

IMPORTÂNCIA DA BIOMECÂNICA NO CICLISMO

DIAS, João Marcos Lima (joao.marco@hotmail.com)¹; NOGUEIRA, Jéssica Karen Alves¹; FERREIRA, Célio Marcos dos Reis (cmdosrf@gmail.com)²

1. Graduando (a) do 2º período do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM.
2. Professor Dr do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas - FACISA - UNIPAM.

Introdução e Objetivo: Com um posicionamento perfeito em cima de sua bicicleta o atleta poderá ter um ganho em performance de até 20%, além deste ganho em performance ele evitará lesões e terá um melhor aproveitamento da força empregada no movimento técnico, aproveitando ao máximo a força aplicada aos pedais, sem que este atleta venha sofrer danos a sua estrutura biológica. O objetivo é mostrar a importância da biomecânica para um melhor desempenho do ciclista durante as provas.

Materiais e Métodos: Esse trabalho foi feito através de revisões bibliográficas do banco de dados GOOGLE, PUBMED, LILASC e Livros. Buscando detectar a importância da biomecânica para o ciclista.

Resultados e Discussão: Observamos que há mais ou menos 100 artigos referentes ao nosso tema, destes nós utilizamos 10, os quais mostraram que a adequação da bicicleta ao atleta como selim, distancia e altura do selim / guidão, tamanho da coxa, tamanho do braço, largura do ombro são de suma importância para que este obtenha um melhor desempenho e desencadeará uma melhor potencia muscular durante as provas e passeios.

Conclusão: Podemos observar que há um senso comum em que ocorre uma melhora significativa na performance do atleta se a bicicleta for ajustada corretamente, e que a geometria e as medidas da bicicleta são fatores determinantes para otimização e desempenho desportivo e competitivo do ciclista, havendo uma melhora no seu desempenho, após o ajuste ser executado.

Palavras-chave: biomecânica, ciclismo