

ERGONOMIA DO CICLISMO APLICADA EM BICICLETAS SPINNING

Orientadores: ZANLUCCHI, Marcelo; ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadores: TUSSET, Luiz Carlos

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Este estágio foi realizado sobre o problema do praticante de ciclismo e a sua "bicicleta errada", exatamente sobre o estudo ergonômico do seu perfil morfológico sobre sua bicicleta. O ajuste adequado proporcionará eficiência, potência, conforto e o deixará livre de lesões. Este protocolo no mundo do ciclismo é conhecido como bike fit, uma técnica que consiste em ajustar os componentes da bicicleta, baseando-se nos princípios da cinesiologia e biomecânica, de forma a proporcionar um melhor desempenho do conjunto ciclista-bicicleta. Neste sentido, criou-se um projeto para intervir nos alunos da academia com o objetivo de ajustar suas bicicletas ao seu perfil morfológico para evitar lesões e trazer maior conforto durante a prática do seu exercício. Os instrumentos utilizados foram a bicicleta estacionária, nível e uma chave 13 mm para ajustes no selim. O procedimento ocorreu em primeiro pedalar convencionalmente enquanto uma análise do movimento era feita. Logo após eram realizados os ajustes de acordo com os problemas detectados. Além disso, um levantamento sobre dores durante ou após o exercício foi executado. Os ajustes realizados consistiam em regular a altura do selim, anteriorização ou posteriorização do selim, altura do guidão e nivelamento do selim. Os alunos avaliaram os resultados de forma positiva, declararam diminuição de dor na região lombar, nos joelhos e nas mãos, além de sensação de de melhor eficiência da pedalada e conforto durante o exercício. Conclui-se, com satisfação, que o projeto trouxe benefícios para os alunos da academia.

Palavras-chave: Ciclismo. Ergonomia. Academia. Bike fit. Bicicleta estacionária.

E-mails: luiz_c_t@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br