

PEDAL NA URCA: PROMOVENDO SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA NO CARIRI CEARENSE

RAIZABEL RODRIGUES, GERTRUDES NUNES MELO, SAMARA CELESTINO DOS SANTOS, ELEONÔRA NUNES OLIVEIRA

O presente estudo objetivou relatar a experiência baseada no projeto de extensão denominado “Pedal Na Urca”, realizado pelo Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Regional do Cariri – URCA. O referido projeto tem por finalidade o incentivo à prática do ciclismo na Universidade, bem como na região do Cariri Cearense, procurando sensibilizar a população sobre a importância da prática regular da atividade física e estimular a prática do ciclismo a fim de contribuir para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos praticantes. Embora na região do Cariri não se disponha de ciclovias, ciclo faixas ou ciclo rotas, é perceptível uma forte adesão nos últimos anos. Nesse contexto, destaca-se a modalidade mountainbike, uma vez que a região do Cariri cearense encontra-se situada em localização privilegiada da Chapada do Araripe, que oferece uma infinidade de possibilidades para a vivência desta prática esportiva. Esta pesquisa trata-se de um relato de experiência que segue características descritivas e qualitativas. Para tanto, as atividades são desenvolvidas duas vezes/semana, com percursos entre 15km e 30km. Analisando a procura de voluntários interessados em participar do projeto desde o início até os dias atuais, percebe-se adesão e aderência significativas, tanto dos universitários como da população em geral. Assim, podemos concluir que o Projeto Pedal na URCA tem contribuído expressivamente para a disseminação da prática do ciclismo, bem como para adoção de hábitos de vida saudáveis por parte da população da região do Cariri cearense.

PALAVRAS-CHAVE: SAÚDE, QUALIDADE DE VIDA, CICLISMO

ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER