

OVERUSE/OVERTRAINING EM CICLISTAS E SEU RETORNO AO ESPORTE

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

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

Objetivos O objetivo desta revisão literária é elucidar os principais aspectos que levam o ciclista a desenvolver o *overtraining* e lesões por *overuse*, bem como a importância de uma abordagem multidisciplinar na prática esportiva desses atletas, atuando na prevenção e otimizando o tratamento, quando necessário, de modo a antecipar seu retorno às atividades esportivas. **Material e Métodos:** Foi desenvolvido o seguinte método para o levantamento da literatura correspondente: tipos de estudos – ensaios clínicos prospectivos e randomizados, artigos e livros publicados em datas compreendidas entre 1984 e 2009, que apresentaram informações relevantes e referentes à discussão em questão; estratégia de busca para identificação dos estudos: utilização de meios eletrônicos, incluindo as bases de dados *PubMed*. 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”): ciclismo (*cycling*), retorno ao esporte (*return to sport*), lesão (*injury*), supertreinamento (*overtraining*) e *overuse*. **Resultados:** O primeiro levantamento das palavras-chave, por meio de pesquisa eletrônica e sem filtragem, indicou 2.020 artigos. Realizado a primeira filtragem, foram obtidos 140 artigos. Após a aplicação de todos os critérios de elegibilidade, selecionou-se 83 artigos para serem analisados. Foram descartados vinte artigos por não apresentarem conteúdo relevante à pesquisa e outros nove por não terem sido obtidos em sua íntegra. Do total, três (5,5%) estão em português e cinquenta e um (94,5%) em inglês. **Conclusão:** A incidência de *overtraining* e lesões por *overuse* em ciclistas tem motivado profissionais da área da saúde a buscarem explicações fisiológicas que justifiquem tal o desenvolvimento destas disfunções. Dentre as causas encontram-se treinamento exaustivo, sem tempo suficiente de recuperação, viagens frequentes a torneios, falta de instrução quanto à importância de um acompanhamento multidisciplinar durante a pré-temporada, cargas excessivas, o que piora seus efeitos quando associada a subidas muito íngremes, além de falta de condicionamento físico, fraqueza muscular e baixa flexibilidade.