

LESÕES DESENCADEADAS PELA PRÁTICA DO CICLISMO

NOGUEIRA, *Jéssica Karen Alves* (jessiquinha_karen@hotmail.com)¹; DIAS, *João Marcos Lima*¹; 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: O ciclista, deve se preocupar com os vários problemas que possam vir a ocorrer durante a pratica do ciclismo, como os acidentes e lesões causadas tanto por exercícios repetitivos contínuos, pelo mau ajuste da bicicleta. Apesar de serem raras essas lesões causadas pelo ajuste da bicicleta elas podem ser de conseqüência grave, e podem ser evitadas a partir de um estudo dos tamanhos de vários segmentos do corpo e a relação deles ao tamanho e altura de alguns segmentos de sua bicicleta. Desta forma, o objetivo seria descrever as lesões mais comuns em ciclistas e suas principais causas.

Materiais e métodos: Esse trabalho foi feito através de revisões bibliográficas do banco de dados GOOGLE, PUBMED, LILASC e Livros. Buscando detectar as principais lesões nos ciclista.

Resultados e discussão: Observamos que há mais ou menos 50 artigos referentes ao nosso tema, destes nós utilizamos 10, as principais lesões observadas foram a seguintes: lombalgia, tendinites, desgastes na cartilagem, dores no joelho, sola do pé e dores na coluna cervical, que podem corrigidas ou evitadas com um posicionamento biomecânico adequado.

Conclusão: As lesões que ocorrem no ciclismo, podem ser evitadas com um bom posicionamento do atleta em cima da bicicleta, podendo interferir também na sua vida cotidiana reduzindo seu treinamento e performance, com um ajuste executado de forma correta, um bom fortalecimento muscular dos grupos envolvidos e com um alongamento sistemático de todo o corpo para que seja executado um gesto técnico com uma maior amplitude e com um menor gasto de energia.

Palavras-chave: Lesões, Biomecânica, ciclismo