

O PERFIL DO CICLISTA REGIONAL E AS QUEIXAS MAIS REPORTADAS

Thiago Lisboa Castro Couto, Francely de Castro Sousa. Revista Saúde Dinâmica vol. 8, 2026. Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga.

Recebido em: 26/02/2025
Aprovado em: 29/04/2026
Publicado em: 06/07/2026

O perfil do ciclista regional e as queixas mais reportadas

The profile of regional cyclists and the most common complaints reported

Thiago Lisboa Castro Couto¹, Francely de Castro Sousa²

¹*Fisioterapeuta da Clínica Evoluir, Ponte Nova, MG, Brasil. ORCID: 0009-0003-5116-2851.*

²*Docente do curso de Fisioterapia, Faculdade Dinâmica do Vale do Piranga, Ponte Nova, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-1881-6409.*

Resumo

Introdução: O ciclismo surgiu na Inglaterra na metade do século XIX e ganhou notoriedade por apresentar a possibilidade de se utilizar a bicicleta como meio de transporte, além da atividade esportiva. A modalidade associa competição e lazer à saúde, sustentabilidade e inovação. Atualmente é um dos esportes mais conhecidos em todo o mundo e sua prática tem sido explorada por muitas pessoas, de todas as faixas etárias e diferentes níveis de condicionamento, que buscam qualidade de vida por meio de atividade física. As lesões, embora sejam possíveis na prática de qualquer atividade, podem ser abordadas com vistas à prevenção e à reabilitação. Assim, o objetivo geral deste estudo foi traçar o perfil do praticante do ciclismo e as características da prática, e secundariamente elencar as queixas mais comuns desses praticantes e refletir sobre a atuação preventiva e reabilitadora. **Materiais e Métodos:** Foi realizada uma pesquisa de opinião, exploratória, de natureza descritiva e com abordagem qualitativa. A coleta de dados se deu nos meses de junho a julho de 2024, por meio digital.

Resultados e Discussão: Foram coletadas 199 respostas válidas, ou seja, de pessoas maiores de 18 anos, residentes nos municípios da microrregião de Ponte Nova e que praticavam o ciclismo. O perfil predominante do praticante do ciclismo foi do gênero masculino, com 25 a 39 anos, que percorria terrenos não pavimentados, por cerca de 2 horas, 3 vezes por semana, distâncias de 20 a 49Km, em bicicletas do tipo mountain bike, com quadro de 19 polegadas. As queixas mais comuns se referiram à dor na região da coluna lombar. **Considerações Finais:** Concluiu-se que as lesões no ciclismo podem decorrer da inadequação biomecânica da bicicleta ao praticante. O conhecimento sobre como ajustar a bicicleta às características individuais anatômicas, é fundamental para prevenir e reabilitar o ciclista.

Palavras-chave: *Ciclismo; Lesões; Biomecânica.*

Abstract

Introduction: Cycling emerged in England in the mid-19th century and gained recognition due to the possibility of using the bicycle not only as a means of transport but also as a sport. This activity integrates competition and leisure with health, sustainability, and innovation. Today, it is one of the most well-known sports worldwide, and its practice has been embraced by individuals of all ages and different fitness levels, who seek a better quality of life through physical activity. Injuries, although possible in any physical activity, can be addressed with a focus on prevention and rehabilitation. Therefore, the main objective of this study was to outline the profile of cycling practitioners and the characteristics of the activity and, subsequently, to list the most common complaints of these practitioners and reflect on preventive and rehabilitative interventions. **Materials and Methods:** An exploratory opinion survey was conducted, with a descriptive nature and a qualitative approach. Data collection was conducted from June to July 2024, through digital means. **Results and Discussion:** A total of 199 valid responses were collected, that is, from individuals over 18 years of age, living in the municipalities of the Ponte Nova microregion and engaged in cycling. The predominant profile

of cycling practitioners was male, aged between 25 and 39 years, riding on unpaved terrain for approximately 2 hours, 3 times per week, covering distances from 20 to 49 km, on mountain bikes with 19-inch frames. The most common complaints were related to pain in the lower back region. **Final Considerations:** It was concluded that cycling injuries may result from the inadequacy of the bicycle's biomechanical alignment with the rider. Understanding how to adjust the bicycle to the rider's individual anatomical characteristics, is crucial for the prevention and rehabilitation of the cyclist.

Keywords: *Cycling; Injuries; Biomechanics.*

INTRODUÇÃO

O ciclismo surgiu na Inglaterra na metade do século XIX e, ao longo do tempo, ganhou notoriedade por apresentar a possibilidade de se utilizar a bicicleta como meio de transporte, além da atividade esportiva. A modalidade associa competição e lazer à saúde, sustentabilidade e inovação tecnológica, na medida que as bicicletas evoluíram muito desde seu surgimento. Atualmente é um dos esportes mais conhecidos em todo o mundo e sua prática tem sido explorada por muitas pessoas que buscam qualidade de vida por meio de atividade física, sendo aplicável a todas as faixas etárias e a diferentes níveis de condicionamento (Martins *et al.*, 2016).

A ampliação do interesse da população por atividade física surgiu a partir da consciência sobre a importância de se ter uma vida mais saudável, uma vez que se pode evitar vários tipos de doenças (Galvão *et al.*, 2013).

São muitos os benefícios que a prática do ciclismo exerce na saúde do praticante, como a redução do estresse, causada pela liberação de hormônios para o corpo, como por exemplo a serotonina, que proporciona prazer e bem-estar. Além de ser um exercício aeróbico no qual se utiliza grandes grupos musculares dos membros inferiores sem a geração de impacto osteoarticular e com elevado gasto calórico (Vilarinho *et al.*, 2009; Villalba; Gil, 2006).

A maior parte das lesões musculares ocorre durante atividades desportivas, correspondendo de 10 a 55% de todas as lesões (Järvinen *et al.*, 2005). Os músculos mais frequentemente afetados são os isquiotibiais, quadríceps e gastrocnêmios, músculos estes biarticulares que estão mais sujeitos às forças de aceleração e desaceleração (Brukner; Khan, 2006; Malliaropoulos, 2011).

As lesões, embora sejam possíveis na prática de qualquer atividade, podem ser abordadas também com vistas à prevenção, além da abordagem reabilitadora. A partir dessa análise, surge a questão norteadora deste estudo: Quais as características da prática do ciclismo e quais as queixas ou lesões mais prevalentes? Essas lesões podem ser evitadas por meio de estratégias preventivas?

Hipotetiza-se que profissionais da área de biomecânica, que atuem na adequação do movimento e na reabilitação, a exemplo do fisioterapeuta, possam atuar na adaptação da pessoa à modalidade, e do equipamento à pessoa, para prevenir queixas ou lesões e reabilitar, restaurar a funcionalidade do praticante.

Isso porque acredita-se que o perfil do ciclista da região seja um perfil de adultos jovens, que praticam o ciclismo amador em sua maioria, que conhece pouco as especificações técnicas do esporte e da bicicleta, ao ponto de estar mais predisposto a lesões, não as decorrentes de acidentes e traumas agudos, mas as lesões associadas às adaptações biomecânicas da pessoa ao esporte e ao equipamento, em especial aquelas que se dão em coluna lombar, joelhos, punhos e ombros.

Como o ciclismo se caracteriza como uma prática em franca expansão, passível de lesões, o estudo se justifica para promover reflexões para os profissionais fisioterapeutas acerca de sua atuação na atenção primária e secundária, respectivamente com as ações educativas para o ciclista, que constituem promoção à saúde e prevenção de doença, e com a reabilitação de lesões já instauradas.

Assim, o objetivo geral deste estudo foi traçar o perfil do praticante do ciclismo da região e as características da prática da modalidade. Secundariamente, pretendeu-se evidenciar as queixas mais comumente reportadas pelos praticantes, e promover reflexões para os profissionais da reabilitação.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de opinião, exploratória, de natureza descritiva e com abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada nos meses de junho a julho de 2024.

A regional de saúde de Ponte Nova conta com 30 municípios e população estimada de 338.744 habitantes (Minas Gerais, 2021).

Ainda segundo a Secretaria de Estado de Saúde (Minas Gerais, 2021) integram a regional 30 municípios, a saber: Acaiaca, Alvinópolis, Amparo do Serra, Araponga, Barra Longa, Cajuri, Canaã, Diogo de Vasconcelos, Dom Silvério, Guaraciaba, Jequiri, Oratórios, Paula Cândido, Pedra do Anta, Piedade de Ponte Nova, Ponte Nova, Porto Firme, Raul Soares, Rio Casca, Rio Doce, Santa Cruz do Escalvado, Santo Antônio do Gramma, São José do Goiabal, São Pedro dos Ferros, Sem Peixe, Sericita, Teixeiras, Urucânia e Viçosa.

Considerando a população dos 30 municípios que integram essa regional, 338.744 habitantes, foi proposto, de acordo com a calculadora amostral Comento (disponível em <https://comento.com/calculadora-amostal/>), considerando erro amostral de 5%, nível de

confiança de 95%, e distribuição da população mais heterogênea (50/50), alcançar, no mínimo 181 respondentes.

A amostra foi obtida a partir da disponibilidade de pessoas convidadas, que atendessem aos critérios de inclusão, de responder o formulário. Assim, utilizou-se, como descrito, o envio do convite com o link, o que caracteriza a técnica de amostragem por “bola de neve”.

Foram incluídas na amostra, ciclistas de ambos os sexos, com idade a partir de 18 anos, que praticassem o esporte, que residissem num dos 30 municípios da regional de saúde de Ponte Nova e que se dispusessem a responder a pesquisa.

Foram, por conseguinte, excluídos e direcionados para a mensagem de agradecimento ao final do formulário, sem a coleta de dados, os ciclistas menores de 18 anos, de fora do território da regional de saúde de Ponte Nova e aqueles que não se dispuseram a responder a pesquisa.

A pesquisa foi viabilizada por ferramentas digitais, que veicularam um questionário com uma mensagem introdutória convidando o participante a responder a pesquisa de opinião, e na sequência, as perguntas desenvolvidas para tal.

Tais perguntas foram relacionadas ao perfil do praticante: idade, cidade em que reside, cujas respostas foram determinantes para continuação da pesquisa; se pratica atividade física, gênero/ sexo, peso e altura.

Atendendo aos critérios de inclusão, idade e cidade de residência, foram colhidas informações quanto ao terreno da prática do ciclismo, se pavimentado/não pavimentado, predominantemente montanhoso ou plano.

Também foram investigadas as características da atividade, como tempo da prática (há quanto tempo pratica o ciclismo); tempo médio de pedalada/ atividade; frequência semanal; quilometragem média/semanal percorrida; tipos de eventos dos quais participa.

Além disso, pretendeu-se verificar o tamanho do quadro da bicicleta; diâmetro da roda da bicicleta, bem como informações relacionadas a queixas: a existência de dor; região da dor; quais os equipamentos de segurança que o ciclista usa; se o ciclista já fez ou não o ajuste profissional da bicicleta às suas características antropométricas (bike fit).

Os resultados foram planilhados no Microsoft Excel 2016 que permitiu a apresentação destes na forma de gráficos. Tais resultados foram analisados sob a óptica da estatística descritiva e discutidos considerando a literatura científica.

A partir da análise da literatura científica nacional e internacional, reflexões para os profissionais fisioterapeutas foram discutidas, uma vez que os achados acerca das queixas foram confrontados com o que se tem de registro sobre a abordagem preventiva e reabilitadora.

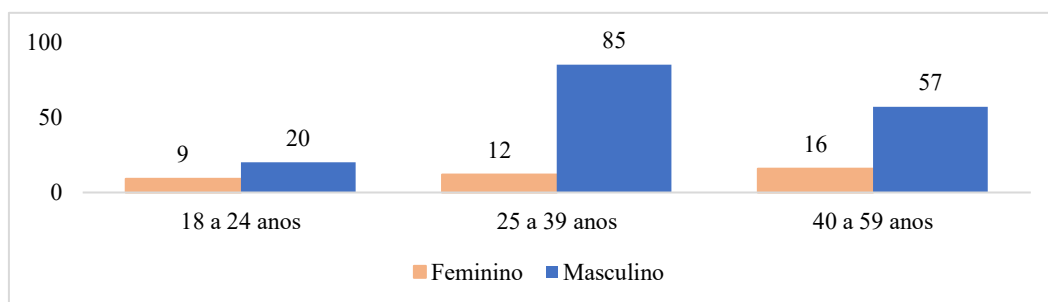
Ainda que formatado pelos autores para ser uma pesquisa de opinião, o projeto foi submetido ao Comitê de Ética da Faculdade Dinâmica – FADIP, o que confirmou, por meio do parecer nº 4.919.380, a dispensa da aprovação do órgão, pautado na Resolução 510/2016.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra, de acordo com o cálculo amostral, deveria ser composta por, no mínimo, 181 respondentes. Entre os meses de junho e julho de 2024, foram coletadas 200 respostas válidas, ou seja, com maiores de 18 anos, residentes nos municípios da microrregião e que praticavam o ciclismo. Entretanto, um dos respondentes não concluiu o questionário, restando assim, 199 respostas para compor a amostra deste estudo.

Dos 199 respondentes, a maioria, 81%, foi composta por pessoas do gênero masculino e 19% do gênero feminino. Entre os homens, 12% dos respondentes possuíam idades entre 18 e 24 anos; 53% pertenciam a faixa etária de 25 a 39 anos; e 35% relataram possuir 40 a 59 anos. Do total de mulheres que participaram do estudo, 25% encontravam-se na faixa dos 18 a 24 anos, 32% das mulheres possuíam de 25 a 39 anos, e 43% eram da faixa etária de 40 a 59 anos, conforme gráfico 1.

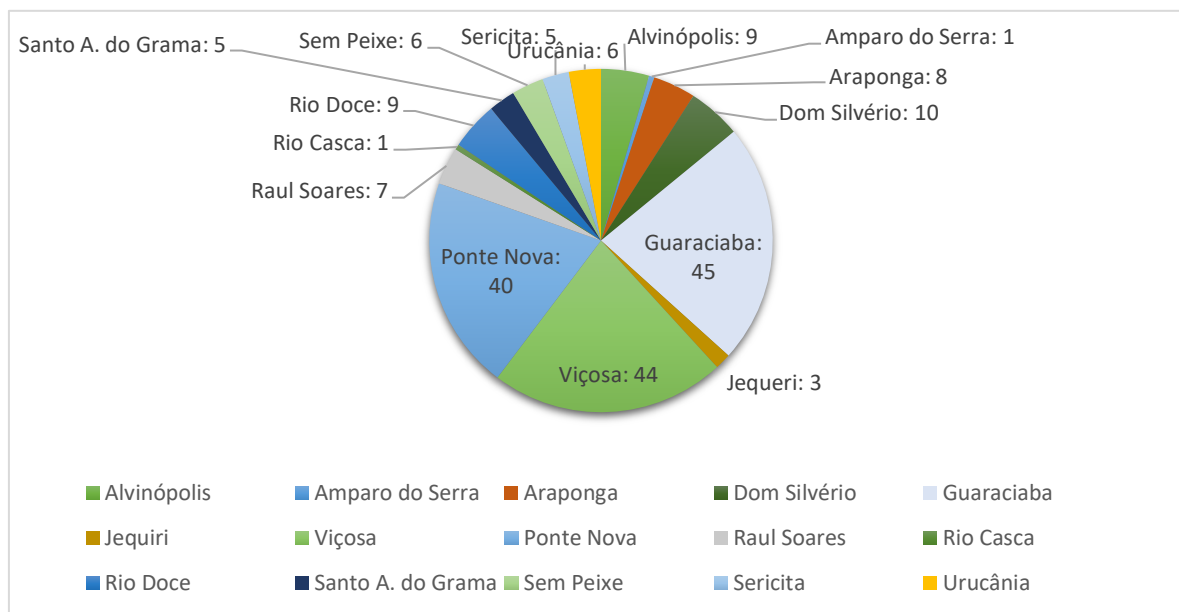
Gráfico 1 - Distribuição dos participantes por gênero e faixa etária



Fonte: Os autores (2024).

A maior parte dos respondentes foi da cidade de Guaraciaba, 23%, seguidos por 22% de Viçosa, 20 % de Ponte Nova, e 35% distribuídos em outros doze municípios da região. Entendeu-se que esse achado possa estar relacionado ao fato do pesquisador morar em Ponte Nova e possuir familiares em Guaraciaba, o que provavelmente favoreceu a disseminação do link do questionário e a coleta de dados. Essa distribuição pode ser visualizada no gráfico 2.

Gráfico 2 - Município de origem do respondente



Fonte: Os autores (2024)

As alturas dos participantes variaram entre 1,63m e 1,96m. Os dados da altura se correlacionaram adequadamente com a referência do tamanho do quadro e do aro da bicicleta. Os quadros das bicicletas dos respondentes variaram entre 17 e 21 polegadas. Não houve respondente com quadro de 15 ou 15,5 polegadas. Segundo Alencar e Matias (2009) os quadros de 17 polegadas atendem praticantes de 1,65m a 1,75m. Os de 19 polegadas são indicados para praticantes de 1,85m a 1,95m. Esses são tamanhos aproximados e podem variar com a geometria do praticante.

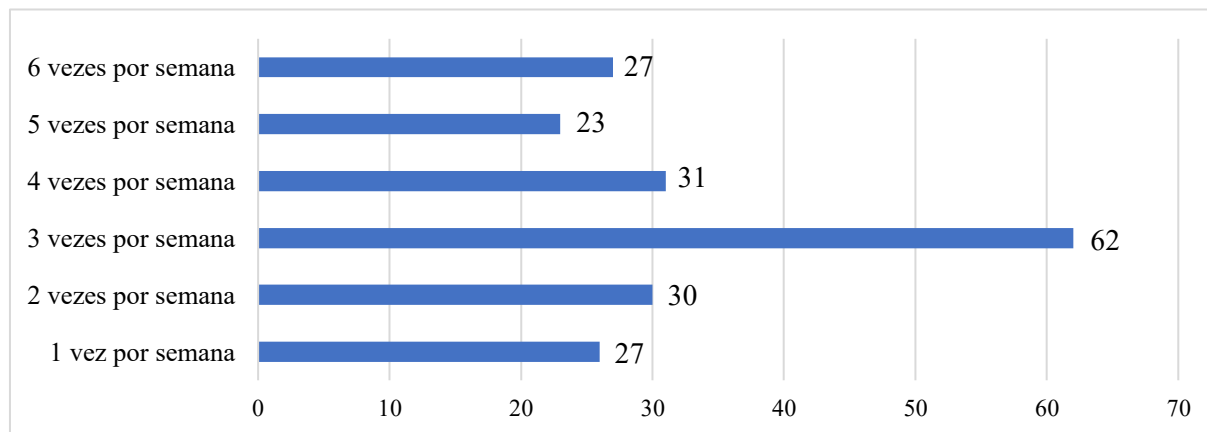
Em relação ao peso, a média entre as mulheres foi de 68kg e entre os homens foi de 80kg. Entretanto, a variável peso não interfere no tamanho do quadro, pode ser significativa para a calibragem dos pneus, mas este dado dinâmico não foi objeto de estudo desta pesquisa.

Todos os participantes relataram utilizar bicicletas de aro 29, que segundo Mestdagh (1998) são recomendados para pessoas com altura superior a 1,70m; para quem tem de 1,50m

a 1,60m o ideal é buscar uma bicicleta com o aro 26, o que não se verificou neste estudo.

Quanto à frequência da prática do ciclismo, a maioria dos participantes informou realizar as atividades 3 vezes na semana, conforme pode ser observado no gráfico 3.

Gráfico 3 - Frequência de prática dos respondentes



Fonte: Os autores (2024)

Esse dado vem de encontro ao preconizado por Børrestad *et al.* (2012), Oja *et al.* (2011) e Villa-González *et al.* (2017) que ressaltaram a importância da atividade física ocorrer de maneira regular, para produzir benefícios como a possibilidade de emagrecimento, proteção contra doenças cardiovasculares, redução dos fatores de risco cardiometabólicos, melhora da saúde mental, aumento da capacidade aeróbica, ampliação da força muscular e proteção contra doenças graves como cânceres e doenças crônicas.

Para Guedes *et al.* (2012) o exercício físico regular contribui para a melhora da saúde e permite aos indivíduos uma vida mais produtiva e mais agradável. Um indivíduo em boa forma física tem maior capacidade de tolerar as demandas físicas que fazem parte do cotidiano, enquanto outro que não esteja em forma, por vezes, terá de interromper suas atividades devido à fadiga.

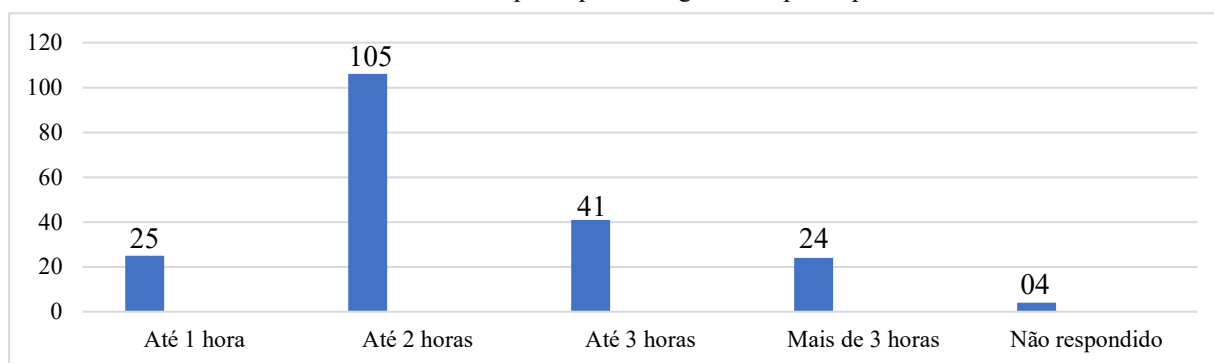
Também para Silva *et al.* (2012) o engajamento em um programa de exercícios regulares, predominantemente aeróbicos, que mobilizem grandes grupos musculares, leva a adaptações dos sistemas fisiológicos que mantêm esta atividade física e a uma consequente melhora da capacidade funcional.

Por fim, a atividade física regular apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativas, para o controle e tratamento da doença coronariana, hipertensão arterial,

obesidade, doenças músculoesqueléticas, respiratórias e depressão (Guarda, 2010). A boa forma física pode proporcionar, também, sensação de bem-estar e melhora de autoestima (Mota; Ribeiro; Carvalho, 2006).

Os participantes, na maioria, relataram treinos de até 2 horas, como pode ser visto no gráfico 4. Além disso, referiram percorrer, em média, 20 a 49 Km por semana, como evidenciado no gráfico 5.

Gráfico 4 - Tempo de prática regular dos participantes



Fonte: Os autores (2024)

De acordo com o Ministério da Saúde (Brasil, 2021) a população deve praticar pelo menos 60 minutos ou mais de atividades físicas por dia, de preferência aquelas que aumentem a capacidade respiratória e cardíaca, e isso vem de encontro aos achados deste estudo.

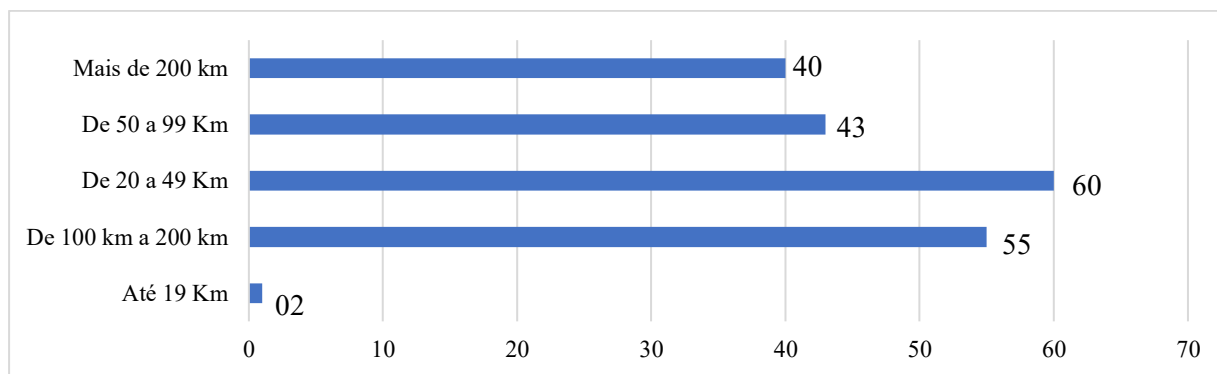
Também para a Federação Internacional de Medicina do Esporte (American College Of Sports Medicine, 1989) todos os indivíduos devem adotar um programa regular de exercícios aeróbicos, com três a cinco sessões semanais, cada uma com duração de 30 a 60 minutos. O exercício aeróbico pode consistir de atividades como caminhada, corrida, natação, ciclismo, remo, patinação ou esqui *cross-country*. Além de esportes de raquete e esportes coletivos, desde que se controle a intensidade e sejam evitadas atividades mais intensas.

A intensidade do exercício deve ser suficiente para manter a frequência cardíaca entre 50% e 80% da frequência cardíaca máxima (American College Of Sports Medicine, 1998).

A prática regular da atividade física promove o desenvolvimento de condições físicas e cardiorrespiratórias favoráveis, que relacionadas à saúde oferecem ao indivíduo equilíbrio cardíaco, respiratório e circulatório, e aumentam consideravelmente a capacidade do corpo levar oxigênio e nutrientes para as células (Goldner, 2013).

Enfim, para ter qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática de atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica, também favorece o bem-estar e a autoestima (Silva *et al.*, 2012).

Gráfico 5 - Distância percorrida semanalmente

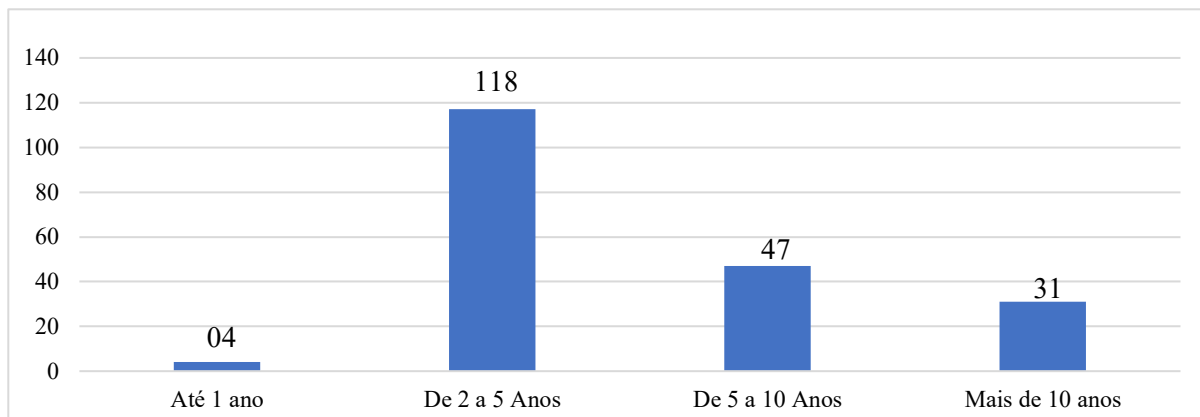


Fonte: Os autores (2024).

Quanto ao tempo transcorrido desde o início da prática, obteve-se a informação de que a maioria dos praticantes optou pela modalidade há 2 a 5 anos (gráfico 6). Esse achado corroborou com as características contextuais dos anos de 2020 e 2021, em que houve a pandemia da COVID-19, e o mercado de vendas de bicicletas apresentou um aumento rápido de 34% a 255% em alguns estados brasileiros (Folha de São Paulo, 2021).

De acordo com esse cenário, foi possível sugerir que muitas pessoas buscaram o ciclismo como uma forma de reduzir o tempo sedentário e aumentar a prática de atividade física ao ar livre. Fato justificável, já que o esporte proporciona contato com a natureza e a possibilidade de praticar individualmente ou em grupos, sem no entanto, promover aglomerações (Fatoni; Jariono; Triadi, 2021).

Gráfico 6 - Anos de prática do esporte



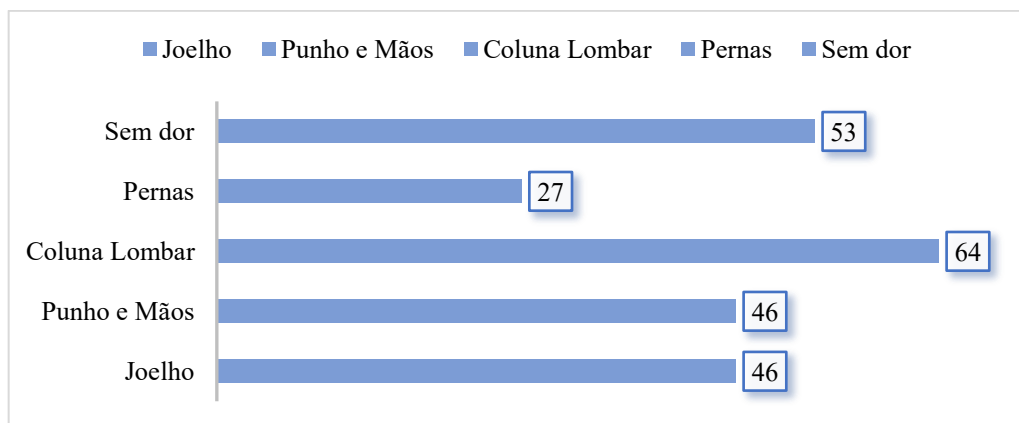
Fonte: Os autores (2024).

Houve predomínio do uso de bicicletas do tipo *mountain bike* (MTB), de acordo com o reportado por 60% dos respondentes. A bicicleta desse tipo representa um equipamento direcionado para a prática em terrenos não pavimentados, referido por 41,7% dos respondentes e montanhosos 21,6%, o que é uma característica geográfica do relevo da região; ela pode ser usada, também, em terrenos mistos, 10%. A bicicleta *Speed*, que é caracterizada como bicicleta de estrada, é recomendada para terrenos pavimentados, e representou a escolha de 31% dos respondentes, o que vem de encontro ao menor percentual de ciclistas que praticavam a modalidade em terreno asfaltado. Além disso, pôde-se verificar que 8 dos praticantes utilizavam as duas bicicletas.

Quanto às queixas, o que foi evidenciado pelos repondentes, foram dores na coluna lombar, informadas por 64 respondentes; nos joelhos, que constituíram queixa de 46 pessoas, assim como em punho e mãos; houve 27 relatos de dores nas pernas. Ademais houve 53 praticantes que não reportaram queixas ou dores durante a prática do esporte, uma hipótese para se justificar esse resultado seria a propensão que o exercício aeróbico tem de aumentar a disponibilidade de aminas biogênicas, como por exemplo a serotonina e noradrenalina, para melhorar a ansiedade/depressão proporcionando prazer e bem-estar (Vilarinho *et al.*, 2009; Villalba; Gil, 2006). Essas informações foram apresentadas no gráfico 7.

Nesse sentido, também é sabido que o exercício aeróbico aumenta os níveis periféricos de beta-endorfina, influencia o sistema serotoninérgico, aumenta a atividade simpática, melhora o sono e promove um sentimento de bem-estar psicológico (Carville *et al.*, 2008).

Gráfico 7 - Topografia das dores relatadas



Fonte: Os autores (2024).

Pimentel e Pires (2011) relataram que a posição ao pedalar não é natural do ser humano, o que ocasiona lesões osteomioarticulares, na maioria dos casos, relacionadas a treinos incorretos ou falta de adaptação da bicicleta.

Corroboram, assim, com os achados deste estudo, Beck *et al.* (2016) que apontaram que a queixa mais comum dos atletas de ciclismo é a lombalgia, por acometer de 30% a 60% dos adeptos à modalidade, tendo em vista a relação da dor com o desequilíbrio da musculatura exigida nos treinos realizados pelos atletas. Esses achados sugerem ser importante promover melhor adequação do praticante ao equipamento, no que diz respeito à altura do selim e do guidão.

De acordo com Martins *et al.* (2007) e Kleinpaul *et al.* (2010), o selim desajustado pode alterar o padrão de atividade muscular, a aplicação de forças no pedal e a efetividade da pedalada; pode gerar, ainda, desequilíbrios na distribuição de peso entre as rodas, alteração na pressão da região dos ísquios e períneo no contato com o selim, além de sobrecargar a lombar e a articulação do joelho. Esse achado justifica as dores na lombar e nos joelhos reportadas pelos praticantes deste estudo.

Por mais que existam serviços de mecânica e ajuste para a bicicleta em si, como lojas e bicicletarias que oferecem ajustes do tipo *bikefit*, se o praticante não desenvolver conhecimento prático para evitar dores, lesões, e desconfortos no treino, o *bikefit* torna-se insuficiente para proteger a saúde osteomuscular. Sobre isso, nota-se que há certa desinformação sobre medidas das bicicletas, advindas de ciclistas iniciantes ou, considerando a realidade de hoje em dia, das redes sociais (Burt, 2014; Di Alencar *et al.*, 2011; Kleinpaul *et al.*, 2010).

Também reforçando os achados desta pesquisa, Fortuna, Cervaens e Pereira (2017) obtiveram resultados que indicaram que a região anatômica com maior prevalência de lesões foi a lombar, associada à flexão excessiva que é exercida durante a pedalada; seguida pelas dores no joelho, relacionadas ao ajuste inadequado do selim, seja por estar muito elevado ou deslocado para trás. Posteriormente, os autores relataram prevalência de dores no punho e nas mãos, o que pode se justificar pela pressão e peso corporal colocados naquela região durante a prática do esporte. E, por último, dores nas pernas, relacionadas à desinformação do praticante ao pedalar e tentar ampliar sua força nos pedais, com consequente desalinhamento dos joelhos e potencial sobrecarga na banda íliotibial. Tais queixas podem comprometer o rendimento e o desempenho físico daquele praticante.

Por tudo isso, compreendeu-se que é importante o acesso a informações e educação acerca do equipamento, bem como auxílio de profissional habilitado. No que tange às queixas de dores, seria viável, também, o acesso dos praticantes que as sentem, a um profissional da área de reabilitação, com conhecimento biomecânico da área, a exemplo do fisioterapeuta, para viabilizar a recuperação funcional, bem como os ajustes necessários, antes do agravamento do quadro.

Os resultados dessa pesquisa provêm da capacidade de interpretação das perguntas e respostas dos participantes. Portanto, podem ocorrer diferentes perspectivas referentes à autopercepção.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do estudo traçou-se o perfil do praticante de ciclismo da região, que foi composto, em sua maioria, por homens de 25 a 39 anos que utilizavam bicicleta com quadro de 19 polegadas, frequência da prática do esporte de 3 vezes por semana, por cerca de duas horas, percorrendo de 20 a 49 km. Iniciaram os treinos há 2 a 5 anos e relataram preferência pela bicicleta do tipo MTB, para circular em terrenos não pavimentados. As queixas mais comuns foram as dores na região lombar.

Concluiu-se que as lesões no ciclismo podem decorrer da inadequação biomecânica da bicicleta ao praticante. O conhecimento sobre como ajustar a bicicleta às características individuais anatômicas, é fundamental para prevenir e reabilitar o ciclista.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. S. Bike fit e sua importância no ciclismo. **Revista Movimenta**, [s. l.], v. 2, n. 2, p. 59-64, 2009. Disponível em: <http://www.nee.ueg.br/seer/index.php/movimenta/article/viewFile/218/204>. Acesso em: 20 set. 2024.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Guidelines for graded exercise testing and exercise prescription**. Philadelphia. Declaração pública aprovada pela Federação Internacional de Medicina do Esporte (FIMS), Köln, Alemanha, junho de 1989.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **Position statement on the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining, fitness in healthy adults**. Med Sci Sports 1998;10:VII.

BECK, D. G. D. S.; BORGES, C. J. D. O.; BECK, M. G.; SCHIWE, D. Alterações Posturais de Ciclistas Durante Exercício Prolongado. **Salão do Conhecimento**, [s. l.], v. 2, n. 2, 2016. Disponível em: <https://www.publicacoeseventos.unijui.edu.br/index.php/salaconhecimento/article/view/6502>. Acesso em: 20 ago. 2024.

BØRRESTAD, L. A. B.; ØSTERGAARD, L.; ANDERSEN, L. B.; BERE, E. Experiences from a randomised, controlled trial on cycling to school: Does cycling increase cardiorespiratory fitness? **Scandinavian Journal of Public Health**, [s. l.], v. 40, n. 3, p. 245–252, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1177/1403494812443606>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22637363/>. Acesso em: 20 ago. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília, 2021. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf. Acesso em: 22 set. 2024.

BRUKNER, P.; KHAN, K. **Clinical Sports Medicine**. 3rd ed., Australia: McGraw-Hill; 2006.

BURT, P. **Bike Fit: Optimise Your Bike Position for High Performance and Injury**. 1. ed. London: Bloomsbury, 2014.

CARVILLE, S. F.; ARENDT-NIELSEN, L.; BLIDDAL, H.; BLOTMAN, F.; BRANCO, J. C.; BUSKILA, D.; DA SILVA, J. A. P.; DANNESKJOLD-SAMSOE, B.; DINCER, F.; HENRIKSSON, C.; HENRIKSSON, K. G.; KOSEK, E.; LOHNGLE, K.; MCCARTHY, G. M.; PERROT, S.; PUSZCZEWICZ, M.; SARZI-PUTTINI, P.; SILMAN, UM, SPAT, M.; CHOY, E. H. Euler evidence-based recommendations for the management of fibromyalgia syndrome. **Ann Rheum Dis**, [s. l.], v. 67, p. 536-541, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1136/ard.2007.071522>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17644548/>. Acesso em: 20 ago. 2024.

DI ALENCAR, T. A. M.; MATIAS, K. F. S.; BINI, R. R.; CARPES, F. P. Revisão etiológica da lombalgia em ciclistas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Brasília, v. 33, n. 2, p. 507-528, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-32892011000200016>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbce/a/JgxWZtNXRpHDqs9n5tLWNQR/?lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2024.

FATONI, M.; JARIONO, G.; TRIADI, C. Tren dan minat olahraga bersepeda masyarakat pada masa pandemi covid-19. **Medikora**, [s. l.], v. 20, n. 1, p. 84-92, 2021.

FOLHA DE SÃO PAULO. **Em meio à pandemia de Covid, vendas de bicicleta sobem 34% no semestre**. Site Folha de São Paulo - Cotidiano, São Paulo, 17 ago. 2021. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/cotidiano/2021/08/em-meio-a-pandemia-de-covid-vendas-de-bicicleta-sobem-34-no-semester.shtml>. Acesso em: 15 set. 2024.

FORTUNA, P.; CERVAENS, M.; PEREIRA, R. **Prevalência de lesões músculo-esqueléticas em ciclistas**. Projeto e Estágio Profissionalizante II - Universidade Fernando Pessoa FCS/ESS. Porto, 2017. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/6287/1/PG_27800.pdf. Acesso em: 21 set. 2024.

GALVÃO, P. V. M.; PESTANA, L. P.; PESTANA, V. M.; SPÍNDOLA, M. O. P.; CAMPELLO, R. I. C.; SOUZA, E. H. A. Mortalidade devido a acidentes de bicicletas em Pernambuco, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 1255-1262, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000500010>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/TxmxgB6RWFPHpz9FDnkkms/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 15 set. 2024.

GOLDNER, L. J. **Educação física e saúde: benefício da atividade física para a qualidade de vida**. Trabalho de Conclusão do Curso. 2013, 24. Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória. 2013. Disponível em: https://cefd.ufes.br/sites/cefd.ufes.br/files/field/anexo/leonardo_goldner_-_educacao_fisica_e_saude_beneficio_da_atividade_fisica_para_a_qualidade_de_vida.pdf. Acesso em: 21 set. 2024.

GUARDA, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais Frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. **Revista Pan-Amazônica de Saúde**, Ananindeua - PA, v. 1, n. 3, p. 61-67, 2010. DOI: <https://doi.org/10.5123/S2176-62232010000300009>. Disponível em: <https://ojs.iec.gov.br/rpas/article/view/1379>. Acesso em: 21 set. 2024.

GUEDES, D. P.; NETO, J. T. M.; GERMANO, J. M.; LOPES, V.; SILVA, A. J. R. M. Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 18, n. 2, 2012.

JÄRVINEN, T. A.; JÄRVINEN, T. L.; KÄÄRIÄINEN, M.; KALIMO, H.; JÄRVINEN, M. Muscle injuries: biology and treatment. **The American journal of sports medicine**, [s. l.], v. 33, n. 5, p. 745-764, 2005. DOI: <https://doi.org/10.1177/0363546505274714>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15851777/>. Acesso em: 20 set. 2024.

KLEINPAUL, J. F.; MANN, L.; DIFENTHAELER, F.; MORO, A. R. P.; CARPES, F. P. Aspectos determinantes do posicionamento corporal no ciclismo: uma revisão sistemática. **Motriz: Revista de Educação Física**, Rio Claro, v. 16, n. 4, p. 1013–1023, 2010. DOI:

<https://doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1013>. Disponível em:
<https://www.periodicos.rc.biblioteca.unesp.br/index.php/motriz/article/view/1980-6574.2010v16n4p1013>. Acesso em: 20 set. 2024.

MALLIAROPOULOS, N.; ISINKAYE, T.; TSITAS, K.; MAFFULLI, N. Reinjury after acute posterior thigh muscle injuries in elite track and field athletes. **The American journal of sports medicine**, [s. l.], v. 39, n. 2, p. 304-310, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1177/0363546510382857>. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21051422/>. Acesso em: 20 set. 2024.

MARTINS, A. S.; SANTOS, M. G. R.; JUNIOR, J. R. S.; LEMOS, T. V. Avaliação Fisioterapêutica no Ciclismo: um Estudo de Caso. **Revista Eletrônica de Trabalhos Acadêmicos**, Goiânia, v. 1, n. 1, 2016. Disponível em: www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=3GOIANIA4&page=article&op=view&path%5B%5D=2375. Acesso em: 25 set. 2024.

MARTINS, E. A.; DAGNESE, F.; KLEINPAUL, J. F.; CARNES, F. P.; MOTAS, C. B. Avaliação do posicionamento corporal no ciclismo competitivo e recreacional. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 9, n. 2, p. 183-188, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/%25x>. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/4061>. Acesso em: 15 set. 2024.

MESTDAGH, K. V. Personal perspective: in search of an optimum cycling posture. **Applied Ergonomics**, Kidlington, v. 29, n. 5, p. 325-334, 1998. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9703347/>. Acesso em: 22 set. 2024.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado da Saúde. **SRS Ponte Nova**. 16 dez. 2021. Disponível em: <https://www.saude.mg.gov.br/termos-de-uso/page/1501-srs-ponte-nova>. Acesso em: 22 set. 2024.

MOTA, J. RIBEIRO, J. L.; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 20, n. 3, p. 219-225, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-55092006000300007>. Disponível em:
https://revistas.usp.br/rbefe/pt_BR/article/view/16629. Acesso em: 23 set. 2024.

OJA, P.; TITZE, S.; BAUMAN, A.; DE GEUS, B.; KRENN, P.; REGER-NASH, B.; KOHLBERGER, T. Health benefits of cycling: a systematic review. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, [s. l.], v. 21, n. 4, p. 496-509, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21496106/>. Acesso em: 20 set. 2024.

PIMENTEL, S.; PIRES, F. **Lesões crônicas do joelho em ciclistas**. 2011. 7 f. Monografia (Especialização) - Curso de Medicina, Instituto Cuf, Porto, 2011.

SILVA, R. B; MATIAS, T. S; VIANA, M. S; ANDRADE, A. Relação da prática de exercícios físicos e fatores associados às regulações motivacionais de adolescentes brasileiros.

Motricidade, Vila Real, Portugal, v. 8, n. 2, p. 8-21, 2012. DOI: [https://doi.org/10.6063/motricidade.8\(2\).708](https://doi.org/10.6063/motricidade.8(2).708). Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023632002.pdf>. Acesso em: 15 set. 2024.

VILARINHO, R.; SOUZA, W. Y. G.; RODRIGUES, T. C.; AHLIN, J. V.; JUNIOR, D. P. G.; BARBOSA, F. M. Efeitos do ciclismo indoor na composição corporal, resistência muscular, flexibilidade, equilíbrio e atividades cotidianas em idosos fisicamente ativos. **Fitness & Performance Journal**, Rio de Janeiro, v. 8, n. 6, p. 446-451, 2009. DOI: <https://doi.org/10.3900/fpj.8.6.446.p>. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/751/75117014010.pdf>. Acesso em: 18 set. 2024.

VILLA-GONZÁLEZ, E.; RUIZ, J. R.; MENDOZA, J. A.; CHILLÓN, P. Effects of a school-based intervention on active commuting to school and health-related fitness. **BMC Public Health**, [s. l.], v. 17, n. 1, p. 20, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3934-8>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28056914/>. Acesso em: 18 set. 2024.

VILLALBA, C. B.; GIL, D. B. **Manual: ciclo indoor avanzado**. Madrid: Paitotribo; 2006.

Declaração de Interesse

Os autores declaram não haver nenhum conflito de interesse

Financiamento

Financiamento próprio

Colaboração entre autores

O presente artigo foi escrito por Thiago Lisboa Castro Couto e Francely de Castro Sousa, projetado e concluído. Todos os autores cuidaram da parte dissertativa do artigo.