

ERGONOMIA DO CICLISMO APLICADA EM BICICLETAS SPINNING

Pesquisador(es): TUSSET, Luiz Carlos; ZANLUCCHI, Marcelo; ZAWADZKI, Patrick

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Com o crescimento e popularização da bicicleta no meio esportivo e de lazer logo ela apareceu em academias como as chamadas de bicicletas estacionárias, conhecidas também como "spinning" ou "bike indoor". Elas são usadas hoje como forma de aquecimento para praticantes de musculação, para pessoas que desejam fazer uma atividade aeróbica, em aulas de "bike" onde são ministradas por um professor devidamente capacitado que variam entre quarenta minutos à uma hora, e ainda, por praticantes de ciclismo que vão à academia para manter seu condicionamento físico em épocas de muitas chuvas ou frio intenso, o que dificulta a prática da atividade ao ar livre. Após a revisão literária e a observação realizada na academia Superação, com o auxílio dos professores e do orientador, criou-se um projeto para intervenção com o objetivo de oferecer aos alunos as bicicletas ajustadas a seu perfil físico de modo que evitasse lesões, e também, trouxesse maior conforto durante a pedalada. Foram levantadas diversas patologias que podem originar-se na prática, entre elas foram citadas: compressão do quinto metatarso, fascite plantar, tendinite do calcâneo, contratura de panturrilha, tendinite patelar, tendinite do trato ilio-tibial, estresse do ligamento cruzado anterior, bursite de trocanter, lesões no perônio, lombalgia e cervicalgia. Os resultados obtidos foram positivos, o conhecimento sobre a importância de facilitar a prática do "bike indoor" mostraram que o desconforto e inclusive dores produzidas são determinantes para que o praticante decida aderir à um programa de condicionamento físico.

Palavras-chave: Ciclismo indoor. Ergonomia. Estágio.

E-mails: luiz_c_t@hotmail.com