

FREQUÊNCIA DE LOMBALGIA EM CICLISTAS MOUNTAIN BIKE AMADORES

Autores

SILVA, Mariana Rodrigues¹; LEITE, Otávio Henrique Cardoso¹; GOMES, Danyane Simão², TONELLO, Maria Georgina Marques³

Afiliação

1 - Discentes do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas 2 - Doutoranda em Promoção de Saúde; Mestre em Fisioterapia; Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Patos de Minas 3 - Doutora em Educação Especial; Docente do curso de Pós-graduação Stricto Sensu em Promoção da Saúde na Universidade de Franca

Introdução: A utilização da bicicleta tem crescido bastante nos últimos tempos para lazer, treinamento físico, reabilitação ou prática esportiva. Porém, estudos relatam que se for utilizada de forma inadequada, pode desenvolver lesões e sintomatologias osteomusculares dolorosas, como a lombalgia. **Objetivo:** Verificar a frequência de dor lombar em ciclistas mountain bike (MTB) amadores. **Metodologia:** Foi realizado um estudo descritivo transversal com 12 ciclistas MTB amadores de ambos os sexos, com idade entre 14 a 50 anos. Estes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e em seguida foram submetidos a um questionário para coleta de dados pessoais, e pelo questionário de dor de McGill, no qual incorpora uma escala de 78 descritores responsáveis por quantificar a dor, organizado em quatro categorias: sensorial, afetivo, avaliativo e miscelânea, sendo 20 subcategorias. A pontuação máxima de dor é 78 e a pontuação mínima é 0, classificado como ausência de dor. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos de Minas sob o parecer 1.943.104. **Resultados:** Observou-se que 33% dos ciclistas apresentaram dor lombar, sendo todos do sexo masculino e com idade média de 24,8 anos e mediana de 25 anos. Destes, 25% iniciaram a prática da modalidade entre 0 a 3 meses, 25% entre 3 a 12 meses e 50% entre 12 a 24 meses; 50% dos ciclistas relataram que a lombalgia iniciou após começarem a modalidade e os outros 50% antes da prática do ciclismo. Considerando as 4 categorias do questionário de McGill, verificou-se uma frequência de dor de 45% na categoria sensitiva, 22% na afetiva; 22% na avaliativa e 11% na categoria miscelânea; quanto ao somatório dos escores dessas categorias, foi obtido 9 pontos para sensitivo, 5 pontos para afetivo, 3 pontos avaliativo e 1 ponto miscelânea. **Conclusão:** O estudo evidenciou uma frequência baixa de lombalgia em ciclistas MTB amadores do sexo masculino, sendo que a categoria sensitiva é a mais frequente entre eles. Acredita-se que fatores como composição corporal, aptidão física, equipamento inadequado, postura, flexibilidade, entre outros, podem justificar a presença de dor, ficando evidentes a importância da prevenção e promoção da saúde destes praticantes.

Palavras chave: Ciclistas. Lombalgia. Postura.