativo para o pesquisador que, a partir de suas inquietações, busca o fenômeno através de quem vivencia uma determinada situação. Esse caminhar fenomenológico, que segundo Rezende (1990).

...é a opção por um estilo de trabalhar, de pensar, de agir, de discursar e de se posicionar diante dos homens, do mundo, da história e da sociedade (REZENDE, 1990, p. 96).

Será utilizada nesta pesquisa a metodologia de pesquisa de campo a partir do método fenomenológico e com abordagem qualitativa. Foi realizada uma entrevista, semiestruturada gravada (APÊNDICE I), e respondida pelos alunos participantes.

No momento em que estamos vendo e observando espaços, ambientes e tempos próprios e captando os mundos assim em constituição, através da fala originária, ocorre, então, o desvelamento do fenômeno. A captação dos mundos próprios é, pois, segundo Carvalho (1991), o ver e o observar em uma entrevista de natureza fenomenológica. É isto que possibilita captar o sentido.

Os alunos participantes, grupo misto (homens e mulheres) composto de 20 alunos (as) que foram convidados verbalmente e aceitaram. Os mesmos foram devidamente esclarecidos, sobre os objetivos do projeto como também acerca do teor da entrevista, de modo que a autorização, por eles concebidas, em relação a pesquisa, ocorreu por meio da

assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE, APÊNDICE II), tomando por base critérios de inclusão e exclusão, sendo eles:

Critérios de inclusão

- Aceitar participar da pesquisa;
- Alunos da Academia SOUL FIT CLUB que obtiveram uma participação de 75% nas aulas.

Critérios de exclusão

- Não quiser participar da pesquisa;
- Alunos de outra academia e/ou não obtiveram uma participação inferior a 75% nas aulas.

3. ANÁLISE DOS FATOS

3.1 ENTREVISTAS

As entrevistas foram realizadas com o grupo misto (homens e mulheres) composto de 20 alunos (as), durante o segundo semestre de 2020, em virtude da pandemia, que dificultou o acesso aos alunos (as) participantes das aulas de ciclismo indoor, antes desse período.

Para a realização das entrevistas utilizou-se um roteiro de questões (APÊNDICE I), sendo diferenciada em alguns pontos, considerando o perfil do grupo pesquisado e fundamentada na criação de eixos oriundos do tema, para a análise.

Os alunos participantes da pesquisa serão descritos como Entrevistado A, Entrevistado B, e assim sucessivamente, até o Entrevistado T, independente do sexo, afim de preservar e resguardar a identificação dos mesmos.

Outrossim, todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (APÊNDICE II), como também autorizaram a utilização das informações nesta pesquisa.

3.2 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO

A partir dos dados coletados através das entrevistas, procurou-se identificar a realidade, interpretar, descrever e transmitir como ocorreu a participação dos alunos nas aulas de ciclismo indoor, os “fatos” e “causas” de determinados resultados, sentimentos e/ou emoções, mencionados por eles posteriormente a prática contínua.

Em relação aos eixos o primeiro recai sobre a qual era concepção de ciclismo indoor, que os alunos participantes tinham. Posteriormente, analisou-se as possíveis implicações e benefícios físicos proporcionados e/alcanceados durante o período em que estiveram nas aulas.

Sentia muito desconforto nas articulações e por isso não conseguia fazer alguns movimentos completos, na aula de ciclismo, não conseguia ficar muito tempo fora do selinho da bike por ter pouco resistência muscular nos membros inferiores. (ENTREVISTADO A) Entrevista realizada em: 12/08/2020.

...é uma forma de você pedalar, como que eu posso falar... uma forma de pedalar, esse tipo de ciclismo requer muita força, muita resistência. Quando termina a aula me sinto tremula, cansada, porque a aula é bem pesada! Eu percebi uma melhora, porque quando faço bike eu fico mais elétrica durante o dia, me dá mais energia... Eu chego já vou logo para bike e fico esperando a aula, aguardando tocar a música! Porém sempre paro para conversar com a estagiária Viviane e demais colegas e acredito que isso me aproximou de outras pessoas que eu não tinha contato, pois durante a aula um sempre motiva o outro e isso aproxima um do outro...são sempre as mesmas pessoas, cria-se vínculos e acabamos conhecendo melhor as pessoas. (ENTREVISTADO C). Entrevista realizada em: 12/08/2020.

Eu sentia muito desconforto, cansaço, dores nas pernas. Um pouco porque a idade vai passando e também porque não fazia nada anão ser caminhada. Nas aulas, além da melhora nesse desconforto, passei a ter mais disposição e menos dores. Na caminhada eu sentia isso mas no outro dia já voltava...agora não sinto mais. (ENTREVISTADO I). Entrevista realizada em: 19/08/2020.

O ciclismo indoor, o conceito que eu tenho é o ciclismo de interior né, ou seja, praticado em uma sala em que a associação de música, a empolgação de um instrutor, na qual é simulado uma corrida de bicicleta, né... em um ambiente fechado. É esse o conceito que eu tenho. (ENTREVISTADO J). Entrevista realizada em: 19/08/2020.

A coluna... Minha coluna doía muito, depois que eu comecei a praticar as aulas... Esses exercício... Eu achei que melhorou bastante... Não 100%, mas cada dia melhor um pouco. (ENTREVISTADO M). Entrevista realizada em: 26/08/2020.

Eu sempre frequento as aulas de ciclismo indoor, já tem mais de dois anos. Eu entendo que é uma aula de alta intensidade que me ajuda a queimar calorias. Eu me sinto como estivesse na rua simulamos isso... eu tento trazer essa sensação para o meu dia a dia. Eu adoro as aulas de ciclismo indoor. Tenho uma bursite de quadril e sentia dores no joelho frequente. Comecei participar das aulas fazendo os trabalhos de alongamentos de aquecimento e os trabalhos com cargas também e ai no começo as vezes eu sentia o desconforto, mas após alguns meses, não sinto mais. E assim... Quando eu não faço as aulas eu acabo sentido algumas dores, principalmente na região do quadril. (ENTREVISTADO N). Entrevista realizada em: 28/09/2020

Saio muito soada e cansada fisicamente, pernas tremendo, dependendo do ritmo da aula, mas em todas, saio com uma sensação de bem estar e felicidade por ter completado a aula. (ENTREVISTADO P) Entrevista realizada em: 31/08/2020.

Sempre tive muitas dores nas pernas por conta de veias e varizes. Fiz a primeiras aulas de ciclismo indoor porque ouvia as músicas que eu gostava e fui vendo depois que o exercícios tinha melhorado essa dores. Na aula eu as vezes me desligo, me envolvo ouvido e nem sinto muito o meu corpo. As dores vem depois, mas são dores do exercício...de cansaço. Mas as dores das pernas mesmo passou. Quando está muito corrido e não vou sinto a diferença. (ENTREVISTADO Q). Entrevista realizada em: 01/09/2020.

Segundo Mcardle, Katch e Katch (2013) a sobrecarga imposta a grupos musculares específicos com o treinamento de endurance aprimora o desempenho nos exercícios e a potência aeróbia por facilitar o transporte de oxigênio e a utilização de oxigênio ao nível local dos músculo treinados. Por exemplo o músculo vasto de ciclistas e demais grupo de atividades similares (ciclismo indoor), quanto a parte fisiológica, possuem uma capacidade oxidativa maior, desse músculo em relação a modalidade de bicicleta estacionária.

Deschamps e Filho (2005) abordam os motivos que levam homens e mulheres a praticar o ciclismo indoor:

...prazer na atividade física, procurar melhorar a estética, aquisição de um melhor condicionamento físico, desejo de melhora na qualidade de vida. Além de apontar os benefícios da prática do ciclismo indoor como a melhora da autoestima. Os indivíduos relatam que o ciclismo indoor auxilia no combate ao stress e durante a prática ocorre um relaxamento mental (DESCHAMPS e FILHO, p. 27-32, 2005).

O próximo eixo permitiu identificar se utilização de música interferiu ou não nos resultados físico, psíquicos ou emocionais dos alunos e se houve mudanças em relação a sua motivação para fazer as coisas do dia a dia, suas obrigações e/ou se relacionar (trabalho, família, amigos), em virtude da participação nas aulas.

Você fica animado, sabe... até tentar cantar as músicas, dança na bicicleta... eu fico assim, com mais vontade de trabalhar e de fazer as coisas quando consegue manter a frequência nas aulas de ciclismo indoor. Pelo menos eu me sinto assim... Começo a trabalhar, me sinto mais relaxado, muito melhor do que antes de fazer os exercício e ir as aulas. Sou outra pessoa praticamente. (ENTREVISTADO E). Entrevista realizada em: 13/08/2020.

...fiquei mais disposta como se descarregar se todo estresse do dia, fiquei mais focada, melhorando tanto na vida do trabalho como com os amigos e familiares. (ENTREVISTADO H) Entrevista realizada em: 17/08/2020.

A principal sensação é de relaxamento não apenas o esgotamento diante do esforço, mas uma sensação prazerosa de alívio e principalmente, com dito, relaxamento. No meu caso, as músicas utilizadas me anima a continuar e fazer a aula, sem elas talvez não teria a mesmo motivação. (ENTREVISTADO K). Entrevista realizada em: 21/08/2020.

Eu tenho muita indisposição cedo e dificuldade para acordar. Fui ao médico e ele recomendou que eu fizesse alguma atividade física, por vários motivos ligados a minha saúde. Comecei fazendo musculação mas só saía mais com sono e cansada. Procurei saber quais eram as aulas que tinha na academia no horário que eu ia para fazer e vê se me ajudava. Já achei bom no início. Além da aula ser puxada e me ajudar no físico as músicas me despertam e me faz conseguir fazer a aula sem ver. Às vezes fico ligada na música e perco a sequência dos exercícios... o mais importante é que o meu sono passou e minha saúde melhorou. (ENTREVISTADO L) Entrevista realizada em: 21/08/2020.

As músicas animadas me dá um gás! Sem música não teria graça. Acho que por isso quando eu só ia para a academia fazer exercícios não continuava... eu sei que lá sempre tem uma música rolando, mas na aula é mais alto, mais intenso, e o tipo, ritmo, jeito da música é o mesmo. Na academia é bem variado. (ENTREVISTADO O). Entrevista realizada em: 31/08/2020.

Mulher, eu fico ligada!!! Na batida, no ritmo das músicas, na professora falando. Não deixo nunca de participar das aulas. Antes eu fazia só musculação e até que na academia toca umas músicas boas, mas as da aula de ciclismo me identifiquei mais. Acho porque é tudo junto...musica, exercícios e sempre tem a professora dizendo o

que fazer. Além de perder peso, notei que minha disposição é outra. Saio com o cabelo todo desfeito e molhado mas vale muito a pena. (ENTREVISTADO S).
Entrevista realizada em: 10/09/2020.

Existem vários fatores que controlam a seleção de substratos além da intensidade e duração do exercício, como o treinamento, a dieta, drogas, hormônios, fatores ambientais, e os estímulos recebidos, podem influir na predominância do metabolismo energético utilizado durante a atividade (POWERS e HOWLEY, 2000). Então todos esses fatores e a estimulação feita, inclusive pela música tem influência no resultado e no “estado” de saúde do praticante.

Torna-se evidente a importância da atividade física para o bem-estar físico e psíquico de todo praticante e que o hábito saudável da prática regular de exercícios pode ser aprendido, como qualquer outro, tendo o indivíduo determinação e perseverança na sua realização para obtenção dos resultados positivos esperados, explica Filho (2005).

A relação entre as variadas formas de exercícios e modificações de estado de humor, são: diminuição da fadiga e raiva; aumento do vigor, pensamento claro, energia, alerta e maior sensação de bem-estar. (FILHO, 2005, p. 179 apud WEINBERG & GOULD, 2001).

A relação entre corpo e existência, evidenciada, pertence à mesma ordem da relação entre existência e tempo: ambos estão profundamente envolvidos um com o outro, um não acontece sem o outro. A existência acontece pelo corpo, corporalmente. Todas as ações que ligam e movimentam o corpo, o fazem pertencer. Sendo assim, uma vez incluídos nessa experiência participativa das aulas, abriu-se diferentes possibilidades de vivências, pois o corpo não apenas está situado no concreto, no âmbito das tarefas práticas, mas também está aberto às situações verbais, emocionais e fictícias.

A socialização, caracterizada como outro eixo para análise nos levou a perceber a realidade das relações interpessoais, não só entre professora e alunos bem como entre os participantes, uns com os outros.

Bom... A professora sempre pergunta o nome de todo mundo, quando alguém chega novo, ela sempre apresenta e daí já começa um vínculo, aí você sempre começa a rir do cansaço do outro, começa a mangá e aí isso vai aproximando a gente, quando a gente percebeu, tipo uma já mando mensagem pra outra, “segura minha bike”, “coloca minha bike perto da sua” e aí essa é a parte interessante, é bem automático, não tem como dizer que ah foi por isso, isso e isso. Não! Você vai participando

todos os dias daí você vê as pessoas que são bem frequentes e aí você vai conversando, sorrindo na cara do outro e quando vê o vínculo de amizade já está formado. (ENTREVISTADO D). Entrevista realizada em: 13/08/2020.

Sou bem na minha. Nas primeiras aulas chegava, sentava na bicicleta, fazia a aula e partia para a musculação. Não ficava conversando muito devido ao tempo e porque queria treinar. Com o passar do tempo a professora sempre promovia ações voltada aos alunos e pessoal, sempre muito animado interagi comigo. Assim fui me inserindo no grupo, conhecendo as pessoas e gostando da aula. Todos são animados, principalmente a professora. Gostei da vibe... do clima bom. (ENTREVISTADO F). Entrevista realizada em: 14/08/2020.

Eu amo as aulas de ciclismo indoor. O grupo é super dinâmico a gente conversa, a gente brinca, a gente grita na aula... E sempre que temos alguma dúvida eu ligo para professora Viviane ou mando mensagem pra ela, pra tirar dúvidas ou coisas do tipo, quando tem algum evento na sala especial a gente se reúne também pra fazer uma mesa de frutas ou dar lembrancinhas dentro da sala. Essa dinâmica também é muito importante, pois as pessoas que chegam logo estão entrosadas, graças a profê. (ENTREVISTADO R). Entrevista realizada em: 01/09/2020

Segundo Filho (2005) a sociabilidade está elencado dentro dos motivos internos e externos que encorajam os alunos a participar dos aulas. Os principais fundamentos são fisiológicos, psicológicos e sociais, como também a afiliação, o poder e a realização quanto aos outros. Todos esses encontram-se como incentivos, recompensas e superação de dificuldades pelos participantes.

O ser humano não se move no mundo de acordo com nossas representações objetivas de espaço, mas segundo nossa intencionalidade que nos situa no mundo. Isso ocorre por meio de nossas possibilidades corporais, sem intermédio da razão. Assim, não pensamos para realizar um gesto motor; simplesmente agimos. A partir do momento em que o movimento mecânico e físico do ciclismo indoor se associa a música, uma espécie de intimidade original acontece. Intimidade essa que deve ser recuperada para cultivarmos um modo mais humano e mais próximo com os outros.

Em relação à consciência corporal percebeu-se que houve uma quebra de “conceitos” no trato e cuidado com o corpo, entendendo o mesmo na sua totalidade, seja nos aspectos físicos, tal qual sócios afetivos.

Confesso que eu não via importância nessas aulas coletivas e nunca tinha participado de uma aula de ciclismo indoor, até porque eu achava que não era “pra mim”! Um dia estava cheguei mais cedo, assim que a academia abriu e vi o pessoal se organizando para a aula. Então decidi fazer e ver de qual que era. Foi legal! Eu notei que o corpo melhorou e aumentei minha força e rendimentos nos treinos. Minha perna ganhou mais definição muscular e até amigas fiz nesse grupo, rs. (ENTREVISTADO B). Entrevista realizada em: 12/08/2020.

Meu corpo mudou. E olha que eu nunca fui de reparar muito. Já tinha tentando outras coisas, mas só vi mudança no meu corpo após iniciar a prática do ciclismo indoor. Não é fácil porque as aulas são bem cedo. Mas quando saio de lá sou outra pessoa. Minha disposição também mudou, mas o meu corpo foi onde vi maior diferença. Sempre tive um percentual de gordura alto nas coxas e agora vejo que ganhei músculos... isso me fez vê o quanto é importante eu continuar me cuidando... que exercício é bom e te ajudar a ter um corpo melhor, mais saudável. (ENTREVISTADO G). Entrevista realizada em: 14/08/2020.

Quando eu comecei a fazer academia e as aulas... o que notei logo mais foi o peitoral e as pernas, a barriga também, as coxas, afinou bem, consigo respirar melhor, não me canso. Agora já tiro a blusa e me olho no espelho... já fico satisfeito. Exercício é vida! Muda tudo. (ENTREVISTADO T). Entrevista realizada em: 10/09/2020.

O corpo físico suporta uma intermediação substancial entre o indivíduo e o mundo e influencia a autoestima. A aparência é um modo de comunicação e expressão de status e sexualidade. O julgamento do eu físico influencia na autoestima global, mas na importância do eu físico na autoestima é maior quando os outros componentes do eu são menos desenvolvidos. (SAMULSKI, 1992).

Segundo Merleau-Ponty (1999) a nossa vivência espacial como corpos situados no mundo em relação às coisas e aos outros é que nos permite a construção racional posterior de um espaço objetivo, o qual, conforme procuramos mostrar nesta seção, é formado pelas referências de nosso corpo situado no mundo.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Atualmente, existe muitas modalidades ou tendências novas nas academias que são muito procuradas devido aos benefícios diversos que proporcionam, pelo fato de serem aulas em grupos, dinâmicas e bem animadas. Isto posto, podemos destacar o ciclismo indoor, o qual é definido, por vários autores nas literaturas como uma atividade ministrada por um profissional de educação física para um grupo de indivíduos com idade, gênero e aptidão física variados, em bicicleta estacionária, com variação de treinamento de resistência aeróbia e anaeróbia, acompanhada ou não de um ritmo musical.

O ciclismo indoor é uma possibilidade de treinamento, tanto das vias metabólicas aeróbias quanto anaeróbias combinada com atividade neuromuscular. O que constitui um ótimo retorno para a saúde e estética dos participantes (FILHO, 2005). Essa atividade pode e deve ser adaptada para todos os grupos etários e níveis de condicionamento físico e se possível, sempre associada a musicalidade.

A música, além de servir como motivação para a prática dessa modalidade, serve também para determinar o ritmo empregado na atividade. Essa alternância também está presente na dança, na qual a música determina o grau de movimentos corpóreos e coreográficos da dança.

Martins (1996) explica essa ideia dizendo que a presença da música durante o exercício poderia ser considerada relevante, fazendo com que a prática deste seja facilitada pelos ritmos que a música provê, já que o próprio organismo trabalha sobre seus ritmos específicos. Ou seja, o organismo está familiarizado com o ritmo, tendo em vista que ele mesmo tem os seus. Conseqüentemente, se o exercício for “guiado” por um ritmo musical, o organismo “entenderá esta informação, deixando-se levar pela música, facilitando assim a execução do movimento.

Portanto, a música, é uma grande aliada da atividade física. Por isso, pode-se inferir que incrementa a adesão dos praticantes às aulas, além de garantir a aderência de novos alunos.

As principais ocorrências relatadas, tanto na literatura quanto na fala dos participantes das aulas de ciclismo indoor, associadas a músicas, se confirmaram quanto a melhora, nos aspectos relacionados à saúde física (fisiológicos) e as questões sócio afetivas.

O ciclismo indoor é uma atividade que possui muitas variáveis e na qual temos a capacidade de explorar várias funções cerebrais, passando pelo cognitivo, emocional e o motor, além dos aspectos fisiológicos já relacionados.

No que se refere a parte fisiológica, as aulas de ciclismo indoor, do forma apresentada nessa pesquisa, apresenta resultados até maiores do que outros treinamento “aeróbicos” oferecidos nas academias ou outros espaços, em relação a parte cardiorrespiratório.

Assim como no ciclismo, o treinamento regular de ciclismo indoor, com exercícios submáximo e máximo induz a adaptações a alterações em todos as sistemas do corpo, mas de maneira particular, na musculatura esquelética e no sistema cardiorrespiratório (FILHO apud RYSCHON, p. 78, 2005).

Além disso, Power e Howley (2000), acrescentam outros benefícios que a prática do ciclismo indoor oferece como o auxílio na redução dos fatores de risco de doenças coronarianas, diminuição da gordura corporal, melhora da força muscular e na resistência geral do organismo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. B. **Noções básicas sobre Metodologia de pesquisa científica.** Universidade Federal de Minas Gerais. Disponível em: <http://www.mba.eci.ufmg.br> Acesso em 10 de junho de 2020 as 19:06.

BOEMER, M.R. **A condução de estudos segundo a metodologia de investigação fenomenológica,** Rev. Latino-Americana de Enfermagem, Ribeirão Preto, v. 2, n.1, p.83-94, jan.1994.

CARPENTER, Carlos Sandro. **Biomecânica.** Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

CARVALHO, A.de S. **Metodologia da entrevista: uma abordagem fenomenológica.** 2ª ed. Rio de Janeiro: Agir, 1991.

CLAIR, A. A. **Therapeutic uses of music with older adults.** Revista Brasileira de Musicoterapia, p. 256. Disponível na versão em português: http://www.revistademusicoterapia.mus.br/wp-content/uploads/2018/04/Revista-Brasileira-de-Musicoterapia_2017-EE.pdf . Acesso em 26 de agosto de 2020 as 21:11

D'ELIA, Luciano. **Guia completo de treinamento funcional.** 1ª ed. São Paulo: Phorte, 2013.

DESCHAMPS, Silvia Regina. FILHO, Luiz Antonio Domingues. **Motivos e benefícios psicológicos que levam os indivíduos dos sexos masculino e feminino a praticarem o ciclismo indoor.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, p.27-32, 2005.

FILHO, Luiz Antonio Domingues. **Ciclismo indoor.** Santos, 2000.

FILHO, Luiz Antonio Domingues (org.) **Ciclismo indoor: guia teórico prático.** Jundiaí, SP: Editora Fontoura, 2005.

FILHO, Antônio Domingues Filho. **Música e ciclismo indoor.** Disponível em: <https://www.informaluiz.net/musica-e-o-ciclismo-indoor/>. Acesso em 24 de maio de 2020, às 18:23.

- FLECK, Steven J. KRAEMER, William J. **Fundamentos do treinamento de força muscular**. 3ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- HALL, Susan J. **Biomecânica básica**. 6ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
- LOPES, R.M. **Evaluación de los factores de riesgo cardiovascular em uma população practiante de spinning**. Revista Digital, Educación Física y Deportes, n. 71, 2004. Disponível em www.efdeportes.com . Acesso em 17 de setembro de 2020, às 13:25.
- MARTINS, C.O. **A Influência da Música na Atividade Física**. Brasil. Monografia de conclusão de curso, Florianópolis, (SC): Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 1996.
- MCARDLE, William D. KATCH, Frank I. KATCH, Vitor L. **Fisiologia do exercício**. 7ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2013.
- MELLO, Danielli. **Ciclismo Indoor**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. Londrina: Midiograf, 2003.
- POWER, S. K. HONWLEY, E.T. **Fisiologia do exercício: Teoria a Aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. São Paulo: Manole, 2000.
- REZENDE, A.M.de. **Concepção fenomenológica da educação**. São Paulo: Cortez: Autores Associados, 1990. 96 p. (Coleção Polêmicas do nosso tempo, v. 38).
- RYSHON, T. W. **Physiologic aspects of bicycling**. Clinical Sports Medicine, vol. 13, nº1, pag. 15-38, 1994.
- SANTOS, M. O. S. Exercício físico e música: uma relação expressiva. Lecturas Educación Física y Deportes, v. 122, p. efd122, 2008. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes>. Acesso em: 10 de outubro de 2020, às 13:40.
- SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária-UFMG, 1992.

SILVA, Renato André Sousa. OLIVEIRA, Hildeamo Bonifácio. **Prevenção de lesões no ciclismo indoor: uma proposta metodológica.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol 10, nº07, out/nov, 2002.

VALIM-ROGATTO, P. C.; BERGAMASCHI, E.; VOLP, Cátia Mary; DEUTSCH, Silvia. Redução de estresse pelo alongamento: a preferência musical pode influenciar?. Motriz (Rio Claro), Rio Claro, v. 8, n. 2, p. 51-56, 2003. Disponível em: <http://www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Valim.pdf>. Acesso em: 10 de outubro de 2020, às 12:36.

TODRES, David. **Música é remédio para o coração.** Jornal de Pediatria. Porto Alegre, vol 82, nº 3, mai/jun, 2006,

WEINBERG, R. S. GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício.** Porto Alegre: Artmed, 2001.

APÊNDICE I

ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

- 1) Você participa das aulas de **Ciclismo Indoor da Academia Soul Fitness**, com frequência? O que você entende e/ou acha que significa o Ciclismo Indoor?
- 2) Antes de você começar a participar das aulas **Ciclismo Indoor da Academia Soul Fitness** você sentia algum tipo de dor (muscular), desconforto ou existia um movimento que não conseguia executar, em qualquer parte do corpo e que sente que melhorou com as aulas?
- 3) Quando termina a aula de **Ciclismo Indoor da Academia Soul Fitness** o que você sente?
- 4) Desde o início de quando começou a participar das **Ciclismo Indoor da Academia Soul Fitness**, você percebeu se houve mudanças em relação a sua motivação para fazer as coisas do dia a dia, suas obrigações e/ou se relacionar (trabalho, família, amigos) que não havia antes?
- 5) Nas aulas de **Ciclismo Indoor da Academia Soul Fitness**, se não fosse utilizado música, você imagina que sua motivação seria a mesma? As músicas utilizadas lhe proporcionam algum sensação ou emoção?
- 6) Nas aulas de **Ciclismo Indoor da Academia Soul Fitness** existem alguns momentos anteriores ou posteriores as aulas que você se reúne com seus colegas de academia, treino ou aula? Você se relaciona bem com o pessoal (grupo) juntamente com a professor (Estagiária Viviane Cunha)?
- 7) De que modo as aulas de **Ciclismo Indoor da Academia Soul Fitness** contribuíram que você se aproximasse dos seus colegas de academia, treino ou aula e da sua vida (trabalho, família, amigos)?
- 8) Qual é a importância de cuidar do corpo?
- 9) Você acredita que as aulas de **Ciclismo Indoor da Academia Soul Fitness**, contribuíram para que obtivesse resultados nos aspectos fisiológicos e sócio afetivos?

APÊNDICE II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Eu, **nome do sujeito da pesquisa, nacionalidade, idade, estado civil, profissão, endereço, RG**, estou sendo convidado(a) a participar de um estudo denominado **CICLISMO INDOOR E MUSICALIDADE: A IMPORTÂNCIA PARA OBTENÇÃO DE RESULTADOS FISIOLÓGICOS E SÓCIOS AFETIVOS**, cujos objetivos são: **COMPREENDER A UTILIZAÇÃO DA MÚSICA DURANTE AS AULAS DE CICLISMO INDOOR, E SUA IMPORTÂNCIA COMO FATOR PARA CONSECUÇÃO DE RESULTADOS FISIOLÓGICOS E SÓCIOAFETIVOS PELOS PRATICANTES DESSA ATIVIDADE FÍSICA.**

A minha participação no referido estudo será no sentido de relatar oralmente, por meio de uma entrevista semiestruturada, os resultados que obtive, nos aspectos fisiológicos e sócio afetivos, em virtude da minha participação nas aulas de CICLISMO INDOOR, da academia SOUL FIT CLUB, ministradas pela estagiária Viviane da Silva Cunha.

Estou ciente de que minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar, será mantido em sigilo. Fui alertado (a) de que o estudo a se realizar, não causará riscos a minha integridade física ou emocional.

Também fui informado (a) de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo.

Os pesquisadores envolvidos com o referido projeto são: a acadêmica Viviane da Silva Cunha e a prof. ^a Juliana Maria, vinculadas a Faculdade Para o Desenvolvimento Sustentável da Amazônia (FADESA), as quais poderei manter contato pelos telefones: (94) 992507671 e (94) 999732334.

É assegurada a assistência durante toda pesquisa, bem como me é garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha

participação.

Enfim, tendo sido orientado (a) quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação.

Em caso de reclamação ou qualquer tipo de denúncia sobre este estudo devo ligar para o telefone: (94) 992507671 ou no e-mails: vivianecunha230@gmail.com

Parauapebas, _____ de _____ 2020.

Nome e assinatura do aluno (a)

Viviane da Silva Cunha - Acadêmica

Prof. ^a Juliana Maria - Orientadora