

## **INTRODUÇÃO AO CICLISMO: CURSO TEÓRICO-PRÁTICO, COM ÊNFASE EM MOBILIDADE URBANA E MANUTENÇÃO.**

\*Vinícius de Souza Guimarães<sup>1</sup>; Henrique Luís Ribeiro Machado<sup>2</sup>; Vitória Leite da Veiga<sup>3</sup>; Alcides Vieira Costa<sup>4</sup>

1; 2; 3; 4; Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil.

Nos últimos anos houve um aumento no hábito de utilizar bicicletas como um meio de transporte, por ser uma alternativa de locomoção mais ecológica e sustentável. As cidades estão fazendo sua parte com o aumento da malha cicloviária. Porém, muitos ciclistas, que estão aderindo a esse meio de transporte, não conhecem as normas de trânsito, nem como realizar reparos e manutenções necessárias na sua bicicleta. Os objetivos deste projeto de extensão foram: 1) promover um curso teórico-prático básico a ciclistas, com o enfoque no Código de Trânsito Brasileiro (CTB) e no conhecimento das principais partes da bicicleta e suas manutenções; 2) fomentar a interação social, o lazer e a saúde; 3) difundir a bicicleta enquanto meio de transporte e instrumento de mobilidade urbana; 4) ser precursor de futuros projetos de cicloturismo vinculados ao Programa de Extensão Núcleo de Esportes de Aventura (NEA). A metodologia utilizada foi de 2 aulas teórico-práticas com duração de 5 horas cada, orientadas por graduandos(das) e graduados(das) em Educação Física. A primeira abordou aspectos gerais do ciclismo, o uso de equipamentos de segurança e legislação de acordo com o CTB. A segunda aula tratou da manutenção preventiva, paliativa e emergencial. As avaliações indicam como resultados: 1) o projeto de extensão veio a suprir a necessidade de um curso teórico-prático na área; 2) houve melhoras nos conhecimentos básicos de manutenção preventiva; 3) os participantes ficaram mais seguros e motivados para continuar a utilizar a bicicleta como meio de transporte urbano e instrumento de lazer. Por fim, considera-se que o projeto de extensão teve impactos significativos na qualidade de vida, nas opções de lazer, no conhecimento das normas de trânsito e para que os ciclistas não abandonem suas bicicletas pelo alto custo de manutenção, quando feita por terceiros.

**Descritores: Ciclismo; atividades de lazer; manutenção.**