



CICLISMO, SAÚDE FÍSICA E MENTAL: UMA PERSPECTIVA PARA A EDUCAÇÃO AMBIENTAL

**Eudes Cabral da Silva¹
Marluce Silva Sousa²**

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás/ cabrales1108@gmail.com

²Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás/ marluce.sousa@ifg.edu.br

Resumo

A crescente preocupação com os desafios ambientais e a promoção da saúde física e mental tem levado à busca por novas abordagens educativas que integrem esses aspectos de forma a promover a saúde física e mental das pessoas, a capacitar para uma reflexão crítica sobre hábitos e suas relações com o meio ambiente, bem como a sensibilizar sobre a importância da sustentabilidade e sobre a necessidade da preservação ambiental. Assim, essa pesquisa busca identificar autores que refletem sobre Educação Ambiental e ciclismo na tentativa de compreender como esta prática pode contribuir para a formação de sujeitos críticos e engajados na conservação ambiental. O método de pesquisa refere-se a um levantamento bibliográfico. A partir das leituras realizadas para a pesquisa percebe-se o ciclismo se destaca como uma atividade que proporciona benefícios diretos à saúde, além de atuar como um meio de sensibilização sobre a importância da conservação ambiental.

Palavras-chave: Educação Ambiental. Ciclismo. Sustentabilidade.

Introdução

A crescente preocupação com os desafios ambientais e a promoção da saúde física e mental tem levado à busca por novas abordagens educativas que integrem esses aspectos de forma a promover a saúde física e mental das pessoas, a capacitar para uma reflexão crítica sobre hábitos e suas relações com o meio ambiente, bem como a sensibilizar sobre a importância da sustentabilidade e sobre a necessidade da preservação ambiental. Nesse sentido, o ciclismo se destaca, dentre as atividades físicas praticadas ao ar livre, como uma atividade que proporciona benefícios diretos à saúde, além de atuar como um meio de sensibilização sobre a importância da conservação ambiental.

A pesquisa intitulada “Ciclismo, saúde física e mental: uma perspectiva para a Educação Ambiental” tem como objetivo identificar autores que refletem sobre Educação Ambiental e ciclismo na busca de compreender como a prática do ciclismo pode contribuir para a formação de sujeitos críticos e engajados na conservação ambiental, visando explorar a interconexão entre essas dimensões, com ênfase na formação de um sujeito crítico e consciente em relação aos seus atos e as consequências desses atos sobre o meio ambiente.

O ciclismo apresenta-se como uma prática que alia movimento e reflexão, podendo ser

um meio eficiente para o desenvolvimento da Educação Ambiental. A proposta de integrar o ciclismo nas práticas educativas não apenas estimula a atividade física, mas também promove um olhar atento sobre as questões ecológicas, fomentando a discussão sobre a conservação e a importância da sustentabilidade.

Assim, esta pesquisa se propõe a responder a seguinte questão: Qual a contribuição do ciclismo como ferramenta na promoção de práticas educativas ambientalmente responsáveis? Este questionamento se torna especialmente relevante num contexto em que a formação de cidadãos conscientes e responsáveis é fundamental para enfrentar os desafios contemporâneos relacionados ao meio ambiente. Essa abordagem não só destaca a importância do ciclismo como um hábito saudável, bem como propõe sua utilização enquanto um potencial agente de transformação social.

O ciclismo promove práticas educativas ambientalmente responsáveis ao reduzir a emissão de poluentes, como gases de efeito estufa, ao substituir veículos motorizados, e por ser uma forma de transporte que utiliza menos recursos naturais na sua fabricação e não consome combustíveis fósseis. Além disso, o ciclismo diminui a poluição sonora e o congestionamento nas cidades, melhorando a qualidade de vida, e incentiva a conexão com a natureza por meio de trilhas ecológicas, promovendo a conscientização e o respeito pelo meio ambiente.

No que tange o ciclismo nas práticas educativas, pode ser utilizada nas aulas práticas como aulas de campo em trilhas ecológicas com o uso da bicicleta para ensinar sobre meio ambiente de forma mais envolvente e crítica. Ainda na conscientização ao pedalar, esses alunos se tornam mais conscientes sobre seu papel na redução da poluição e na busca por um estilo de vida mais sustentável. Também, em atividades pedagógicas é possível aumentar o envolvimento desses alunos como protagonistas no processo de aprendizagem na busca de um futuro com mais qualidade de vida.

Nesse contexto, destacamos um dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU (ODS 4), destacando a educação de qualidade em programas de “Bike na escola” incentivam o uso da bicicleta por crianças e jovens, promovendo a educação sobre mobilidade sustentável, direito à cidade e segurança no trânsito.

Além do objetivo geral, este estudo busca, ainda, contribuir para a construção de uma sociedade mais saudável e ecologicamente consciente, em que o ciclismo se estabelece como uma prática que transcende o exercício físico, se enraizando na educação e na ética ambiental. Em suma, ao tratar o ciclismo como um instrumento pedagógico para a Educação Ambiental, propõe-se uma visão integrada que valorize a saúde física e mental, além de formar cidadãos

críticos capazes de impactar positivamente suas comunidades e o meio ambiente. Além disso, o ciclismo, sendo uma prática física e recreativa, pode ser compreendido como uma atividade de mobilidade sustentável que reduz a emissão de combustíveis e promove uma relação mais reflexiva com o meio ambiente.

Metodologia

O método de pesquisa do presente estudo refere-se a um levantamento bibliográfico. Nessa conformidade, GIL (2010), fornece uma abrangente reflexão sobre os métodos de pesquisa e as técnicas que podem ser usadas em estudos sociais. O autor discute como escolher métodos protegidos para obter dados relevantes e confiáveis. Ademais, Lakatos e Marconi (2009) defendem a importância de uma estrutura metódica rigorosa na pesquisa científica. As autoras reforçam que a definição dos objetivos da pesquisa e a escolha adequada das ferramentas de coleta de dados são fundamentais. Nesse contexto, além de levantamentos bibliográficos, também como técnica para a coleta de dados está sendo utilizado um questionário, na busca de informações quantitativas sobre a saúde e a prática do ciclismo, e qualitativas para explorar experiências e opiniões, sobre como a prática do ciclismo pode ser integrada nas iniciativas de Educação Ambiental.

Resultados e discussões

Loureiro (2009) defende que a Educação Ambiental deve ser transformadora, buscando não apenas informar, mas também provocar mudanças de comportamento e atitude em relação ao meio ambiente. O autor argumenta que a educação deve ser uma prática crítica, contextualizada e participativa. Ao integrar o ciclismo como uma prática educativa, essa abordagem se torna relevante, pois promove uma reflexão sobre a mobilidade urbana e seu impacto ambiental, além de envolver os cidadãos em atividades que trazem benefícios para a conservação do meio ambiente.

Ademais, Loureiro (2009) enfatiza a importância de uma Educação Ambiental que critica as relações sociais e econômicas que levam à manipulação do ambiente. Essa educação deve preparar os indivíduos para agirem de forma consciente e responsável. No contexto do ciclismo, essa perspectiva pode ser utilizada para discutir as escolhas de transporte, destacando como a adoção da bicicleta pode ser uma resposta sustentável aos problemas ambientais urbanos.

Também na perspectiva crítica, o autor Reigota (2010), traz uma análise de como a

Educação Ambiental deve responder aos diferentes discursos sobre a natureza e a crise ambiental. Reigota (2010) critica abordagens que tratam a natureza apenas como um recurso a ser explorado e propõe uma visão mais holística e ética das relações com o meio ambiente. Ao discutir o ciclismo, esta obra pode fundamentar a análise de como essa prática pode mudar a percepção dos indivíduos sobre a natureza e contribuir para uma relação mais sustentável com o meio ambiente.

Consoante com a vertente Educação Ambiental, Santos (1992) discute a necessidade de reavaliar a relação do ser humano com a natureza, ressaltando a necessidade de uma prática que respeita e preserva os ecossistemas. Para o autor, a educação deve promover uma nova ética em relação ao meio ambiente. No contexto do ciclismo, isso reforça a ideia de que a prática do ciclismo não é apenas uma atividade física, é concomitantemente uma maneira de se reconectar com a natureza, promovendo uma interação mais respeitosa com o espaço urbano.

Santos (2022), ainda aborda como as dinâmicas espaciais são moldadas pelas interações sociais e econômicas. Essa perspectiva pode ser utilizada para discutir como o espaço urbano é afetado pelo uso de diferentes modos de transporte, destacando o ciclismo como uma alternativa que pode transformar o espaço urbano em um ambiente mais saudável e sustentável.

Ainda numa perspectiva multidisciplinar, Santos (2006) argumenta que a solução para os problemas ambientais exige uma abordagem transdisciplinar, integrando conhecimento de diferentes áreas. Essa ideia está relacionada diretamente com a pesquisa sobre ciclismo, porque a promoção do ciclismo envolve aspectos de saúde, urbanismo e educação. Dessa forma, a Educação Ambiental deve ser integrada de diversas maneiras, potencializando o impacto da atividade na saúde física e mental dos indivíduos.

Partindo das contribuições dos autores Loureiro (2009), Reigota (2010) e Santos (2006), é possível construir uma estrutura teórica sólida que relaciona a Educação Ambiental, ciclismo e saúde. A Educação Ambiental, discutida por esses autores, deve ser uma prática crítica e transformadora, que promova a reflexão e o engajamento em ações que respeitem e preservem a natureza. Dessa forma, irá contribuir para uma formação consciente de gerações de cidadãos responsáveis e comprometidos com a sustentabilidade.

Já em uma intersecção entre Saúde e Sustentabilidade, os autores Loureiro e Layrargues (2013), numa perspectiva contra hegemônica, discutem a importância de uma ecologia política que une a luta por justiça social à Educação Ambiental. Para esses estudiosos, a promoção da sustentabilidade não pode ser dissociada das questões de equidade e justiça. Essa perspectiva é crucial para se considerar o ciclismo como uma prática que contribui para a saúde

física e mental e também pode ser um veículo para a justiça social, promovendo uma forma de transporte que seja sustentável e acessível, especialmente em contextos urbanos, onde as disparidades sociais são mais evidentes.

Em conformidade com a discussão trazida até aqui, os autores Pereira *et al.* (2023), enfatizam e reforçam o papel dos profissionais de saúde na promoção da sustentabilidade como uma parte integrante do cuidado com a saúde da população. Esses autores propõem que a formação de profissionais de saúde inclua a compreensão da interdependência entre saúde, meio ambiente e práticas sustentáveis. Essa abordagem reforça a necessidade de iniciativas de Educação Ambiental que abordam práticas de transporte sustentáveis, como o ciclismo, que beneficiam a saúde individual e coletiva.

Destarte, reforçando a questão da Saúde e Sustentabilidade, Machado *et al.* (2012), analisam a relação intrínseca entre desenvolvimento sustentável e saúde. Eles destacam que as decisões de desenvolvimento devem levar em consideração os impactos na saúde da população. De acordo com os autores, o ciclismo pode ser visto como uma solução que promove o desenvolvimento sustentável ao mesmo tempo em que atende às demandas de saúde pública, reduzindo a poluição do ar e incentivando a atividade física, aspectos estes entendidos como fundamentais para a promoção da saúde.

Assim, Portelinha *et al.* (2021), realizaram uma análise abrangente sobre como a saúde e a sustentabilidade estão interligadas. A revisão demonstra que práticas sustentáveis têm um efeito positivo sobre a saúde das comunidades, e o cuidado com o meio ambiente é essencial para garantir condições de saúde e vida. E o ciclismo se encaixa nessa proposta como uma atividade que beneficia tanto o bem-estar físico e mental dos indivíduos quanto à sustentabilidade do espaço urbano, ao diminuir a dependência de veículos motorizados.

As autoras Nascimento e Mendes (2019), explicam como a Educação Ambiental pode promover a saúde através de práticas integrativas e complementares. Para tanto, as pesquisadoras esclarecem que a Educação Ambiental deve ser uma ferramenta que capacite os indivíduos a adotarem estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis. Enfim, a inclusão do ciclismo como parte dessas práticas integrativas não só promove a saúde, além do mais, ensina a importância do cuidado com o meio ambiente.

Considerações Finais

Em suma, Loureiro e Layrargues (2013), Pereira *et al.* (2023), Portelinha *et al.* (2021) e Nascimento e Mendes (2019), com suas contribuições, estabelecem um arcabouço teórico que

pode contribuir para a argumentação de que a promoção do ciclismo deve ser uma prioridade nas políticas de saúde e Educação Ambiental. Ao incorporar práticas de ciclismo em contexto de Educação Ambiental, pode-se aumentar a conscientização sobre a relação entre escolhas de transporte sustentável, saúde física e mental e a responsabilidade ambiental.

Assim sendo, o ciclismo não é somente uma prática de lazer, mas um meio valioso para promover a saúde e a consciência ambiental. A Educação Ambiental, portanto, deve incorporar a promoção do ciclismo como uma estratégia eficaz não tanto para a saúde física, como também para a saúde mental da população, uma vez que a pesquisa realizada reforça a ideia de que o ciclismo não é apenas uma forma de exercício físico, mas outro sim uma estratégia para promover um modo de vida sustentável e saúde pública.

Referências

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 6^a edição. São Paulo, SP: Atlas, 2009.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa**. São Paulo: Editora Atlas, 2010.

LOUREIRO, Carlos Frederico B. Premissas teóricas para uma educação ambiental transformadora. **Ambiente & Educação: Revista De Educação Ambiental**, v.8, n.1, p. 37–54, 2009. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/ambeduc/article/view/897>. Acesso em: 13 ago. 2024.

LOUREIRO, Carlos Frederico B.; LAYRARGUES, Philippe Pomier. Ecologia política, justiça e educação ambiental crítica: perspectivas de aliança contra-hegemônica. **Trabalho, Educação e Saúde**, v. 11, n. 1, p. 53-71, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tes/a/8VPJg4SGvJLhcK3xcrnHRF>. Acesso em: 10 out. 2024.

MACHADO, Jorge Mesquita Huet *et al.* Sustentabilidade, desenvolvimento e saúde: desafios contemporâneos. **Saúde em Debate**, v. 36, n. 1, p. 26-35, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sdeb/a/kDC5qhC6RKYKZ4bZMY8DLYP/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2024.

NASCIMENTO, Marilene Cabral do; MENDES, Anna Alice Amorim. Promoção da saúde, práticas integrativas e complementares e autocuidado: estratégias para uma saúde mais sustentável. Livro eletrônico: **Educação ambiental, sustentabilidade e desenvolvimento sustentável: contribuições para o ensino de graduação**. 1. ed. Niterói, RJ: Eduff, 2019. p. 147 a 161. Disponível em: <https://11nq.com/X4qTB>. Acesso em: 25 ago. 2025.

PORTELINHA, Márcia Kaster *et al.* Entrelaces entre a saúde, sustentabilidade e meio ambiente: uma revisão integrativa. **Revista de Pesquisa Cuidado é Fundamental Online**, v. 13, p. 1001-1006, 2021. Disponível em: <https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/9767>. Acesso em: 10 out. 2024.

REIGOTA, Marcos. A Educação Ambiental frente aos desafios apresentados pelos discursos contemporâneos sobre a natureza. **Educação e Pesquisa**, v. 36, n. 2, p. 539-553, 2010. Disponível em: <http://educa.fcc.org.br/pdf/ep/v36n02/v36n02a08.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2024.

SANTOS, Milton de Almeida dos. A redescoberta da natureza. **Estudos Avançados**, v. 6, n. 14, p. 95-106, 1992. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/s0103-40141992000100007>. Acesso em: 12 de out. 2024.

SANTOS, Milton de Almeida dos. Metamorfozes do Espaço Habitado: Fundamentos Teórico e Metodológico da Geografia. **Academia de Letra da Bahia**, obra original publicada em 1988, editada e revisada em 2022. Disponível em: <https://abrir.link/Grazm>. Acesso em: 12 outubro 2024.

SANTOS, Milton de Almeida dos. A questão do meio ambiente: desafios para a construção de uma perspectiva transdisciplinar. **Revista de Gestão Integrada em Saúde do Trabalho e Meio Ambiente**, v. 1, n. 1, 2006. Disponível em: <https://abrir.link/nmuXj>. Acesso em: 10 outubro 2024.