

## Apoio ao Circuito Vale do Iguaçu de Montain Bike e eventos de Cicloturismo rural: Conhecendo Dois Vizinhos de bike

### Support for the Montain Bike Iguaçu Valley Circuit and Rural Cycling Events: Getting to Know Two Neighbors by Bike

#### RESUMO

Embora a sociedade atual conte grandes avanços tecnológicos, o modo de vida das atuais gerações leva ao comodismo e ao sedentarismo, isso repercute na qualidade de vida e saúde da população. Neste contexto, a melhoria da saúde física e mental está se transformando em aspecto fundamental para se obter melhor qualidade de vida. O trabalho teve por objetivo auxiliar na organização e participação de eventos esportivos e cultural no Sudoeste do Paraná, bem como motivar as práticas esportivas ao mesmo tempo em que incentiva as práticas de sustentabilidade ambiental, econômica e social. As atividades foram realizadas através de eventos ciclísticos, o Circuito Vale do Iguaçu e Cicloturismo rural: Conhecendo Dois Vizinhos/PR de bike. Foram realizados percursos em equipe, no qual as pessoas se deslocaram de bicicleta as comunidades no interior do município. Também se acompanhou o Circuito de Montain Bike Vale do Iguaçu, nas cidades como Dois Vizinhos e Verê. Nas etapas realizadas houve a interação da comunidade acadêmica da UTFPR com a sociedade local, foram incentivadas as mudanças no hábito de vida dos moradores, contato social e incentivo no quesito preservação ambiental através do Cicloturismo. O incentivo da prática de ciclismo na região resultou no aumento significativo de praticantes.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde física e mental. Sustentabilidade. Ciclismo.

#### ABSTRACT

Although today's society has made major technological advances, the way of life of today's generations leads to self-indulgence and sedentary lifestyle, this affects the quality of life and health of the population. In this context, the improvement of physical and mental health is becoming a fundamental aspect to obtain a better quality of life. The work aimed to assist in the organization and participation of sporting and cultural events in southwestern Paraná, as well as motivating sports practices while encouraging environmental, economic and social

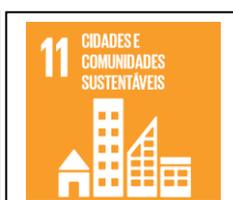
Tayná Alessandra Bordin  
[Taynaa\\_bordin@hotmail.com](mailto:Taynaa_bordin@hotmail.com)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois vizinhos, Paraná, Brasil.

Celso Eduardo Pereira Ramos  
[celedura@utfpr.edu.br](mailto:celedura@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois vizinhos, Paraná, Brasil.

Liliane Telles dos Santos  
[lilitelles30@gmail.com](mailto:lilitelles30@gmail.com)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois vizinhos, Paraná, Brasil.

Serinei Cesar Grigolo  
[serineicgrigolo@utfpr.edu.br](mailto:serineicgrigolo@utfpr.edu.br)  
Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois vizinhos, Paraná, Brasil.

**Direito autorial:** Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



sustainability practices. The activities were performed through cycling events, the Iguaçu Valley Circuit and rural bicycle tourism: Knowing Two Neighbors / PR by bike. Team courses were conducted, in which people traveled by bicycle to communities within the municipality. The Iguaçu Mountain Bike Circuit was also accompanied in cities such as Dois Vizinhos and Verê. In the stages performed there was the interaction of the UTFPR academic community with the local society, changes in the residents' lifestyle were encouraged, social contact and encouragement regarding environmental preservation through Cycling tourism. The encouragement of cycling in the region has resulted in a significant increase in practitioners.

**KEYWORDS:** Physical and mental health. Sustainability. Cycling.

## INTRODUÇÃO

Os avanços tecnológicos da sociedade atual são incontestáveis. No entanto, paralelo a este contexto, a saúde física e mental das novas gerações vem sendo comprometida. Este panorama é consequência dos desequilíbrios ocasionados pela redução da atividade física da população, o que pode gerar inúmeras doenças, dentre elas – a obesidade.

Estas atitudes possuem consequências biológicas negativas, envolvendo o lado físico e mental do ser humano, o que leva ao sedentarismo. O que já se tornava simples de se fazer, hoje está mais fácil, como exemplo, ao assistir televisão, não necessita dirigir-se ao aparelho para mudar de canal. Estas condutas associam-se a redução da atividade física e o aumento da taxa de obesidade, o que traz um alerta para a sociedade contemporânea.

Relação entre atividade física regular e prevenção de doenças estão atrelados ao exercício físico. O recomendado é que as pessoas pratiquem exercícios físicos 30 minutos por dia com intensidade entre 50 a 75% do VO<sub>2</sub> max (ACSM, 1998). Segundo dados obtidos da OMS mostram que um milhão e seiscentos mil adultos são apontados com peso elevado e, quatrocentos milhões pelo menos são obesos.

Além de problemas relacionados a saúde humana, contamos com a contaminação ambiental e consequentemente a depreciação de recursos naturais, estes surgidos com o aumento dos processos industriais e elevada motorização.

Dentro deste contexto, a melhoria da saúde física e mental da sociedade é fundamental para que se obtenha melhor qualidade de vida bem como a aproximação das pessoas.

O uso da bicicleta encontra-se em meio as metas da Organização Mundial da Saúde (OMS) devido a necessidade de aumento da qualidade de vida da sociedade bem como a redução de poluentes no meio ambiente, reduzindo a poluição atmosférica e espaço físico (DORA, 2000).

A partir deste contexto, este trabalho buscou estimular as atividades esportivas que envolvem o ciclismo, no projeto do Circuito de Mountain bike Vale do Iguaçu e em paralelo com as atividades de cicloturismo nas comunidades do interior do município, tendo em vista o conhecimento econômico, social e ambiental das mesmas.

O projeto trouxe inúmeros resultados, como o aumento de ciclistas na região, o desenvolvimento da atividade de cicloturismo nas comunidades do interior, e com isso a valorização dos mesmos. A UTFPR/DV também estará contribuindo na melhoria da qualidade de vida através da valorização de atitudes saudáveis.

## **MATERIAIS E METODOS**

Primeiramente, foi realizada uma parceria com a Associação ACICLODV (Associação de Ciclismo de Dois Vizinhos/PR), UTFPR/Câmpus Dois Vizinhos e CRESOL. A parceria viabilizou a estrutura de logística e recursos financeiros para desenvolvimento do projeto.

O presente projeto foi executado na região sudoeste do Paraná, nos municípios de Dois Vizinhos, Verê e São Jorge do Oeste e interior do município de Dois Vizinhos.

Em conjunto com as entidades foi traçado um plano estratégico para desenvolvimento das atividades, como a previsão das datas de realização dos eventos de Mountain bike e Cicloturismo rural com definição dos roteiros.

A comunidade acadêmica da UTFPR/DV também participou da organização em dos circuitos do Vale do Iguaçu de Mountain bike, o primeiro realizado em outubro de 2018 na cidade do Verê/PR designado como 2º Circuito Vale do Iguaçu etapa Águas do Verê (Fig. 1). E no 3º Circuito Vale do Iguaçu temporada Heroes 2019 realizado em Dois Vizinhos/PR (Fig. 2).

Nos meses de dezembro de 2018, Abril, Maio e Agosto foram realizados eventos de Cicloturismo rural tendo como "slogan" Conheça Dois Vizinhos de Bike. Foi desenvolvido com rotas saindo do centro da cidade em direção ao interior, com aproximadamente 25 km de trajeto. Para isso, definiu-se um local na comunidade, para que os líderes comunitários recebessem os ciclistas e conversassem a respeito do contexto histórico, cultural e econômico da comunidade, destacando atividades de fabricação de produtos, desde artesanatos até produtos alimentícios (Fig. 3).

O processo de interação da comunidade acadêmica (alunos, professores) com os membros da ACICLO-DV e das comunidades contribuiu para a missão de extensionista e despertou nos participantes o interesse por atividades esportivas através do ciclismo, paralelo a isso o auxílio na melhoria da qualidade de vida e o conhecimento regional. Desta forma, a UTFPR-DV contribuiu para a sustentabilidade social, econômica e ambiental da região.

Nos trajetos percorridos pelos ciclistas foram oferecidos carro de apoio, seguro atleta para o dia do cicloturismo, frutas e água para hidratação dos participantes. A realização dos eventos, possibilitou a participação de mais de 200 pessoas de ambos os sexos, dentre estas, iniciantes e ciclistas experientes.

Fig. 1 - 2° Circuito Vale do Iguaçu, etapa Águas do Verê. Premiação categoria feminina.



Fonte: O Autor, 2018.

Fig. 2 - 3° Circuito Vale do Iguaçu temporada Heroes 2019.



Fonte: ACICLODV, 2019.

Fig. 3 - Cicloturismo rural: Conheça Dois Vizinhos de Bike na comunidade Jacutinga, interior de Dois Vizinhos/PR.



Fonte: O Autor, 2019.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A UTFPR/DV através da comunidade acadêmica vem contribuindo com o desenvolvimento sustentável regional. As ações realizadas neste projeto foram importantes para melhoria da qualidade de vida através de exercícios, em especial o ciclismo e o fomento a preservação do meio ambiente. A partir das atividades desenvolvidas observou-se uma motivação por parte das pessoas a realizarem exercícios físicos e utilizarem a bicicleta como meio de locomoção, diminuindo impactos ambientais e obtendo assim uma relação mais próxima com as pessoas. A participação da comunidade acadêmica (professores e acadêmicos) contribuiu para interação entre a Universidade UTFPR-DV e as comunidades visitadas. O projeto também possibilitou uma movimentação de pessoas junto a economia do município, trazendo para a região mais de 1000 pessoas durante as etapas de realização do Circuito. O projeto colabora com o aumento de ciclistas na cidade de ambos os sexos e idades, contribuindo para maior interação entre as pessoas. Para os representantes das comunidades localizados no interior, os eventos demonstraram o contexto histórico cultural e econômico das comunidades. Com isso houve maior valorização social e econômica dos agricultores residentes nas comunidades, contribuindo na missão extensionista da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Campus Dois Vizinhos.

## CONCLUSÃO

A utilização do Ciclismo é considerada em vários países como meio de transporte imprescindível e o mesmo está sendo incrementado para nosso país. O cicloturismo é uma modalidade de exercício de grande acessibilidade, além de proporcionar melhoria da saúde física, mental e emocional, auxilia na sustentabilidade ambiental e integração com as comunidades, assume características de amplo contato com a natureza bem como conhecimentos histórico-cultural das comunidades. Desta forma, a expansão dessa experiência

depende do reconhecimento de órgãos públicos para que sejam desenvolvidas infraestrutura que possibilitem a utilização do ciclismo de modo a estabelecer ações que viabilizem o transporte ciclístico urbano e rural.

### AGRADECIMENTOS

A Universidade Tecnológica Federal do Paraná/ Pró-reitoria de relações empresariais e comunitária.

A ACICLODV pela parceria no desenvolvimento do projeto.

CRESOL (Cooperativa de Crédito de Interação Solidária) pelo auxílio financeiro na realização do projeto.

### 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.

DORA C. **A different route to health: implications of transport policies.** British Medical Journal, 1999; 318:16869.