

A IMPORTÂNCIA DO BIKE FIT PARA O PRATICANTE DE CICLISMO

PAIVA, Lucilla Lourenço Pereira (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

BAPTISTA, Denys Soares (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

ROCO, Gustavo Santos de (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

NETO, Ismael da Silva Bueno (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

JUNIOR, Valter Mariano dos Santos (orientador) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

Atualmente o ciclismo tem chamado à atenção de pessoas de diferentes idades na região do noroeste paulista, gerando um crescimento econômico no comércio direto de venda de bicicletas e acessórios ligados à prática do ciclismo, seja ele voltado para fins competitivos ou recreacionais. Se questionado o nível de esforço físico dos praticantes, uma vez que as funções cardíacas e respiratórias podem ser influenciadas pelo sexo, idade, nível de atividade física e principalmente pelos hábitos de vida, os quais nem sempre são adequados para uma vida saudável, esse crescimento pode ser justificado em razão da facilidade de sua prática, e de ser uma modalidade que oferece ao seu praticante o contato com diferentes ambientes, ou seja, são diversas as possibilidades de percurso, tornando o ciclismo interessante aos adeptos e assim estar entre uma das opções de exercício físico mais procurado da atualidade na região. O presente estudo teve como grande objetivo levantar informações quanto a importância do Bike Fit para praticantes de ciclismo. O levantamento de informações se deu por meio de uma revisão de literatura, onde foram utilizados bases de dados como PubMed, Scielo, Bireme e Lilacs, as palavras-chaves utilizadas foram: bike fit, ciclismo, biomecânica do ciclismo, mountain bike, cicloturismo e Cross Country (XCO). Ao todo foram encontrados 98 estudos interligados com os descritores acima mencionados, desses foram selecionados 18 que tratam especificamente dos benefícios da prática do ciclismo, e 5 tratando-se especificamente do bike fit. Contudo é possível concluir que os benefícios da prática do ciclismo são comprovados em diversos estudos, no entanto são poucos os estudos

relacionados ao bike fit, o que ainda torna esta prática muito pouco utilizada seja no campo de competições amadoras ou para fins recreacionais.

Palavras-chaves: Bike Fit, Ciclismo, Biomecânica, Cinesiologia.

REFERÊNCIAS:

BINI, Rodrigo R.; CARPES, Felipe P.; DIEFENTHAELER, Fernando; MOTA, Carlos B.; GUIMARÃES, Antônio Carlos S. Physiological and electromyographic responses during 40-km cycling time trial: Relationship to muscle coordination and performance. *Journal of Science and Medicine in Sport*. N. 11, p. 363-370, 2008.

JOHNSTON, Therese. Biomechanical Considerations for Cycling Interventions in Rehabilitation. *Journal of the American Physical Therapy Association*. n.9, v. 87, p. 1243-1252. 2007.

ROSSI, Luciana; CANDELÁRIA, Viviany Karine Cipriano Gagliotti; GOMES, Patrícia da Silva. Perfil Antropométrico e Nutricional de Praticantes de Mountain Bike. *Brazilian Journal of Biomechanics*, v. 4, n. 3, p. 180-189, 2010.