

LESÕES MÚSCULO ESQUELÉTICAS NO CICLISMO: REVISÃO DE LITERATURA

Resumo

Luis Muriel Cenci Cardozo
Profa. Ma. Rachel Schettert de Camarg
Luiz Henrique Carvalho de Freitas

Desde a antiguidade, muitas inovações foram elaboradas pelo homem para facilitar seu deslocamento, e dentre elas se destaca o uso da bicicleta. No entanto, o ciclismo utilizado como meio de transporte ou como esporte, pode favorecer ao aparecimento de lesões musculoesqueléticas devido a postura inadequada e ajustes inadequados durante a sua realização. Com isso, o indivíduo está suscetível a estresse musculoesquelético, gerando prejuízo na prática dos exercícios de longa duração e a presença de lesões por movimentos de repetição. Vale ressaltar a importância do conhecimento dos fisioterapeutas, sobre as principais lesões relacionadas ao ciclismo, pois este irá orientar quanto ao uso correto da bicicleta, bem como restaurar as disfunções causadas por ela. Este estudo tem como objetivo verificar as principais lesões musculoesqueléticas em praticantes de ciclismo. Foi realizado um levantamento bibliográfico utilizando o banco de dados Lilacs, Scielo e Pubmed, no período de publicação entre 2011 a 2021. Foi realizada uma busca no formulário avançado como os descritores lesões musculoesqueléticas, ciclismo e ciclismo urbano, bem como os seus descritores em inglês *musculoskeletal injuries*, *bicycling* e *urban bicycling*. Após a seleção dos artigos, foi realizada uma análise exploratória onde foram excluídos aqueles que não possuíam os dois descritores no *abstract*, artigos duplicados e que não possuíam correlação com o tema de pesquisa e artigos que não estavam disponíveis na íntegra. Os artigos selecionados foram analisados na íntegra, onde foram selecionadas as principais lesões musculoesqueléticas no ciclismo. Os dados foram organizados por meio de tabelas utilizando o Microsoft Excel, e analisados por meio de estatística descritiva. Foram encontrados um total de 441 artigos, sendo 383 com os descritores *bicycling* AND *musculoskeletal injuries*, 58 artigos com os descritores *urban bicycling* AND *musculoskeletal injuries*. Após a análise exploratória, foram excluídos 433 artigos, sendo 375 com os descritores *bicycling* AND *musculoskeletal injuries*, e 58 artigos com *urban bicycling* AND *musculoskeletal injuries*. Foram selecionados para a análise na íntegra 8 artigos publicados. Pode-se verificar que as principais regiões corporais acometidas pela prática do ciclismo foram quadril, joelho, panturrilha e tornozelo. Entre as regiões descritas, foi encontrado no quadril: síndrome do impacto femoroacetabular, osteoartrite, parestesia genital, disfunção erétil e neuropatia do pudendo; no joelho, osteoartrite síndrome patelofemoral, tendinopatia patelar, condromalácia patelar; na panturrilha e tornozelo foi encontrado, tendinopatias e lesões ligamentares. Em virtude dos fatos descritos acima, a intervenção fisioterapêutica na montagem, ajuste da bicicleta, e no tratamento desses pacientes é de extrema importância.

Palavras-chave: ciclismo; lesões musculoesqueléticas; fisioterapia.