



Encontro Internacional
de Produção Científica
24 a 26 de outubro de 2017

PREVALÊNCIA DE LESÕES OSTEOMIOARTICULARES EM CICLISTAS AMADORES

Katyn Nunes¹; Patrícia dos Santos Fonseca²; Ana Lúcia de Sá Yamazaki³

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Unicesumar.

katlynnunes@hotmail.com²Acadêmica do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Maringá – Unicesumar.

patty13_fonseca@hotmail.com³Orientadora, Mestre. Departamento de Fisioterapia. UNICESUMAR. Docente do Curso de Fisioterapia do Centro

Universitário de Maringá – UNICESUMAR.

ana.yamazaki@unicesumar.edu.br

RESUMO

A qualidade de vida é definida com o bem estar físico psíquico e intelectual do individuo que não se refere apenas em não ter doença, mas sim viver com qualidade dentro dos aspectos familiares, trabalho e valores da comunidade onde pertence. A atividade física é uma forma de lazer que pode trazer uma melhor qualidade de vida a população. O objetivo do presente estudo será identificar as possíveis lesões em consequência da pratica de ciclismo de um grupo amador da cidade de Astorga/PR. O estudo será conduzido por meio de um questionário validado aplicado a 60 praticantes, de ambos os gêneros com o intuito de avaliar o local e incidência da dor. Pretende-se orientar os participantes deste estudo sobre a importância de atitudes que promovam a flexibilidade e aquecimento do corpo como forma de preparação para a prática esportiva, visando a prevenção de lesões causadas pela pratica incorreta do esporte.

PALAVRAS CHAVE:Prevenção da saúde; Dor; Movimento; Ciclismo.

1 INTRODUÇÃO

A qualidade de vida envolve condições que podem afetar a percepção do individuo, seus sentimentos e comportamentos relacionados com o seu funcionamento diário, incluindo, mas não se limitando, a sua condição de saúde e as intervenções médicas. Assim podemos dizer que o conceito de saúde depende das necessidades e preferência de cada individuo e do que é importante para ele dentro da realidade da sua família, do seu trabalho e dos valores da comunidade a qual pertence, por isso nem sempre esta ligada ao nível socioeconômico sendo um tema subjetivo. (AMARAL et al. 2015). A Organização Mundial de Saúde (OMS), diz que ter saúde não é apenas viver sem doença, mas viver com qualidade, com direito a saúde, lazer, trabalho e moradia (ALMEIDA et al. 2015)

Com a valorização da qualidade de vida é possível observar o aumento do interesse da população por atividades físicas. A atividade física é um fator importante na qualidade, uma vez que evita vários tipos de doenças degenerativas e diminui o estresse do cotidiano melhorando o perfil lipídico e a autoestima (OLIVEIRA et al. 2015). A participação em atividades esportivas tem sido incentivada devido a seus benefícios à saúde, que predispõe o individuo a uma melhor qualidade de vida em contextos que variam desde uma simples pedalada ate os benefícios físicos, psicológicos, sociais e, por isso abrange diversas faixas etárias (KRABBE et al. 2014).

Com esses fatores um aumento significativo de pessoas tem se organizado em grupos para a prática esportiva, entre elas o ciclismo amador, que recebem várias denominações: grupos de pedalada, grupos de pedal, grupos de bicicleta entre outras, que visam buscar as práticas saudáveis. Porém muitas vezes esses grupos realizam tais atividades sem a orientação de um profissional da área da saúde, levando esses individuos a utilizar a bicicleta sem preparo físico, ficando expostos aos riscos de lesões osteomioarticulares.

Gregor (2003) cita inúmeras lesões referentes ao posicionamento inadequado na bicicleta, destacando como mais frequentes as tendinites, bursites, neuropatias de compressão, dores na região cervical, síndrome escapular, neuropatia ulnar, dor nas costas, irritações no períneo, dores no quadril, dores no joelho e dores no tornozelo. Também refereas lesões causadas pela falta de



Encontro Internacional
de Produção Científica
24 a 26 de outubro de 2017

aquecimento a alongamento muscular como distensão muscular, estiramento muscular, ruptura muscular, câimbras e contusão muscular.

Para melhora da amplitude de movimento articular, considera-se que deve haver um período de exercícios de aquecimento antes da sessão de qualquer treinamento. O período de aquecimento consiste em precaução contra lesões musculoesqueléticas e possíveis dores musculares, onde o corpo será preparado fisiologicamente para o trabalho físico, pois o aumento da temperatura muscular altera propriedades mecânicas, a elasticidade (limite de extensão que o músculo pode atingir) e a viscosidade; (medida em que o músculo pode mudar de forma). Logo após a sessão de exercícios, um período de resfriamento pode ser benéfico, permitindo que o corpo esfrie e retorne ao estado de repouso, podendo durar de 5 a 10 minutos. (PRENTICE, 2012).

Partindo destes princípios o objetivo do presente estudo será identificar as possíveis lesões que a prática da atividade independente possa originar em um grupo de ciclistas amadores.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo terá uma abordagem descritiva, transversal e quantitativa. Serão convidados a participar deste projeto de pesquisa participantes de um grupo amador de 60 ciclistas de ambos os gêneros e residentes no município de Astorga/PR. O percurso realizado por estes ciclistas consiste em cerca de 50 km, tendo como ponto de partida o posto de combustível Paraná (Av. Rio de Janeiro 338), com destino à região leste do município de Astorga, limite de município com as cidades de Pitangueiras e Sabáudia, finalizando o trajeto no mesmo local de partida. Este percurso é realizado uma vez por semana no período noturno, sem limite de tempo. As pesquisadoras aplicarão para a coleta de dados o questionário de dor de Becker, validado na versão em português, abordando os dados pessoais (iniciais, idade, sexo, fumante, etilista, estado civil, profissão e realização de exercício físico), há quanto tempo sente a dor, a intensidade da dor, quando sente a dor, quais atividades diárias o indivíduo, como as pessoas que convive com o indivíduo reagem, se a pessoa se sente útil, se ela se sente doente, se passou por exame médico e se sim qual foi o diagnóstico e se tem seguido as orientações médicas. Todos os participantes receberão o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e o projeto será encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Maringá - UNICESUMAR para aprovação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com a observação da crescente formação de grupos de bicicleta e em um questionamento prévio entre estes praticantes de obteve-se o relato de várias lesões em decorrência de uma não preparação para a atividade assim, como da ausência de orientação de um profissional da área da saúde. Com isso surgiu o interesse em elaborar um estudo sobre este tema no intuito de identificar os tipos de lesão, considerando também o perfil destes praticantes como idade, profissão, gênero, estado civil, prática de exercício e características da lesão como intensidade, tempo e localização da dor. Estes dados fornecerão subsídios para propor orientações aos praticantes como forma de prevenção e hábitos mais saudáveis para esta prática esportiva.

Busca-se neste estudo quantificar o número e identificar quais lesões estão presentes em um grupo de ciclistas amadores que não tem acompanhamento com profissionais da saúde, mostrando a importância da orientação deste.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esperamos concluir que os resultados possam intervir com a conscientização para prevenção das lesões nestes praticantes de ciclismo.



X
EPCC

**Encontro Internacional
de Produção Científica**
24 a 26 de outubro de 2017

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Natália Gondim et al. Qualidade de vida e cuidado de enfermagem na recepção de mulheres mastectomizadas. Revista Enfermagem UFSM 2015 Out./Dez.; 5(4): 607-617. ISSN 2179-7692.

AMARAL, Thatiana Lameira Maciel et al. Qualidade de Vida e Morbidades Associadas em Idosos Cadastrados na Estratégia de Saúde da Família do Município de Senador Guiomard, Acre. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, 2015; 18(4): 797-808.

GREGOR, R. Biomecânica do ciclismo. In: GARRETT JR., W. E.; KIRKENDALL, D. T. (Org.). A ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003. p. 547-571.

KRABES, S; VARGAS, A.C. (2014, junho). Qualidade de vida percebida por mulheres em diferentes tipos de exercício físico. Revista Kairós Gerontologia, 17(2), pp. 193-204. ISSN 1516-2567. ISSNe 2176-901X . São Paulo (SP), Brasil : FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

OLIVEIRA, Jane Domingues de Faria et al. Avaliação da qualidade de vida de um grupo de tabagistas no processo de cessação do tabaco: a questão da atividade física. SALUSVITA, Bauru, v. 34, n. 3, p. 389-400, 2015.

PRENTICE, William E. Fisioterapia na Prática Esportiva. Uma abordagem baseada em competências 14.ed-Porto Alegre 2012 p.24-25.