

IDENTIFICAÇÃO DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM PRATICANTES DE CICLISMO DAS MODALIDADES MOUNTAIN BIKE E SPEED DO MUNICÍPIO DE VOTUPORANGA- SP

CERANTULA, Gabriela (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

DIAS, Larissa Pereira De Souza (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

PELOSI, Ana Paula De Oliveira (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

A quantidade de praticantes de ciclismo vem aumentando com o passar dos dias. A busca por uma melhora na qualidade de vida faz com que as pessoas se envolvam com esse esporte, mas nem sempre de forma correta, o que leva a um alto índice de lesões por múltiplos fatores como: regulagem ergonômica inadequada da bicicleta e posicionamento ergonômico incorreto do praticante sob a mesma. O objetivo deste estudo foi realizar uma análise comparativa de lesões musculoesqueléticas em um grupo de ciclistas entre as modalidades Mountain Bike e Speed. As ferramentas utilizadas para identificar as lesões mais recorrentes foram: Inventário Breve de dor, Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares e Questionário de Dor McGill. Foram identificadas três lesões mais recorrentes na prática do ciclismo, sendo estas nas articulações dos joelhos, nas articulações dos punhos e na coluna lombar, presentes tanto na modalidade Mountain Bike quanto na modalidade Speed. A quantidade de ciclistas que relatam dor na articulação do joelho foi de 10 em uma amostra 28 participantes. Dentre esses 10 relatos, seis eram da modalidade Mountain Bike. O mesmo ocorreu na coluna lombar, porém o maior índice (seis relatos) foi na modalidade Speed. Esses dados foram constatados através dos resultados obtidos de dois dos três questionários aplicados, sendo estes: Questionário de Dor McGill e Inventário Breve de Dor. Ao quantificar o questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares foi constatada um alto índice de compressão de raiz nervosa e algia na última semana da articulação dos punhos em praticantes da modalidade Mountain Bike. Diante desses resultados concluiu-se que os maiores índices de dor são em praticantes de ciclismo da modalidade Mountain Bike, que é uma modalidade que exige maior esforço muscular repetitivo e maior pressão das articulações sob a bicicleta para suportar impactos advindos desta modalidade.

Palavras-chave: Lesões musculoesqueléticas. Ciclismo. Mountain Bike. Speed.

REFERÊNCIAS:

ARAÚJO, P. B.; TOMAZ, A. F. Sintomatologia osteomuscular dolorosa em ciclistas noturnos de campina grande (PB). Revista on-line do CESED - Centro de Ensino Superior e Desenvolvimento, ISSN 2175-9553, Vol. 14 - n. 20/21, janeiro a dezembro de 2013.

KLEINPAUL, J. F.; MANN, L.; DIEFENTHAELER, F.; MORO, A. R. P.; CARPES, F. P. Aspectos determinantes do posicionamento corporal no ciclismo: uma revisão sistemática. Motriz, Rio Claro, v.16 n.4 p.1013-1023, out./dez. 2010.

LINHARES, R. O conforto da bicicleta de estrada em competições de longa distância: uma abordagem ergonômica. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, 31 de maio de 2006.

PIMENTEL, S.; PIRES, F. Lesões crônicas do joelho em ciclistas. Revista da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação, I Vol 20 I Nº 1 I Ano 19, 2011.