

CICLISMO INDOOR IMPLEMENTANDO AS ACADEMIAS: INFLUÊNCIA DO PLANEJAMENTO E LESÕES PROVENIENTES DA MODALIDADE

CARLOS ALBERTO PLACEDINO DA SILVA JUNIOR
FELIPE BATISTA GUIMARÃES
PUC MINAS, BELO HORIZONTE, MINAS GERAIS, BRASIL
carlosbhz31@gmail.com
lipebatista@gmail.com

INTRODUÇÃO

O ciclismo indoor é uma modalidade onde o praticante realiza uma atividade sobre uma bicicleta estacionária, com resistência (gerando uma carga de exercício) que pode promover saúde e vem se expandindo cada vez mais no mundo. Ela vem sendo realizada, na maioria das vezes, em academias e em outros espaços que propiciem a prática da modalidade. Por experiência dos pesquisadores grande parte do que vem sendo apresentado nas academias não é muito fundamentado e padronizado, podendo gerar uma série de riscos de lesões ao praticante durante a atividade. Focando nesses aspectos, este artigo propõe aprofundar mais nos fundamentos da prática por meio de uma revisão bibliográfica, assim auxiliando os profissionais de Educação Física a exercer um trabalho com maior excelência, observando cargas de treinamento e planejamentos das aulas e protegendo os praticantes de lesões que possam ocorrer sem a devida atenção do profissional.

1. ORIGENS DO CICLISMO INDOOR

Em meados de 1987 um ciclista americano chamado Johnny Goldberg (Johnny “G”) em certos períodos do ano não conseguia realizar seus treinos de ciclismo devido a alguns problemas, como o clima por exemplo, decide utilizar sua bicicleta sobre um rolo de equilíbrio (equipamento no qual pode se andar de bicicleta “parado”) em sua casa e após algum tempo decidiu adicionar música aos seus treinos e teve consciência de que era uma atividade aeróbica muito boa. Então com base na sua experiência criou a primeira bicicleta estacionária e a denominou “Spinner”. A partir disso com a criação do equipamento e com sua experiência como ciclista profissional desenvolveu o primeiro programa de ciclismo indoor, denominado “Spinning”. Desde a criação da modalidade ela se difundiu pelo mundo e foram concebidos diversos outros programas produzidos por outras fabricantes de bicicletas estacionárias para a prática da modalidade.

2. PLANEJAMENTO DE TREINO E TIPOS DE AULAS

Através de nossas pesquisas o método que prevalece contendo uma estruturação fundamentada fisiologicamente é o modelo de periodização de Dantas(1998) citado por Sousa et al(2010), que tratou de buscar e assegurar um desenvolvimento orgânico e psíquico do aluno, através da elevação individual da sobrecarga metabólica, do enriquecimento gradativo da soma de ações motoras e da assimilação do gesto motor específico. De acordo com Sousa et al (2010) a proposta de periodização não-linear aplicada ao ciclismo indoor (PPNL) apresenta características de um Mesociclo Básico (4 semanas), sendo 1 – Incorporativo; 2 –

Ordinários; 1 – Choque, ou seja 25% com características recuperativas, 50% de aulas de moderada intensidade e 25% com domínio de intensidade elevadas. Acreditamos que esse tipo de planejamento realizando uma análise, pode ser interessante a aplicação pois ele propicia um período maior para que haja a adaptação dos praticantes a modalidade, podendo diminuir a rejeição da modalidade devido à dificuldade de adaptação nas semanas em que a intensidade e a demanda fisiológica da modalidade estão mais elevadas. Esse período em questão, propicio para a introdução e iniciação na modalidade, é durante as duas primeiras semanas do planejamento, onde o praticante está em um processo de adaptação a bicicleta estacionaria e também adaptações fisiológicas positivas no organismo. Sousa et al(2010) confirma e exemplifica em seu artigo:

“Semana 01 (Microciclo Incorporativo) - momento apropriado para o início da prática; período de adaptação à bicicleta de pião-fixo; instrução do professor ao iniciante sobre as generalidades da modalidade; o iniciante permanecerá na técnica sentado no plano em sua 1ª semana. Semana 02 (Microciclo Ordinário) - 2º momento para iniciação; 2º período de adaptação ao implemento; aumento na intensidade; o profissional avaliará se o iniciante apresenta condições de pedalar em pé; inserção dos tipos de aula: Resistência de Força e Intervalado. Semana 03 (Microciclo Ordinário) - início das técnicas avançadas, como: jumping e sprint; os iniciantes permanecem contidos em relação à intensidade e às técnicas avançadas; a intensidade intermediária, em função de que os exercícios intensos são dosados com uma recuperação necessária. Semana 04 (Microciclo de Choque) - semana mais intensa do ciclo; o aluno deve receber instrução de como será a aula, e este deve estar em plenas condições físicas e psíquicas; utilização das técnicas e exercícios mais avançados e intensos; pouco tempo de recuperação; necessidade de largos períodos de aquecimento e volta a calma; os alunos em seu 1º mesociclo continuam sofrendo restrições, sendo vedada a realização de técnicas avançadas e altas intensidades.” (SOUSA et al. 2010, p. 2)

Em relação ao planejamento citado por Sousa et al(2010) em seu artigo, foram criados 6 tipos diferentes, cada um com suas características fisiológicas diferentes para se enquadrarem nas semanas do planejamento, que são: 1. Recuperação (Aeróbia 1) – que objetiva uma sessão com baixa intensidade, de recuperação após a 4 semana do planejamento. A Frequência Cardíaca (FC) de 60% a 75% da FCmáx; 2. Resistência (Aeróbia 2) – onde o praticante deve manter a mesma intensidade de atividade durante todo o tempo da aula e, conseqüentemente predomínio do metabolismo aeróbio. Aclives podem ser adicionados contanto que não ultrapasse a FC determinada que é de 65% a 75% da FCmáx; 3. Resistência de Força (Contínua Intensiva) – determinada como uma aula onde se utilizam cargas elevadas em junção a técnicas avançadas, desenvolvendo a resistência muscular, cadência e por consequência dos fatores um melhor condicionamento cardiovascular que suporte intensidades elevadas trabalhando aerobiamente e anaerobiamente. FC é de 75% a 85% da FCmáx; 4. Intervalada Aeróbia (Intervalada 1) – se caracteriza como uma aula mista onde se desenvolve velocidade, ritmo e potência, e esse treino objetiva aumentar a tolerância a estímulos com intensidade moderada, deve haver “picos” de intensidade até 80% com recuperação a 65-75%; 5. Intervalada Anaeróbia (Intervalada 2) – como a aula intervalada aeróbia (Intervalada 1), se caracteriza como um treino para desenvolver velocidade, ritmo e potência mas requer uma melhor capacidade cardiovascular por parte dos praticantes. Os “picos” de intensidade são de 80% e 92% intercalados com recuperação a 65%; 6. Tolerância Láctica (Contra-relógio) – é considerada a aula mais intensa, onde praticante deve estar preparado tanto fisicamente quanto psicologicamente, pois é um treino contínuo de intensidade elevada com FC de 80% a 92% da FCmáx e possui um período amplo de recuperação ao final. Foi realizado uma pesquisa de campo pelos autores do artigo com 60 praticantes de ciclismo indoor, sendo 22 homens e 38 mulheres com idade média de 30,5 anos e o fizeram por meio de um questionário denominado “Formulário sobre Informação e Aderência ao ciclismo indoor” (FIACI), composto

de 09 questões abertas e fechadas. Concluindo que o modelo proposto de planejamento contribuiu para a aderência às aulas de ciclismo indoor.

3. INCIDÊNCIA DE LESÕES RELACIONADAS A MODALIDADE

Rienda et al. (2012) no artigo “Prevalência de lesões em praticantes de ciclismo indoor” propõe uma pesquisa sobre as lesões relacionadas a prática do ciclismo indoor, utilizando por meio de uma revisão bibliográfica e comparando com outras modalidades esportivas. O autor trabalha com outros autores como Whitting e Zemickie (2001) e de McGinnins e Peter (2002) e cita o que é a lesão propriamente dita: “[...] a lesão é um dano, causado por trauma físico aos tecidos do corpo ou que inibi o desempenho do movimento.” Percebe-se que uma lesão é prejudicial ao praticante de uma atividade física reduzindo drasticamente sua performance e seu desempenho, e também faz menção ao que ele acreditava estar causando as lesões:

“[...] devido à interação de fatores extrínsecos (o treinamento, planejamento, intensidade da aula, equipamentos e entre outras condições) e intrínsecos (a idade, o sexo, a experiência, a aptidão e outros aspectos) relacionados com o praticante, podendo ser agudas ou decorrentes de micro traumas recorrentes.” (RIENDA et al. 2012, p. 1)

De fato, o autor acreditava que além das próprias características do praticante influenciarem diretamente no índice de lesões (algumas características podem melhorar com a prática e outras características que são imutáveis) e outras que são relacionadas a própria estrutura do ambiente aonde a pratica acontece e também a intensidade e tipo de aula planejada pelo profissional da Educação Física. O objetivo do autor com esse artigo foi levantar dados científicos para que profissionais possam ter um embasamento para suas aulas de ciclismo indoor, evitando qualquer tipo de lesão proveniente dela. Para o levantamento dos dados Rienda et al. (2012) utilizou por meio uma pesquisa com um total de 150 indivíduos no início, entretanto, para a análise dos dados foram utilizados apenas 52 dos indivíduos iniciais. Os critérios utilizados para a “filtragem” foram: os indivíduos deveriam ser praticantes de apenas de ciclismo indoor, com uma frequência mínima semanal de três vezes por semana e no mínimo três meses de prático, com idade igual ou superior a 18 anos. De acordo com os resultados mostrados pela análise dos dados obtidos por Rienda et al. (2012) o maior índice de dores e/ou desconforto nos membros superiores: “[...] foi na lombar e músculos locais, seguido pela cabeça e face e por cervical e trapézio superior [...]”. É compreensível esses resultados pois na pratica de ciclismo indoor a parte posterior do torso sofre bastante stress, e sobre o maior índice de dores e/ou desconforto nos membros inferiores: “[...] maiores valores foram nos joelhos e perna, seguido por quadril e por tornozelo e pé [...]”. É de se esperar que os maiores índices de lesões venham a ocorrer na lombar e nos joelhos, o que é reafirmado por Rienda et al.(2012) em seu artigo: “Sobre as lesões propriamente ditas o maior índice foram nos joelhos, seguido por lombar e músculos locais”. E interessante ressaltar o fato de que Rienda et al. (2012) faz referência a outros artigos, que são referentes a outras modalidades esportivas e realiza comparações do índice de lesões destas modalidades esportivas com o ciclismo indoor e acreditamos que magnitude maior de lesões em cada modalidade provem do maior nível de exigência de um determinado grupo muscular ou segmento corporal e o autor chega nessa conclusão comprovando esse fato:

“[...]de acordo com cada modalidade esportiva, o nível de exigência de movimento do segmento corporal ou região anatômica em cada esporte, verifica-se que a prevalência de lesões nestes locais torna-se aumentada.” (RIENDA et al. 2012, p. 5)

Em conclusão ao artigo, Rienda et al. (2012) relata que:

“[...] as lesões mais frequentes são na região lombar e nos joelhos e pernas, o que pode ser explicado pelo fato da postura ao assentar sobre o selim da bicicleta estar errônea, o que pode promover uma carga excessiva na região lombar e de esta atividade requerer uma maior movimentação na articulação do joelho no momento da pedalada.” (RIENDA et al. (2012), p. 5)

CONCLUSÃO

Concluimos que a metodologia de planejamento proposto por Sousa et al (2010) pode ser a melhor para aplicação em ambientes de promoção a saúde, como academias ou clube, devido aos resultados apresentados em seu artigo com o planejamento implementado a uma academia foi concluído uma maior satisfação tanto do aluno em alcançar seus resultados, motivação para com a modalidade e quanto para o profissional de Educação Física ao ter um planejamento direcionando-o a auxiliar seus alunos quanto chegar a uma meta sem a ocorrência de lesões, como foi discutido por Rienda et al (2012), demonstrando qual é o maior índice de lesões causados pela modalidade. Ainda devem ser realizadas outras pesquisas dando mais ênfase em questões de lesões provenientes da modalidade e outros fatores que possam vir a influenciar na prática da modalidade e obtenção de resultados.

REFERÊNCIAS

JACOBÉ, P. El ciclo indoor y su aplicación en Educación Física. *Revista Digital*, Buenos Aires, v. 143, p. 1-5, abri. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd143/el-ciclo-indoor-y-su-aplicacion-en-educacion-fisica.htm>> Acesso em: 24 set. 2014.

RIENDA, A et al. Prevalência de lesões em praticantes de ciclismo indoor. *Revista Digital*, Buenos Aires, v. 173, p. 1, jul. 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd170/prevalencia-de-lesoes-em-ciclismo-indoor.htm>> Acesso em: 03 out. 2014.

SOUSA, R et al. Influência da periodização sobre a aderência ao ciclismo indoor. *Revista Digital*, Buenos Aires, v. 144, p. 1-8, mai. 2010. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd144/aderencia-ao-ciclismo-indoor.htm>> Acesso em: 03 set. 2014.

Rua Elvira Augusta, nº 447, Bairro Boa Vista, Belo Horizonte, Minas Gerais, CEP.: 31060-440, tel.: (31) 9819-3772. carlosbhz31@gmail.com

Rua Ipatinga, nº 16, apto 23, Bairro Anchieta, Belo Horizonte, Minas Gerais, CEP.: 30310-500, Tel.: (31) 9920-0594. lipebatista@gmail.com

INDOOR CYCLING IMPLEMENTED ON GYMS: INFLUENCE OF PLANNING AND INJURIES FROM THE SPORT

ABSTRACT: Modality created by a biker named Johnny Goldberg who by some factors such as the weather couldn't make their workouts on the street created a bicycle park that after a certain period of time became world-famous in academies around the world. However no standardization or substantiation of the modality. Through our research the prevailing method

containing a physiologically based structuring is the model of periodization of Dantas (1998) quoted by SOUSA et al (2010), and we believe this may be planning which provides a period for adaptation of the practitioner mode, and thus decrease the rejection mode and also helping the practitioner to reach their goals. Rienda et al. (2012) found in his research that the most common injuries are in the lower back and knees and legs, which can be explained by the fact the posture to be based on the bike saddle to be erroneous, which can promote an excessive load on the lumbar region and of this activity requires greater movement in the knee joint during pedaling and as completion of your research it was found that most of the injuries are from a bad fit of the saddle (seat) of the bike. In conclusion our review we propose to be used the periodization proposed by SOUSA et al (2010), because it was proven through his research its satisfactory results in health-promoting environments and can also be proposed that the physical education professionals have greater attention in relation to the adjustment of the saddle, as was done through research of Rienda et al. (2012).

Keywords: Indoor cycling. Injuries on the gyms. Planning.

CYCLISME EN SALLE DE MISE EN ŒUVRE DE LA ACADAMIAS : INFLUENCE DE LA PLANIFICATION ET DES BLESSURES CAUSÉES PAR LE SPORT

RÉSUMÉ : Modalité créée par un biker nommé Johnny Goldberg qui, par certains facteurs tels que la météo n'a pas pu faire leurs séances d'entraînement sur la rue créé un parc de vélos qui après qu'une certaine période de temps est devenu célèbre dans les académies dans le monde entier. Cependant aucune normalisation ou la justification de la modalité. Par le biais de notre recherche la méthode dominante contenant qu'une structuration base physiologique est le modèle de la périodisation de Dantas (1998) cité par Sousa et al (2010), et nous pensons que cela peut être qui prévoit une période d'adaptation du mode professionnel de la planification et donc diminuer le mode de rejet et en aidant le praticien à atteindre leurs objectifs. Rienda et coll. (2012), dans ses recherches que les blessures les plus courantes sont dans le bas du dos et les genoux et les jambes, ce qui peuvent s'expliquer par le fait que la posture reposer sur la selle de vélo est erronée, ce qui peut favoriser une charge excessive sur la colonne lombaire et de cette activité nécessite une plus grande circulation dans l'articulation pendant le pédalage et achèvement de vos recherches, qu'il a été constaté que la plupart des blessures sont d'un mauvais ajustement de la selle (siège) de la moto. Pour terminer notre examen, nous vous proposons d'être utilisé la périodisation proposée par Sousa et al (2010), parce qu'il a été prouvé par le biais de ses recherches, ses résultats satisfaisants dans la promotion de la santé environnementale et peut également être proposé que les professionnels de l'éducation physique ont une plus grande attention en ce qui concerne l'ajustement de la selle, comme cela a été fait grâce à la recherche de Rienda et al., (2012).

Mots-clés: cyclisme en salle. Blessures dans le milieu universitaire. Planification.

CICLISMO INDOOR MEDIANTE LA IMPLEMENTACIÓN DE LA ACADAMIAS: INFLUENCIA DE LA PLANIFICACIÓN Y LAS LESIONES DEL DEPORTE

RESUMEN: Modalidad creada por un motociclista llamado a Johnny Goldberg que por algunos factores como el clima no pudo realizar sus entrenamientos en la calle creó un parque de bicicletas después de un cierto periodo de tiempo se hizo mundialmente famoso en academias de todo el mundo. Sin embargo ninguna normalización o justificación de la modalidad. A través de nuestra investigación el método predominante contiene que una estructuración

fisiológicamente basado es el modelo de periodización de Dantas (1998) citado por Sousa et al (2010), y creemos que esto puede que proporciona un período de adaptación del modo practicante planificación y disminuir así el modo de rechazo y también ayudar al practicante a alcanzar sus metas. Rienda et al (2012) encontró en su investigación que las lesiones más comunes en la zona lumbar y las rodillas y las piernas, que pueden explicarse por el hecho de la postura que basarse en el sillín de bicicleta a ser erróneas, que puede promover una carga excesiva en la región lumbar y esta actividad requiere mayor movimiento en la articulación durante el pedaleo y como culminación de su investigación se encontró que la mayoría de las lesiones sonde un mal ajuste de la cejuela (asiento) de la moto. En conclusión nuestra revisión nos proponemos ser utilizado la periodización propuesta por Sousa et al (2010), porque a través de su investigación fue probado sus resultados satisfactorios en entornos de promoción de la salud y pueden también ser propuso que los profesionales de la educación física tienen una mayor atención en relación con el ajuste de la cejuela, como se ha hecho mediante la investigación de Rienda et al., (2012).

Palabras clave: ciclismo Indoor. Lesiones en el ámbito académico. Planificación.

CICLISMO INDOOR IMPLEMENTANDO AS ACADAMIAS: INFLUÊNCIA DO PLANEJAMENTO E LESÕES PROVENIENTES DA MODALIDADE

RESUMO: Modalidade criada por um ciclista chamado Johnny Goldberg que por alguns fatores como clima não podia realizar seus treinos na rua criou uma bicicleta estacionaria que após um certo período de tempo se tornaria mundialmente famosa em academias espalhadas pelo mundo todo. Entretanto sem padronização ou fundamentação da modalidade. Através de nossas pesquisas o método que prevalece contendo uma estruturação fundamentada fisiologicamente é o modelo de periodização de Dantas(1998) citado por Sousa et al(2010), e acreditamos que este planejamento pode ser o que propicia um período para adaptação do praticante a modalidade, podendo assim diminuir a rejeição a modalidade e também auxiliando o praticante a alcançar suas metas. Rienda et al. (2012) constatou em sua pesquisa que as lesões mais frequentes são na região lombar e nos joelhos e pernas, o que pode ser explicado pelo fato da postura ao assentar sobre o selim da bicicleta estar errônea, o que pode promover uma carga excessiva na região lombar e de esta atividade requerer uma maior movimentação na articulação do joelho no momento da pedalada e como conclusão de sua pesquisa foi constatado que grande parte das lesões são provenientes de um mal ajuste do selim (banco) da bicicleta. Em conclusão a nossa revisão bibliográfica propomos que seja usada a periodização proposta por Sousa et al (2010), pois foi comprovado através de sua pesquisa seus resultados satisfatórios em ambientes de promoção a saúde e também pode ser proposto que os profissionais de Educação Física tenham uma maior atenção em relação ao ajuste do selim, como foi concluído através da pesquisa de Rienda et al (2012).

Palavras-chave: Ciclismo Indoor. Lesões em Academias. Planejamento.