

## EFEITOS PSICOLÓGICOS DO CICLISMO NA REDUÇÃO DO ESTRESSE

JOÃO CARLOS SILVA OVIDIO, KAREN VIEIRA ALBERTACCI SOUHAIT, LAISNARA ALVES DE ASSIS, ALICE DIAS CORTAT, DÉBORA MORALIS SIMONACI

Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Alegre Autarquia Municipal Rua Belo Amorim, 100  
– Centro – Alegre/ES – CEP 29500-000 – [jotac2114@gmail.com](mailto:jotac2114@gmail.com)  
[karenalbertacci58@gmail.com](mailto:karenalbertacci58@gmail.com) [alvesdeassislaisnara@gmail.com](mailto:alvesdeassislaisnara@gmail.com) [psialicedcortat@gmail.com](mailto:psialicedcortat@gmail.com)  
[debpsicoms@hotmail.com](mailto:debpsicoms@hotmail.com)

### Resumo

O presente trabalho investiga a produção nas instituições de ensino superior sobre os efeitos psicológicos relacionados à gestão do estresse em atividades físicas, com ênfase no ciclismo, baseado em uma análise da produção acadêmica disponível na Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD) nos últimos dez anos. 16 estudos foram selecionados por abordarem diretamente a conexão entre atividade física e estresse em seus resumos. O resultado da pesquisa indica baixa produção acadêmica e falta consistência na produtividade, o que sugere a ausência de grupos de pesquisa no Brasil que estudem a temática de forma sistemática. Por outro lado, a análise atenta dos resultados indica que a atividade física melhora o desempenho cardiovascular e contribui para uma melhor qualidade de vida, sendo que a intensidade e a duração da prática exercem influência sobre os resultados obtidos. Embora os benefícios da atividade física sejam amplamente reconhecidos, a escassez de estudos que relacionem especificamente "ciclismo e estresse" sinaliza a necessidade de mais investigações nesse campo.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Bicicleta. Esporte. Saúde Mental. Pedalada

**Área do Conhecimento:** Psicologia

### Introdução

O ciclismo é uma prática esportiva que possui raízes na história do esporte e na cultura das sociedades modernas. Surgido como meio de transporte no século XIX (Torres, 2018), a bicicleta rapidamente se popularizou como ferramenta de lazer e competição. Inicialmente, o ciclismo era restrito a um público elitizado, mas ao longo das décadas, especialmente com a revolução industrial e o desenvolvimento urbano, a bicicleta tornou-se acessível para diferentes camadas da população (Machado, 2017). Além de ser um dos primeiros esportes modernos organizados com grandes competições como o Tour de France, o ciclismo evoluiu tanto em sua forma recreativa quanto competitiva (Requinão Lessa; Moraes e Silva, 2017). Com o passar dos anos, a prática foi se consolidando como uma das atividades físicas mais populares, oferecendo benefícios não só no âmbito da mobilidade urbana e sustentabilidade, mas também no cuidado com a saúde física e mental de seus praticantes.

A prática regular de exercícios físicos, incluindo o ciclismo, tem sido reconhecida por seus efeitos positivos na promoção da saúde mental. O exercício físico age diretamente no sistema nervoso central, contribuindo para a liberação de neurotransmissores como a dopamina, serotonina e endorfina, substâncias associadas ao prazer, à regulação do humor e à sensação de bem-estar (Borges, 2015). O mesmo autor demonstra que atividades aeróbicas, são eficazes na redução dos sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Além disso, a prática do ciclismo permite a interação com o ambiente externo, o que pode amplificar seus efeitos benéficos, oferecendo uma sensação de liberdade e conexão com a natureza. Paralelamente, o estresse se tornou um dos principais problemas de saúde

pública do século XXI, afetando milhões de pessoas em todo o mundo. A Organização Mundial da Saúde (OMS) identifica o estresse como uma das maiores ameaças à saúde mental no século XXI. Segundo a organização, o estresse crônico está associado a uma série de transtornos mentais e físicos, incluindo depressão, ansiedade e doenças cardiovasculares (OMS, 2022). O estresse afeta milhões de pessoas globalmente e é agravado pelas rápidas mudanças nos estilos de vida modernos, como o aumento das responsabilidades laborais, a falta de tempo para lazer e os níveis elevados de sedentarismo. Essas questões tornam a gestão do estresse e a promoção de atividades físicas, como o ciclismo, estratégias essenciais para o cuidado com a saúde mental e física.

A crescente pressão no ambiente de trabalho, as demandas sociais e o estilo de vida cada vez mais acelerado são fatores que contribuem para o aumento dos níveis de estresse. Esse estado de tensão contínua, quando não administrado adequadamente, pode resultar em sérios problemas de saúde, tanto físicos quanto emocionais (OMS, 2022). Entre as consequências mais comuns estão o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, depressão, hipertensão e doenças cardíacas. Nesse cenário, o ciclismo surge como uma alternativa natural e eficaz para lidar com o estresse. Além dos benefícios fisiológicos relacionados à liberação de endorfinas e ao aumento da oxigenação cerebral, o ato de pedalar permite que o indivíduo se desconecte temporariamente das preocupações diárias, oferecendo uma válvula de escape para tensões acumuladas. A prática regular do ciclismo, portanto, pode ser vista não apenas como uma forma de lazer, mas também como uma poderosa ferramenta terapêutica para o manejo do estresse, promovendo equilíbrio emocional e resiliência psicológica em um mundo cada vez mais desafiador.

A Organização Mundial da Saúde alerta que o sedentarismo é um dos principais fatores de risco para a saúde global (OMS, 2020). A prática insuficiente de atividade física está diretamente relacionada a doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas, além de contribuir para o aumento de problemas psicológicos, como ansiedade e depressão.

## Metodologia

O presente trabalho caracterizou-se como uma revisão bibliográfica, conforme descrito por com foco em artigos científicos publicados nos últimos dez anos. Esse tipo de estudo é particularmente útil para consolidar o conhecimento atual sobre o tema, uma vez que permite uma análise abrangente e crítica das evidências disponíveis.

A escolha por essa abordagem justifica-se pela evolução rápida da compreensão sobre os impactos do exercício físico na saúde mental, com novas descobertas sendo feitas continuamente. Essa metodologia garante que a análise realizada seja fundamentada em informações atualizadas e relevantes, contribuindo para a construção de um entendimento sólido sobre o tema. A revisão bibliográfica não apenas sistematiza o que já foi produzido, mas também proporciona uma maior familiaridade com o objeto de estudo, permitindo o desenvolvimento de novas ideias ou hipóteses. Ao reunir e sintetizar dados de diversas fontes, a revisão bibliográfica ofereceu uma visão holística das relações entre o ciclismo e o bem-estar psicológico.

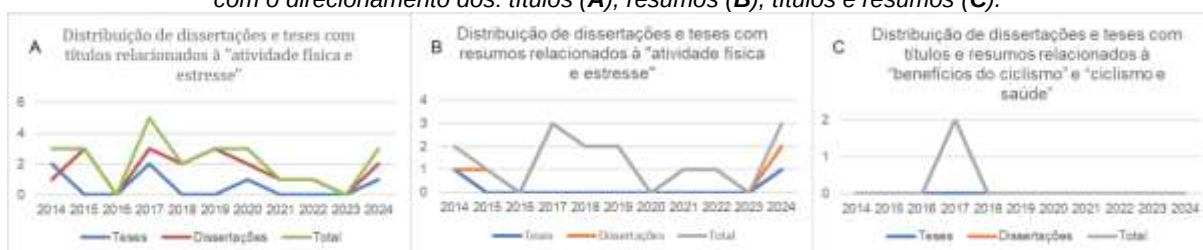
## Resultados

Os gráficos mostram que as pesquisas sobre atividade física e estresse tiveram maior concentração entre 2017 e 2020, seguidas de queda nos anos posteriores, enquanto os estudos específicos sobre ciclismo apareceram de forma pontual e pouco expressiva, indicando uma lacuna na produção científica.

Mesmo apresentando picos ao longo de 10 anos, a quantidade de trabalhos com este tema, é pequena, limitando a qualidade dos dados avaliados. Observando separadamente a quantidade de artigos, temos uma maior quantidade de dissertações, que são trabalhos com menor prazo para desenvolvimento quando comparado as teses, totalizando 16 trabalhos. Está característica pode influenciar na qualidade dos resultados obtidos, um exemplo é a metodologia utilizada, onde temos formulários auto avaliativos e resultados fisiológicos. Após o pico em 2017, foi observado o início de

uma ascensão em 2024, algo promissor para as pesquisas, pois ambos tipos de pesquisas foram contemplados com o aumento de pesquisas. Como pode ser observado no Gráfico 1:

Gráfico 1 - A imagem mostra a distribuição das pesquisas científicas relacionados ao tema, dividindo de acordo com o direcionamento dos: títulos (A); resumos (B); títulos e resumos (C).



Fonte: elaborado pelo próprio autor.

## Discussão

Segundo Papaspanos, (2020) o decréscimo na pesquisa pode ser explicado pela situação mundial de calamidade que foi vivida durante os anos de 2020, onde atividades físicas, mesmos isolados, eram desmotivadas, para contenção de um risco maior a saúde humana, o covid-19. Após pandemia, temos um maior incentivo para a prática de esportes, dentre estes, a corrida e o ciclismo. Esse incentivo, vem acompanhado de um novo desenvolvimento na pesquisa, que pode ser observado no gráfico no ano de 2024, a tendência da pesquisa por temas de esporte ligados a saúde da mente, tende a se expandir no meio da pesquisa científica. Pois o volume de pessoas praticante de esportes aumenta ao passar dos anos (Aliança Bike, 2021). Os estudos analisados, destacam que a atividade física, quando utilizada na intervenção psicológica, apresenta grande eficiência na melhoria da saúde mental, diminuindo efeitos adversos do estresse (Marques, 2014; Moreira, 2019). A atividade física promove a liberação de endorfinas, neurotransmissores que favorecem a sensação de prazer e alívio do estresse (Lopes, 2015; Cavalcante, 2018).

Estudos mostraram a influência positiva da prática de atividade física no desempenho cardiovascular e na qualidade de vida dos participantes (Freire, 2022). Tais resultados mostram uma ligação com outros domínios da saúde, não sendo benéfico apenas para a mente. Mesmo com resultados positivos, ligando à prática de atividades físicas a saúde mental, a quantidade de pesquisas relacionando o ciclismo com a redução do estresse, são mínimos, mostrando assim a necessidade de maiores investigações que comprovem os benefícios da atividade.

## Conclusão

A análise das teses e dissertações disponíveis na BDTD, que exploram a intersecção entre estresse e atividade física, revela resultados significativos sobre os impactos da atividade física na redução do estresse. Ao todo, 16 estudos foram selecionados, todos abordando de forma direta a relação entre a prática de atividade física e os efeitos benéficos na redução do estresse em diferentes contextos, como saúde mental, desempenho cardiovascular e qualidade de vida.

Os resultados desses estudos demonstram que a prática regular de atividades físicas está associada a melhorias no bem-estar psicológico e na redução dos níveis de estresse em diversas populações. Entretanto, a escassez de pesquisas específicas que relacionem ciclismo e estresse, especialmente nas publicações encontradas, sinaliza um espaço na literatura que pode ser abordada.

Para avançar nessa área, é fundamental incentivar a realização de estudos que explorem mais profundamente a conexão entre o ciclismo e seus efeitos na redução do estresse. Isso pode incluir a condução de pesquisas com amostras diversificadas e o uso de metodologias que analisem diferentes aspectos do ciclismo, como a frequência, intensidade e o ambiente de prática. Além disso, a promoção de colaborações interdisciplinares entre áreas como Psicologia, Educação Física e Saúde Pública pode enriquecer a compreensão dos benefícios do ciclismo.

A OMS continua a alertar sobre a necessidade urgente de combater o sedentarismo e o estresse, ambos considerados fatores críticos para o desenvolvimento de doenças crônicas e transtornos psicológicos. As recomendações globais de atividade física destacam o papel essencial de exercícios físicos na promoção de saúde mental e bem-estar, servindo como uma ferramenta acessível para reduzir o estresse e melhorar a qualidade de vida.

## Referências

ALIANÇA BIKE. **Venda de bicicletas tem aumento de 50% em 2020 na comparação com 2019.** UOL Carros, 11 fev. 2021. Disponível em: <https://www.uol.com.br/carros>.

BORGES, M. F. **Efeito antidepressivo e ansiolítico resultante da prática de exercícios físicos em indivíduos com diagnóstico de transtorno de estresse pós-traumático: uma revisão sistemática.** 2015. 66 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2015. DOI: <https://doi.org/10.14393/ufu.di.2015.427>.

CAVALCANTE, R. V. N. **Associação do nível de atividade física com a qualidade de vida, estresse e resiliência do professor da educação básica.** 2018. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/tede/2486/2/RosileneVilaNovaCavalcanteDissertacao2018.pdf>.

FREIRE, J. C. **Associação da atividade física com o estresse ocupacional e a síndrome de burnout em profissionais da segurança pública: uma revisão sistemática.** 2022. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/51887>.

LOPES, S. V. **Estresse no trabalho e atividade física: um estudo com trabalhadores de uma universidade pública.** 2015. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Federal de Pelotas, Pelotas, 2015. Disponível em: [https://guaiaca.ufpel.edu.br/bitstream/handle/prefix/6554/Dissertacao\\_Samuel\\_Lopes.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://guaiaca.ufpel.edu.br/bitstream/handle/prefix/6554/Dissertacao_Samuel_Lopes.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

MACHADO, V. S. G. **A bicicleta como um veículo feminista: a relação entre o cicloativismo e o feminismo nas cidades de Niterói e Rio de Janeiro.** In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL FAZENDO GÊNERO, 11., 2017, Florianópolis. Anais [...]. Florianópolis: UFSC, 2017. Disponível em: [https://www.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499480056\\_ARQUIVO\\_ABICICLETACOMOUNVEICULOFEMINISTA.pdf](https://www.wwc2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1499480056_ARQUIVO_ABICICLETACOMOUNVEICULOFEMINISTA.pdf).

MARQUES, C. P. **Estresse, comportamento de risco e atividade física de estudantes prévestibulandos.** 2014. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2014. Disponível em:

<https://acervodigital.ufpr.br/xmlui/bitstream/handle/1884/35733/R%20%20T%20%20CLAUDIO%20POR%20TILHO%20MARQUES.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

MOREIRA, R. S. T. **Associação do estilo de vida e nível de atividade física com síndrome metabólica, obesidade e estresse em agentes da Guarda Municipal de Londrina/Paraná.** 2019. 110 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2019. Disponível em: <https://repositorio.uel.br/srv-c0003s01/api/core/bitstreams/efc8c794052a4ce497f1a3a1d5ca6737/content>.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **World mental health report: transforming mental health for all.** Genebra: OMS, 2022. Disponível em: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>.

PAPASPANOS, N. Effects of COVID-19 home confinement on eating behaviour and physical activity: results of the ECLB-COVID19 international online survey. **Kompass Nutrition & Dietetics**, v. 1, n. 1, p. 19-21, 2020.

REQUINÃO LESSA, P.; MORAES E SILVA, M. **O ciclismo de estrada e a construção de uma cultura nacionalista: um olhar sobre o Tour de France.** *Movimento*, v. 23, n. 1, p. 407-418, jan./mar. 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/1153/115350608029.pdf>.

TORRES, L. S. O. S. **Produção do espaço, planejamento e mobilidade urbana: o uso da bicicleta como meio de transporte em Natal.** 2018. 205 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Geografia) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/34612>.

## Agradecimentos

Agradecemos a FAFIA pela estrutura e ensino e aos professores Fernanda Sobreira, Otavio Pereira e Thayllon Alves pelas orientações cruciais para a produção deste artigo.