



12º Simpósio de Ensino de Graduação

ALTERAÇÕES POSTURAS E SUAS PRINCIPAIS CONSEQUÊNCIAS DECORRENTES DA PRÁTICA DO CICLISMO- REVISÃO DA BIBLIOGRAFIA

Autor(es)

KARLA FRANCCIELE PIVETA

Orientador(es)

CARLOS ALBERTO FORNASARI

Resumo Simplificado

O ciclismo é um dos esportes mais populares praticados mundialmente, visto que esta modalidade não exige habilidades e equipamentos complexos para a sua prática. Os que fazem uso sem pretensões esportivas estão menos predispostos as lesões por sobrecargas decorrente de postura indevida sobre a bicicleta. Por outro lado, os ciclistas profissionais estão mais propensos às lesões musculoesqueléticas por trabalharem muito próximo do limiar entre o treinamento em alto nível e o excesso de treinamento, principalmente quando a postura sobre a bicicleta e a técnica de treinamento são inadequadas. Compreender a biomecânica do ciclismo pode ajudar a eliminar os fatores etiológicos das lesões por esforços repetitivos decorrentes da prática do ciclismo. Além de perdas na técnica e na eficiência, ciclistas são regularmente confrontados com lesões e dores crônicas causadas por desvios na posição ou posições inadequadas na bicicleta, o que tem sido sido efetivamente minimizado quando o posicionamento é corrigido. A postura é a capacidade de manter e movimentar as partes corporais de maneira coordenada e confortável, sem perder a funcionalidade dos gestos, sem sobrecarregar o sistema ósteo-articular e sem gerar tensões desnecessárias. Esses aspectos são peculiares a cada indivíduo. A avaliação postural é de fundamental importância para o planejamento de um tratamento fisioterapêutico e para o acompanhamento da evolução e dos resultados do tratamento. Para entendermos como o posicionamento do ciclista profissional/competitivo que permanece longos períodos de tempo em uma determinada posição na bicicleta, podem gerar alterações posturais e lesões características do esporte, é necessário compreendermos os componentes ergonômicos. O posicionamento corporal está diretamente relacionado ao selim (altura, recuo e avanço), altura do guidão e ao pé de vela. O objetivo deste estudo foi levantar estudos nas bases eletrônicas: SCIELO®, LILACS®, PubMed® e MEDLINE®, sobre as alterações posturais e suas principais consequências decorrentes da prática do ciclismo. Dos 200 artigos encontrados na biblioteca eletrônica, 52 se encontraram disponíveis e apenas 21 artigos atenderam os critérios mínimos de inclusão para este estudo. Entre as consequências da prática do esporte, especialmente na categoria profissional, se destacam as alterações posturais como: hiperlordose cervical, hipercifose torácica e retificação da coluna lombar e lesões associadas como cervicálgia, lombálgia, tendinites patelares, compressões vasculares e compressões nervosas. Essas consequências além de intervir na qualidade de vida do atleta, também diminui seu desempenho no esporte. Por meio da avaliação postural correta e da intervenção fisioterapêutica adequada e individualizada, o atleta pode ter diversos benefícios, entre eles, a melhora na sua qualidade de vida, no seu desempenho, prevenção de alterações posturais, prevenção de lesões e também prevenindo recidivas.

Este estudo se trata de um trabalho de Conclusão de Curso, não estando completo e portanto ainda não há considerações finais concluídas.