



Centro Universitário de Brasília – UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

NATHÁLIA MACÊDO SOEIRO

A UTILIZAÇÃO DA BICICLETA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E SUSTENTABILIDADE

Brasília 2016

NATHÁLIA MACÊDO SOEIRO

A UTILIZAÇÃO DA BICICLETA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E SUSTENTABILIDADE

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharelado em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientadora: Prof. Me.. Hetty Lobo

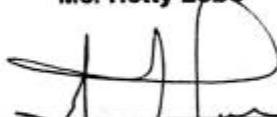
Brasília 2016

ATA DE APROVAÇÃO

De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UNICEUB**, o (a) acadêmico (a) **Nathália Macêdo Soeiro** foi aprovado (a) junto à disciplina da licenciatura **Trabalho de Conclusão de curso – Apresentação**, com o trabalho intitulado **A utilização da bicicleta para promoção da saúde e sustentabilidade**



Prof.

Me. Hetty Lobo

Prof.

Me. Sérgio Adriano Gomes

Prof.

Me. Tácio Rodrigues da Silva Santos**Brasília, DF, 18 / 08 / 2016**

RESUMO

Introdução: A busca por cidades e cidadãos mais saudáveis vem contribuindo para o fortalecimento de políticas públicas de valorização da bicicleta como meio de transporte em diferentes países e estados, trazendo benefícios para a promoção da saúde, sendo assim, podendo trazer inúmeros benefícios, como, a diminuição de acidentes no trânsito e poluição, melhoria na qualidade de vida dos indivíduos e promover saúde. **Objetivo:** Analisar o ciclismo como meio de transporte e saúde pública oferecida com o mesmo, possibilitando a discussão da prática do ciclismo como uma atividade física saudável. **Materiais e métodos:** Foram avaliados 22 adultos de ambos os sexos, com idade entre 20 a 55 anos. O estudo foi caracterizado como transversal, com amostra quantitativa comparativa, onde foi aplicado o questionário adaptado de Franco (2011). Todas as análises foram realizadas no programa estatístico Stata® Standard Edition, versão 13.0 (StataCorp LP, Estados Unidos) para Microsoft® Windows™. **Resultados:** Os resultados demonstram que a preocupação com este tema é recente, inclusive nos países em desenvolvimento. Os principais temas abordados pelos pesquisadores foram, o interesse pelo ciclismo, a frequência do uso da bicicleta nos trajetos dos cidadãos, e os efeitos do ciclismo na saúde. Foi relatado que a maioria dos entrevistados são praticantes de atividade física regular (90,9%) e a minoria (9,1%) não ativos. Em relação á pesquisa foi constatado que 59,1% dos entrevistados usam carro como meio de transporte e 40,9% usam bicicleta e outros meios de transporte para locomoção **Considerações finais:** Conclui-se que o padrão da utilização da bicicleta como meio de transporte ocorre de forma bastante heterogênea, mas com potenciais maiores impactos nos países em desenvolvimento, aonde torna-se urgente a inclusão deste tema nas agendas de pesquisas sobre a relação entre promoção do transporte ativo, na promoção da saúde e segurança no trânsito.

Palavras-chave: Promoção da saúde, saúde ambiental, ciclismo.

ABSTRACT

Introduction: The search for healthier cities and citizens has been contributing to the strengthening of public policies for the valorization of bicycle as a means of transportation in different countries and states, bringing benefits to the promotion of health, and thus can bring innumerable benefits, Reducing traffic accidents and pollution, improving the quality of life of individuals and promoting health. **Objective:** To analyze cycling as a means of transportation and public health offered with it, making it possible to discuss the practice of cycling as a healthy physical activity. **Materials and methods:** Twenty-two adults of both sexes, aged 20 to 55 years, were evaluated. The study was characterized as transversal, with a comparative quantitative sample, where the questionnaire adapted from Franco (2011) was applied. All analyzes were performed in the statistical software Stata® Standard Edition, version 13.0 (StataCorp LP, United States) for Microsoft® Windows™. **Results:** The results show that the concern with this theme is recent, even in the developing countries. The main themes addressed by the researchers were the interest in cycling, the frequency of cycling in citizens' paths, and the effects of cycling on health. It was reported that the majority of the interviewees are practicing regular physical activity (90.9%) and the minority (9.1%) are not active. Regarding the research, it was found that 59.1% of the interviewees use cars as a means of transportation and 40.9% use bicycles and other means of transport for locomotion. **Final considerations:** It is concluded that the pattern of the use of the bicycle as a means of transportation Occurs in a very heterogeneous way, but with potential greater impacts in developing countries, where it is urgent to include this topic in the research agendas on the relationship between the promotion of active transport in health promotion and traffic safety.

Keywords: Health promotion, environmental health, cycling.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	7
2 MATERIAIS E MÉTODOS.....	9
2.1 Amostra.....	9
2.1 Métodos.....	9
3 RESULTADOS.....	10
4 DISCUSSÃO.....	15
3 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
REFERÊNCIAS.....	17
ANEXO A – CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR.....	18
ANEXO B – CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA.....	19
ANEXO C – FICHA DE RESPONSABILIDADE DE APRESENTAÇÃO DE TCC...20	
ANEXO D – FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC.....21	
ANEXO E – AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC.....22	
ANEXO F – AUTORIZAÇÃO ARTIGO BIBLIOTECA.....23	
ANEXO G – TCLE24	
ANEXO H – PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP26	
ANEXO I – QUESTIONÁRIOS.....27	

1- INTRODUÇÃO

A quantidade de indivíduos que não são praticantes de atividades físicas ainda é muito pequeno, apesar de já ter crescido bastante. Pesquisas afirmam que 70% dos brasileiros são sedentários (REGO, 1990).

Os indivíduos que têm os maiores ganhos para a sua saúde são aqueles que deixam de ser sedentários e fazem parte do grupo ativo. Para que um indivíduo atinja a faixa dos moderadamente ativos, precisa-se gastar cerca de 1500 a 2500 kcal em exercícios executados durante a semana, ocorrendo assim uma redução considerável dos riscos de doenças crônico-degenerativas. Sendo necessário então, exercícios de pelo menos 30 minutos todos os dias durante a semana, em uma intensidade moderada (50 a 75% do VO_2 máx) (ACSM, 1998).

A iniciativa da prática de atividades físicas, de maneira errônea, pode ter sido focada, talvez apenas nas horas de lazer, quando incluídas no cotidiano, como o caminhar e o pedalar para ir ao trabalho ou até mesmo tarefas domésticas, onde elas tendem a se tornar parte do dia a dia, ocorrendo maior aderência (HILLSDON et al, 1995).

Para Vasconcellos (2001) O automóvel foi considerado o principal meio de locomoção dos moradores das regiões, desde meados do século XX. Logo após a guerra, essa situação foi acentuada principalmente em países desenvolvidos, como exemplo dos Estados Unidos, onde a conjunção de prosperidade econômica, subsídios aos automóveis, políticas de habitação e de transporte tornaram o transporte público impraticável e o automóvel um objeto altamente necessário. Sendo assim, a mobilidade é a habilidade de movimentar-se tanto na prática física como na econômica.

Para o Ministério das Cidades do Brasil a mobilidade urbana é algo imprescindível nas cidades e refere-se à facilidade de locomoção dos indivíduos no meio urbano (BRASIL, 2010).

Os deslocamentos são advindos de veículos motorizados ou não, vias e toda a infraestrutura que possibilitam essa mobilidade (BRASIL, 2010).

Há pessoas que utilizam do seu esforço direto, ou seja, caminhando, as que usam bicicleta que são os ciclistas, passageiros e usuários de transportes coletivos ou motoristas (DORA, 2000).

No entanto a iniciativa de apoio e incentivo para o uso da bicicleta, passou a ser uma das metas da Organização Mundial da Saúde (OMS) tanto pela necessidade da redução de gases emissores de CO₂ e outros poluentes no ambiente, os quais são extremamente prejudiciais á camada atmosférica e nossa própria saúde, como pela promoção da saúde dos indivíduos (redução de gastos com tratamentos de portadores de doenças crônico-degenerativas).

Vale ressaltar que a bicicleta tem sido considerada o melhor meio de transporte que diminui a emissão de poluentes, que reduz os congestionamentos nas cidades e aumenta a atividade física da população, beneficiando de maneira importante a saúde do indivíduo. É evidenciado que pessoas que utilizam a bicicleta regularmente, como meio de transporte, têm benefícios significativos para a saúde (BACCHIERI et al., 2005).

Segundo o estudo realizado por Andersen et al (2000) descreve que o uso da bicicleta causa a redução da mortalidade advinda de doenças crônico-degenerativas).

Sendo assim, o objetivo de estudo foi analisar a relação do ciclismo como meio de transporte e a saúde pública oferecida com o mesmo, possibilitando discutir a prática do ciclismo como uma atividade física saudável.

2- MATERIAIS E MÉTODOS

2.1- Amostra

Foram avaliados 22 adultos de ambos os sexos, de 20 a 55 anos, alunos da academia NEW LIFE, regularmente matriculados, localizada na cidade de Brasília- DF. A amostra foi dividida em dois grupos: os alunos do sexo masculino e as alunas do sexo feminino. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) (ANEXO 1).

O projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética CAAE: 58878916.6.0000.0023 em Pesquisa da Faculdade de Saúde do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

2.2- Métodos

O estudo foi caracterizado como transversal, com amostra quantitativa comparativa, onde foi aplicado o questionário adaptado de Franco (2011). O instrumento foi estruturado em duas partes. A primeira parte buscou informações sobre as variáveis (tempo de CNH, frequência de uso do carro ou bicicleta e se pratica atividades físicas), sobre frequência do uso do carro ou bicicleta e a frequência dos deslocamentos para se locomover com a bicicleta (ANEXO 2).

A segunda parte caracterizou a amostra e intenção de uso da bicicleta, percepção sobre os benefícios do uso da bicicleta (ANEXO 2).

2.3- Procedimento de coleta de dados

Durante o mês de setembro/outubro de 2016, a pesquisadora entrou em contato com o proprietário da academia NEW LIFE, agendando datas específicas para a realização da coleta de dados. A coleta foi realizada na sala de musculação, com a presença dos professores e da pesquisadora. As coletas foram realizadas em três turnos: matutino, vespertino e noturno.

A coleta de dados propriamente dita constitui na apresentação da pesquisadora, pelo professor, na sala de musculação e na sequência, apresentação do motivo da pesquisa e convite aos alunos a participarem respondendo o instrumento. Foi explicado aos participantes a não obrigatoriedade da participação e foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO 1).

Os que concordaram em participar da pesquisa assinaram o termo e responderam às perguntas.

3- RESULTADOS

Para a descrição da amostra e das características quanto ao ciclismo e saúde pública foram utilizadas frequências absolutas e relativas. Além disso, para a avaliação dos fatores associados às variáveis dependentes foi utilizado o teste exato de Fisher, considerando o nível de significância de 5%. Todas as análises foram realizadas no programa estatístico Stata® Standard Edition, versão 13.0 (StataCorp LP, Estados Unidos) para Microsoft® Windows™.

Tabela 1: Descrição da amostra e das características quanto ao ciclismo e saúde pública.

Sexo	N	%
Masculino	9	40,9
Feminino	13	59,1
Idade		
20 a 25 anos	11	50,0
Mais de 28 anos	11	50,0
Pratica algum tipo de atividade física?		
Sim	20	90,9
Não	2	9,1
Possui carteira de motorista? (CNH)		
Sim	19	86,4
Não	3	13,6
Possui um carro ou tem um á sua disposição?		
Sim	15	68,3
Não	7	31,8
Possui bicicleta ou tem uma á sua disposição?		
Sim	13	59,1
Não	9	40,9
De acordo com suas disposições, o que mais utiliza para sua locomoção?		
Carro	13	59,1
Bicicleta e outros	9	40,9
Você recebeu algum tipo de orientação para se locomover com a bicicleta?		
Sim	6	27,3
Não	16	72,7

Usaria a bicicleta como meio para melhoria da sua saúde?		
Sim	21	95,5
Não	1	4,5
Eu incluiria a bicicleta nos meus trajetos se:		
Fosse um meio para melhoria das minhas dores e lesões		
Sim	18	81,8
Talvez	4	18,2
Houvesse melhoria no condicionamento físico		
Sim	21	95,5
Não	1	4,5
Soubesse de todos os benefícios sobre o uso da bicicleta no cotidiano		
Sim	20	90,9
Talvez	2	9,1
Houvesse um menor índice de poluição nas cidades		
Sim	18	81,8
Talvez	4	18,2
Houvesse orientação de profissionais diante o uso da bicicleta		
Sim	17	77,3
Talvez	5	22,7
Houvesse mais ciclo faixas e sinalização		
Sim	21	95,5
Talvez	1	4,5
Pudesse contribuir para a melhoria da minha saúde e qualidade de vida		
Sim	22	100,0
Não	0	0,0

Na tabela 2 resultado apresentado da questão 8 são apresentados os fatores associados à inclusão da bicicleta como meio de transporte tendo em vista a melhoria de dores e lesões. Todos os homens reportaram que seriam capazes de incluir a bicicleta como meio de transporte visando melhorar as dores e lesões, enquanto que para as mulheres essa proporção foi em torno de 70%. Não houve diferença significativa entre os sexos ($p=0,098$).

Tabela 2: Fatores associados à inclusão da bicicleta como meio de transporte visando a melhoria de dores e lesões.

	Sim		Talvez		p*
	%	N	%	n	
Sexo					
Masculino	100,0	9	0,0	0	0,098
Feminino	69,2	9	30,8	4	
Faixa etária					
20 a 25 anos	72,7	8	27,3	3	0,293
Mais de 28 anos	90,9	10	9,1	1	
Posse de carro					
Sim	93,3	14	6,7	1	0,077
Não	57,1	4	42,9	3	
Posse de bicicleta					
Sim	92,3	12	7,7	1	0,167
Não	66,7	6	33,3	3	
Meio de locomoção mais utilizado					
Carro	92,3	12	7,7	1	0,167
Bicicleta e outros	66,7	6	33,3	3	
Recebimento de orientação para uso de bicicleta					
Sim	83,3	5	16,7	1	0,708
Não	81,2	13	18,8	3	

*Teste exato de Fisher

No entanto na tabela 3 quando comparados a resposta entre os sexos da questão 11 sobre os fatores associados à inclusão da bicicleta como meio de transporte tendo em vista a redução do índice de poluição nas cidades. Não houve diferença significativa entre os sexos.

Tabela 3: Fatores associados à inclusão da bicicleta como meio de transporte tendo em vista a redução do índice de poluição nas cidades.

	Sim		Talvez		p*
	%	N	%	n	
Sexo					
Masculino	88,9	8	11,1	1	0,450
Feminino	76,9	10	23,1	3	
Faixa etária					
20 a 25 anos	81,2	9	18,1	2	0,707
Mais de 28 anos	81,2	9	18,1	2	
Posse de carro					
Sim	80,0	12	20,0	3	0,622
Não	85,7	6	14,3	1	
Posse de bicicleta					
Sim	100,0	13	0,0	0	0,017
Não	55,6	5	44,4	4	
Meio de locomoção mais utilizado					
Carro	76,9	10	23,1	3	0,450
Bicicleta e outros	88,9	8	11,1	1	
Recebimento de orientação para uso de bicicleta					
Sim	100,0	6	0,0	0	0,249
Não	75,0	12	25,0	4	

*Teste exato de Fisher

Já na tabela 4 quando comparado a resposta entre os sexos a questão 12- fatores associados à inclusão da bicicleta como meio de transporte caso houvesse orientação de profissionais. Não houve diferença significativa entre os sexos.

Tabela 4: Fatores associados à inclusão da bicicleta como meio de transporte caso houvesse orientação de profissionais.

	Sim		Talvez		p*
	%	N	%	n	
Sexo					
Masculino	77,8	7	22,2	2	0,684
Feminino	76,9	10	23,1	3	
Faixa etária					
20 a 25 anos	81,8	9	18,2	2	0,500
Mais de 28 anos	72,7	8	27,3	3	
Posse de carro					
Sim	80,0	12	20,0	3	0,523
Não	71,3	5	28,6	2	
Posse de bicicleta					
Sim	84,6	11	15,4	2	0,316
Não	66,7	6	33,3	3	
Meio de locomoção mais utilizado					
Carro	76,9	10	23,1	3	0,684
Bicicleta e outros	77,8	7	22,2	2	
Recebimento de orientação para uso de bicicleta					
Sim	83,3	5	16,7	1	0,581
Não	75,0	12	25,0	4	

*Teste exato de Fisher

4- DISCUSSÃO

Os resultados da presente pesquisa apontam que 70% dos entrevistados estariam dispostos a usar a bicicleta como meio de transporte visando a melhoria de dores e lesões.

Já no estudo realizado por Andersen (2000), na Dinamarca, onde aproximadamente 46% utiliza a bicicleta para se transportar diariamente, foi verificado a melhoria das condições de saúde como um todo, incluindo a redução de acidentes e de doenças crônico-degenerativas.

No entanto é possível que estes benefícios não podem ser dissociados de um país em desenvolvimento, no qual as condições socioeconômicas gerais favorecem não melhoria das condições de saúde como um todo, incluindo redução de acidentes e de doenças crônico-degenerativa.

No presente estudo não houve diferença significativa entre os sexos sobre os fatores associados à inclusão da bicicleta como meio de transporte visando a redução do índice de poluição nas cidades.

No entanto, segundo Akerman (2006), afirma que o uso da bicicleta como meio de transporte, além de não gerar poluição, ocupa menos espaço físico, causando uma redução no trânsito, menor custo econômico e proporciona a prática de atividades físicas nos indivíduos. Assim, o ciclismo como meio de transporte é de baixo custo de aquisição e manutenção, sendo ecologicamente correta, não contribuindo de maneira significativa para mudanças climáticas e saudáveis principalmente para aqueles que utilizam e praticam atividades físicas regulares, desfrutando assim, de uma cidade menos congestionada e poluída, tanto no quesito sonoro como atmosférico.

Considerando-se que a violência no trânsito é uma das maiores causas de óbitos no mundo, principalmente nos países em desenvolvimento, a resultante, é uma ampliação dos riscos de acidentes e lesões para os que utilizam as bicicletas como meio de transporte. O rápido crescimento do número de automóveis a partir da década de 1980 nesses países foi o principal contribuinte para este quadro.

Destaca –se na presente pesquisa que não houve diferença significativa entre os sexos no presente estudo relacionado á fatores associados à inclusão da bicicleta como meio de transporte caso houvesse orientação de profissionais, 77,8% dos

homens responderam que incluiriam a bicicleta na rotina de locomoção, já as mulheres responderam (76,9%) que incluiriam sim a bicicleta nos trajetos se houvesse orientação profissional.

A presente pesquisa afirma que o meio de locomoção mais utilizado é o carro (76,9%), porém dentre os entrevistados, apenas 23,1% responderam que usam a bicicleta ou outros meios de transporte para locomoção diária. Corroborando com o presente estudo Teixeira et al (2013) descreve em sua pesquisa a prevalência do uso da bicicleta foi de 28,3%, o que ainda é uma porcentagem muito baixa.

5- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando-se que a preocupação com a inclusão da bicicleta como meio de transporte seja recente, há inúmeras formas de conseguir aumentar o número de indivíduos que possam incluir a bicicleta em seus trajetos, uma delas é demonstrar aos indivíduos os benefícios do uso da bicicleta e melhorar a infraestrutura das cidades para o uso da mesma. Além de possivelmente ocorrer uma diminuição na emissão de gases poluentes, devido a diminuição do uso de carros, os quais são os principais emissores de CO₂ na atmosfera, o que é extremamente prejudicial à nossa saúde, a bicicleta proporciona uma atividade física saudável, econômica e devido aos seus benefícios fisiológicos, acaba diminuindo possíveis doenças crônico-degenerativas e aumentando a qualidade de vida dos praticantes.

Conclui-se que o padrão da utilização da bicicleta como meio de transporte ocorre de forma bastante heterogênea, mas com potenciais maiores impactos nos países em desenvolvimento, aonde torna-se urgente a inclusão deste tema nas agendas de pesquisas sobre a relação entre promoção do transporte ativo, na promoção da saúde, segurança no trânsito e sustentabilidade.

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.

ANTP (1997) **Transporte Humano: cidades com qualidade de vida**. Associação Nacional de Transportes Públicos, 312 p. São Paulo.

ANDERSEN, L. B.; SCHNOHR, P.; SCHROLL, M. & HEIN, H. O. All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. **Archives of Internal Medicine**, 160, 1621-1628, 2000.

Akerman P. **Moving towards better health: a survey of transport authorities and primary care trusts in South West England**. *Public Health* 2006; 120(3):213-220.

BRASIL, 2010. **Ministério das Cidades**. Recuperado em 10 de setembro de 2010 de <http://www.cidades.gov.br/>.

DORA, Carlos; PHILLIPS, Margaret. **Transport, environment and health - WHO regional publications**. European series n. 89 WHO Regional Office for Europe. Copenhagen 2000. Disponível em: <http://www.euro.who.int/document/e72015.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2011.

FRANCO, C.M.A; **Incentivos e empecilhos para a inclusão da bicicleta entre universitários**. Universidade Federal do Paraná. Curitiba , 2011.

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.

Pucher J, Dijkstra L. Promoting safe walking and cycling to improve public health: **lessons from The Netherlands and Germany**. *Am J Public Health* 2003; 93(9):1509-1516.

Teixeira et al. **Rev Bras Ativ Fis e Saúde**. Pelotas/RS.18(6):698-71.Nov/2013

VASCONCELOS, E. A. **Transporte Urbano em Países em Desenvolvimento**. Ed. Annablume, São Paulo, 1996.

VASCONCELOS, E. A. **Transporte urbano, espaço e equidade**. Análise das políticas públicas. São Paulo: Annablume, 2001. 40-41, 2001.

ANEXO A



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, **Netty Lobo**, declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) **Nathália Macedo Soeiro** no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, 01 de 03 de 2016.



ASSINATURA

ANEXO B



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACED
Curso de Educação Física

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Nathália Macêdo Soeiro, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UNICEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 03 de novembro de 2016.


Orientando

SEPN 70780/7 - Campus do UNICEUB, Bloco B - 70780-075 - Brasília-DF - Fone: (61) 3096-1499
www.uniceub.br - at.fisica@uniceub.br



Na fabricação de papel reciclado, a quantidade de água economizada é 25% de utilizada para a produção de papel virgem.

ANEXO C



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACEE
Curso de Educação Física

FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Nathália Macêdo Soeiro

RA: 21237501 me responsabilizo pela apresentação do
TCC intitulado A UTILIZAÇÃO DA BICICLETA PARA
PROMOÇÃO DA SAÚDE DE SUSTENTABILIDADE

no dia 18 / 11 do presente ano, eximindo qualquer
responsabilidade por parte do orientador.



ASSINATURA



ANEXO D



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACES
Curso de Educação Física

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Eu, Hetty Lobo

venho por meio desta, como orientador do trabalho :

A utilização da bicicleta para promoção da saúde e sustentabilidade

autorizar sua apresentação no dia 18/11/ 2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar,

Orientador

ANEXO E



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES
Curso de Educação Física

**FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DE
TCC**

Venho por meio desta, como orientador do trabalho,

A utilização da bicicleta para promoção da saúde e sustentabilidade

do aluno (a) Nathália Macêdo Soeiro

autorizar sua apresentação no dia 18/11/2016 do presente ano.

Sem mais a acrescentar.

Orientador

ANEXO F



Faculdade de Ciências da Educação e Saúde | FACEE
Curso de Educação Física

AUTORIZAÇÃO

Eu, Nathália Macêdo Sociro,

RA 21237501, aluno (a) do Curso de Educação física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB, autor(a) do artigo do trabalho de conclusão de curso intitulado A utilização da bicicleta para promoção da saúde e sustentabilidade, autorizo expressamente a Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos – CNPQ.

Brasília, 08 de novembro de 2016.

Assinatura do Aluno

ANEXO G



A UTILIZAÇÃO DA BICICLETA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E SUSTENTABILIDADE

Instituição dos (as) pesquisadores (as): UNICEUB

Pesquisador (a) responsável: MSC. HETTY LOBO

Graduado (a): EDUCAÇÃO FÍSICA.

Pesquisadora assistente [aluna de graduação]: Nathália Macêdo Soeiro.

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

O objetivo do presente estudo será comparar a concepção de esporte entre escolares que percebem ou não presença de temas veiculados pela mídia nas aulas de educação física com estudantes do 9º ano do ensino fundamental ao 2º ano do ensino médio do colégio SESI Taguatinga-DF.

- Você está sendo convidado a participar exatamente por se enquadrar nos requisitos para a pesquisa, que são, aluno da escola onde será aplicado o questionário, a educação física se enquadra no contexto da escola onde vários profissionais da Educação Física atua.

Procedimentos do estudo

- Sua participação consiste em ler o TCLE assinar e devolver ao pesquisador.
- O procedimento é ler o questionário responder e devolver.
- Não haverá nenhuma outra forma de envolvimento ou comprometimento neste estudo.
- Em caso de gravação, filmagem, fotos, explicitar a realização desses procedimentos.
- A pesquisa será realizada na escola onde o aluno estuda.

Riscos e benefícios

- Este estudo não possui risco algum.
- Medidas preventivas durante a aplicação do questionário serão tomadas para minimizar qualquer risco ou incômodo se houver.
- Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.
- Sua participação poderá ajudar no maior conhecimento sobre a problemática da mídia.

Participação recusa e direito de se retirar do estudo

- Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar.
- Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrar em contato com um dos pesquisadores responsáveis.
- Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

- Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.
- O material com as suas informações (fitas, entrevistas etc.) ficará guardado sob a responsabilidade da pesquisadora Daylla Kerolayne Lopes Câmara com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o (a) pesquisador (a) responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.
- Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em encontros ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertence ou qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 39661511 ou pelo e-mail comitê.bioetica@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo. Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor (a).

Brasília, ____ de _____ de _____

Participante

Masc. Hetty Lobo, celular (061)984151324 /telefone institucional (61)3966-1249.

Nathália Macêdo Soeiro, celular / (061)983610364
Nathy_macedo@hotmail.com

Endereço dos (as) responsável (eis) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: UniCEUB

Endereço: SEPN 707/907 - Campus do UniCEUB,

Bloco: /Nº: /Complemento: Bloco 1

Bairro: /CEP/Cidade: 70790-075 - Brasília-DF

Telefones p/contato: (61) 3966-1249

ANEXO H

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Saúde dos professores de educação física e o autocuidado apoiado.

Pesquisador: Hetty Nunes Cavalcante da Cunha Lobo

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 58878916.6.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.755.743

Apresentação do Projeto:

A escola e academias são um espaço social estratégico para a promoção da saúde, seja através da produção de conhecimento, da influência na formação profissional, ou da contribuição à saúde de grupos populacionais a ela relacionados (alunos, professores e funcionários). As transformações no cotidiano acadêmico em decorrência das novas tecnologias, de mudanças no sistema educacional e nas formas de organização do trabalho apresentam consequente impacto sobre a saúde dos docentes.

A população da pesquisa são 20 professores de Educação Física, em atividade na ACADEMIA DE NATAÇÃO ÁGUA VIDA LTDA que ministram aulas de Treinamento Funcional, Natação e Musculação. A participação na pesquisa será livre e esclarecida, formalizada mediante carta convite e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE. Os questionários serão tabulados e produzirão dados descritivos quantitativos. As informações colhidas nos relatórios, nos diários de campo e nas entrevistas serão transcritas e analisadas com o auxílio do software Nvivo. Através da leitura e organização das informações será feita a divisão das falas e a identificação de categorias temáticas. O método de análise de conteúdo foi escolhido como estratégia metodológica por ser composto por um conjunto de técnicas utilizadas na análise de dados qualitativos. A análise de conteúdo será realizada em três fases: a) pré-análise: objetiva operacionalizar e sistematizar as ideias presentes no depoimento; b) exploração do material:

Endereço: SEPN 707007 - Bloco B, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3066-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

ANEXO I**QUESTIONÁRIO 1**Sexo : Feminino Masculino

idade: _____

1)Pratica algum tipo de atividade física?

Sim Não

2)Possui carteira de motorista (CNH)?

Sim Não

3)Possui um carro ou tem um á sua disposição?

Sim Não Dispõe

4) Possui bicicleta ou tem uma á sua disposição?

Sim Não Dispõe

5)De acordo com as suas disposições, o que mais utiliza para sua locomoção?

Carro Bicicleta Outros

6)Você recebeu algum tipo de orientação para se locomover com a bicicleta?

Sim Não

7)Usaria a bicicleta como meio para melhoria da sua saúde?

Sim Não **QUESTIONÁRIO 2****Eu incluiria a bicicleta nos meus trajetos se:**

1)Fosse um meio para melhoria das minhas dores e lesões (se houver)

Sim Não Talvez

2) Houvesse melhoria no condicionamento físico

Sim Não Talvez

3)Soubesse de todos os benefícios sobre o uso da bicicleta no cotidiano

Sim Não Talvez

4)Se houvesse um menor índice de poluição nas cidades

Sim Não Talvez

5) Houvesse orientação de profissionais diante o uso da bicicleta

Sim Não Talvez

6) Houvesse mais ciclofaixas e sinalização

Sim Não Talvez

7) Pudessem contribuir para a melhoria da minha saúde/qualidade de vida

Sim Não Talvez