

BIKE FIT E SUA IMPORTÂNCIA NO CICLISMO

INSTITUIÇÃO: GOIÁS ESPORTE CLUBE, STUDIO BIKE FIT, STUDIO PILATES LUIZ SIQUEIRA

AUTORES: [PUCCA, MARCELO M.], [BALDO, BRUNO S.], [ALENCAR, THIAGO M.], [SILVA, LUIZ A.R.S]

Objetivos O objetivo deste trabalho foi buscar o maior número de informações para esclarecer ao ciclista e ao profissional de reabilitação sobre os principais ajustes dos componentes da bicicleta de forma a deixá-lo a par da importância do *bike fit* como recurso, ciência, para prevenir lesões músculos esqueléticas bem como proporcionar um melhor desempenho do conjunto ciclista-bicicleta. **Material e Métodos** Foram utilizados artigos e livros publicados em datas compreendidas entre 1989 e 2008, que apresentaram informações relevantes e referentes à discussão em questão; estratégia de busca para identificação dos estudos: utilização de meios eletrônicos, incluindo a *Medline*, *SciSearch*, *Embase*, *Lilacs* e *Scielo*. A busca foi realizada nas línguas inglesa e portuguesa. Somente estudos passíveis de ser obtidos em sua íntegra foram analisados. Para isso, foram utilizadas as seguintes palavras chave, por lógica booleana (palavras combinadas por “AND”): ciclista (*cyclist*), ciclismo (*cycling*); desempenho (*performance*); lesão musculoesquelética (*musculoskeletal injury*) e *bike fit*. **Resultados** O primeiro levantamento das palavras-chave, por meio de pesquisa eletrônica e sem filtragem, indicou 3.550 artigos. Após primeira filtragem, foram obtidos 312 artigos. Após a aplicação de todos os critérios de elegibilidade, selecionou-se 36 artigos para serem analisados, e todos estavam escritos em inglês. Foram descartados 4 artigos por não apresentarem conteúdo relevante à pesquisa e outros 6 por não terem sido obtidos em sua íntegra. Como resultado, foram encontrados 23 artigos que citavam a importância do *bike fit* na prática do ciclismo, relatando favorecimento da eficiência, potência, conforto e deixando os ciclistas livre de lesões, e 3 analisando a repercussão de variáveis no ajuste de alguns componentes da bicicleta. **Conclusão** Este artigo procurou esclarecer e reforçar a importância do *bike fit* na prevenção de lesões musculoesqueléticas que ocorrem em ciclistas, sejam eles profissionais ou não, levando em consideração a vantagem biomecânica determinada pelo correto posicionamento de seus componentes, contribuindo desta forma para um saudável desempenho e conforto do atleta na modalidade praticada. Evidentemente existem diferentes escolas de *bike fit*, e algumas até defendem o posicionamento intuitivo. Cada atleta deve ter sua adequação individualizada, pois cada ciclista apresenta características anatômicas próprias.