



SimTec

SIMPÓSIO DOS
PROFISSIONAIS DA
UNICAMP

9ª edição – 18 a 19 de novembro de 2024

DOI: 10.20396/simtec.n9.11260

Eixo 3 - Desenvolvimento humano, Diversidade, Sustentabilidade, Qualidade de vida e cultura

PASSEIO CICLÍSTICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

*Rubem Leite Barreto Junior, Adriana Botelho Dieguez, Grazielle Cassia Alves de Souza, Gustavo Henrique, Jose Reinaldo Braga, Saul Schmidt Varanda, Luiz Carlos Junior, Marcelo Dutra

Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP)
Centro para Manutenção de Equipamentos
integra@unicamp.br*

Introdução: A realização do 1º passeio ciclístico promoveu o lazer e a integração dos participantes, especialmente entre os colaboradores. O evento não competitivo e gratuito, proporcionou uma atividade física ao ar livre, utilizando a bicicleta. **Objetivo:** O objetivo do passeio foi promover a interação e o convívio social na prática do esporte dentro da Universidade que utilizam a bicicleta em atividades de lazer e como meio de transporte na prática esportiva. O trajeto foi de 5 km de percurso. **Metodologia:** A divulgação do passeio, foi realizado através do site do (GGBS – Grupo Gestor de Benefícios Sociais), com inscrições através de formulário. **Resultados:** O evento gratuito teve a participação de aproximadamente 300 inscritos, e reforça a importância da atividade física com uso da bicicleta. O evento incentivou a doação de brinquedos para cada inscrição realizada. Esses brinquedos, foram doados para crianças através da (DEDIC – Divisão de Educação Infantil e Complementar), para uso no sistema educativo. **Conclusão:** Portanto, o evento não apenas proporcionou momentos de lazer e interação entre os participantes, mas também destacou os benefícios do ciclismo para a saúde e a qualidade de vida. Sendo assim, o passeio ciclístico se mostrou muito importante como uma iniciativa na aplicação de hábitos mais saudáveis, com a utilização da bicicleta na atividade física, de lazer ou ainda na locomoção, e laços comunitários dentro da Universidade.

Palavras-chave: Passeio. Bicicleta. Qualidade. Vida. Saúde.

Referências

BARRETO JUNIOR, Rubem Leite. **Passeio Ciclístico na Promoção da Saúde e Qualidade de Vida.** In: SIMTEC SIMPÓSIO DOS PROFISSIONAIS DA UNICAMP, 9., 2024, Campinas. **Passeio Ciclístico na Promoção da Saúde e Qualidade de Vida.** Campinas: SIMTEC - Simpósio dos Profissionais da Unicamp, 2024. p. 1-8.

