

Prevalência de Dor Lombar em Ciclistas Praticantes em Goiás, Amadores das Modalidades: Mountain Bike, Time Trial e Road.

RODRIGUES, Aparecida Cristina [1], COSTA, Ronaldo Almeida [2], PORTO, Vitor Hugo Braga [3], RIBEIRO, Diogo Suriani [4]

RODRIGUES, Aparecida Cristina. **Prevalência de Dor Lombar em Ciclistas Praticantes em Goiás, Amadores das Modalidades: Mountain Bike, Time Trial e Road.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 02, Ed. 01, Vol. 15, pp. 235-246, fevereiro de 2017. ISSN: 2448-0959

RESUMO

Introdução: as bicicletas têm sido cada vez mais utilizadas pela população em geral, observando-se um crescente número de praticantes e de competidores. **Objetivo:** verificar a prevalência da dor lombar em ciclistas amadores goianos, de três modalidades (*mountain bike, time trial e road*) e comparar esta prevalência entre estas modalidades. **Método:** trata-se de um estudo quantitativo analítico, transversal, com ciclistas amadores de Goiás, de dezoito a sessenta anos, que utilizem os seguintes modelos de bicicletas: *mountain bike, time trial e road*. Foram utilizados como instrumentos de avaliação a Escala Visual Analógica e o Questionário OSWESTRY. **Resultados:** foram avaliados 105 atletas, sendo que 62 (59%) destes atletas apresentaram dor lombar. Os participantes foram divididos em três grupos de acordo com a modalidade praticada. Na modalidade *time trial* 56,8% apresentaram dor lombar, enquanto que na *road* 51,4% referiram o sintoma e na *mountain bike* 71,0%. **Conclusão:** foi encontrado um grande índice de dor lombar nos três grupos, porém para uma comparação entre as três modalidades citadas, sugerimos novos estudos.

Palavras-chave: Dor Lombar, Ciclistas, Atletas Amadores.

INTRODUÇÃO

O vocábulo lombalgia refere-se à dor na região lombar, o que não caracteriza necessariamente uma doença, mas um sintoma que pode apresentar-se de três formas: agudo ou curto prazo, desaparecer em duas semanas, subaguda permanece de quatro a doze semanas e crônica persiste por um maior período de doze ou mais semanas, o sintoma pode apresentar de forma moderada ou intensa. As principais causas de lombalgia podem ser tanto a má postura como a permanência em uma posição por um período prolongado de tempo¹.

A lombalgia em ciclistas é relativamente comum e, segundo alguns estudos epidemiológicos, chega a acometer de 30% a 60% dos praticantes, sempre relacionada ao tempo e intensidade do treino e à falta de adequação da bicicleta². Além disso, o desequilíbrio da musculatura lombo pélvica, a fragilidade de um grupo muscular chamado de *core* (reto abdominal, oblíquos interno e externo, transverso do abdominal anterior do abdome, parte da lombar; eretores da espinha, e multifídeo, incluindo psoas ilíaco, reto femoral, pectíneo, sartório e os glúteos máximo, médio, mínimo, piriforme, isquiotibiais) contribuem para a prevalência do sintoma³.

A bicicleta vem sendo utilizada como meio de transporte de baixo custo e de fácil manutenção desde a

sua criação, além de ser usada também para a prática de exercícios físicos no dia-a-dia. Atualmente o número de praticantes e competidores têm se expandido, atraindo grandes empresas que investem em novas tecnologias de materiais e equipamentos ⁴.

Devido à cobrança por melhores resultados, os atletas incluem em sua rotina muito treinamento, podendo ocasionar a sobrecarga na coluna lombar, vez que o pedalar não é considerado algo verdadeiramente fisiológico para o ser humano e que qualquer perturbação musculoesquelética pode desencadear dores nessa região do corpo ⁵.

No caso do *mountain bike*, a dor relatada pode ocorrer devido ao impacto do movimento do ciclista sobre o selim, tanto para anterior quanto para posterior. O praticante realiza esse movimento na posição ficando de pé com semiflexão de joelho e flexão de quadril, podendo agravar a dor lombar. Já na modalidade *road* (estrada), a dor lombar é mais comumente referida quando não se realiza o ajuste adequado, vez que este tipo de bicicleta apresenta um tubo maior e maior inclinação anterior do selim. No *time trial* acredita-se que a dor lombar nos ciclistas esteja relacionada à má postura do atleta na bicicleta, pelo fato de a mesma possuir um guidão estendido, favorecendo o aumento da flexão do tronco e quadril excessiva ⁶.

Alguns autores relacionam a associação da prática do esporte como fator causador ou de aumento da dor lombar ⁷.

Devido ao alto índice de praticantes do ciclismo e pelo fato de muitos destes relatarem sentir ou já ter sentido dor lombar em algum momento da prática do mesmo, este estudo tem como finalidade verificar a prevalência da dor lombar em ciclistas amadores goianos de três de suas principais modalidades: *mountain bike*, *time trial* e *road*, comparando a prevalência entre estas três modalidades.

MATERIAISE MÉTODOS

Tipo de estudo

Trata-se de um estudo quantitativo, transversal.

População e Amostra

A população do presente estudo são ciclistas amadores praticantes das modalidades *mountain bike*, *time trial* e *road* no estado de Goiás.

Critérios de inclusão: ciclistas do sexo masculino, que possuam de dezoito a sessenta anos e que treinem acima de três horas por semana há mais de um ano. Que sejam praticantes das modalidades em Goiás.

Critérios de exclusão: ciclistas que apresentem qualquer tipo de diagnóstico clínico de alguma patologia lombar.

A coleta de dados, foi realizada no autódromo Ayrton Senna, em vários dias, no período matutino e pós-treino dos atletas. Os participantes preencheram dois questionários, sendo o primeiro uma ficha de avaliação geral, caracterizada pela quantificação da dor pela escala visual analógica (EVA), e o outro

questionário OSWESTRY para avaliar a dor lombar. O preenchimento foi realizado sobre uma prancheta de acrílico com caneta azul, tendo os participantes permanecidos em ortostatismo (posição de pé). Foram coletados dados de 120 atletas, 40 de cada modalidade, dos quais apenas 105 preencheram os critérios de inclusão na pesquisa.

O número sugerido pelos autores do trabalho leva em conta o tamanho amostral da população de praticantes do ciclismo e que realizam a atividade com a regularidade exigida para o presente estudo.

Aspectos Éticos

A condução do estudo obedeceu aos padrões éticos legais, sem prejuízos ao indivíduo, tendo sido prestados todos os esclarecimentos de como seria conduzida a pesquisa. Para possibilitar o entendimento do projeto, foi utilizado o termo de consentimento livre e esclarecido, sendo os questionários auto avaliativos.

Instrumentos da pesquisa

Questionário com ficha de avaliação e EVA para quantificar a dor e Questionário de OSWESTRY para avaliar dor lombar.

Análise dos dados

Os dados foram analisados no (*Statistical Package for Social Sciences*) (SPSS) versão 20.0. A normalidade dos dados foi verificada por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Inicialmente foi realizada uma análise descritiva com cálculo de média e desvio padrão para as variáveis absolutas e de frequência e porcentagem para as relativas. Para a análise inferencial foram realizados os testes de Kruskal Wallis (variáveis quantitativas), qui-quadrado e exato de Fisher (variáveis qualitativas) com nível de significância de $p < 0,05$. A correção de Bonferroni foi utilizada quando necessária para analisar as comparações entre os pares, nesses casos foi utilizado nível de significância de $p < 0,017$.

RESULTADOS

A amostra foi composta por 105 homens, sendo que 62 (59%) apresentavam dor lombar enquanto que 43 (41%) não apresentavam. A média de idade foi de 38,12 anos ($\pm 7,94$), de peso de 73 Kg ($\pm 8,38$), de altura de 1,76 metros ($\pm 0,83$) e de IMC de 23,2 Kg/m² ($\pm 2,17$). Estes foram divididos em três grupos e, na comparação entre os mesmos, temos que 37 (51,4%) formaram o grupo *road* (A), 37 (56,8%) o *time trial* (B) e 31 (29,6%) o *mountain bike* (C).

Figura 1

As características dos grupos quanto à prática do esporte e em relação à dor lombar foram expressas na Tabela 1.

Tabela 1– Características dos grupos quanto à prática do esporte e dor lombar.

	Road		Time Trial		Mountain Bike		p*
	Média	DP	Média	DP	Média	DP	
Prática do esporte							
Dias por semana	04	01	05	01	04	01	0,003*
Horas por semana	08	03	11	04	07	02	0,001*
Tempo em anos	10	09	08	05	07	06	0,513
Dor lombar							
EVA	02	02	02	02	03	02	0,733
Tempo em anos	02	3,31	0,87	1,12	1,28	2,04	0,078

Legenda: DP: Desvio Padrão; EVA: Escala Visual Analógica. Teste estatístico: Teste de Kruskal-Wallis.

Nível de significância de $p < 0,05$.

De acordo com os resultados apresentados na Tabela 1, somente as variáveis referentes à frequência com que os sujeitos praticam o esporte apresentaram diferenças estatisticamente significantes ($p=0,003$ e $p=0,001$). Para especificar tais diferenças, realizou-se a correção de Bonferroni e observou-se que em relação aos dias da semana foram encontradas diferenças significantes entre os grupos A e B ($p=0,006$) e B e C ($p=0,002$), já com relação às horas por semana, diferenças foram encontradas somente entre os grupos B e C ($p=0,001$). A prevalência de dor lombar nos grupos foi demonstrada na Tabela 2.

Tabela 2– Prevalência de dor lombar nos sujeitos do estudo.

	Road		Time Trial		Mountain Bike	
	f	%	F	%	f	%
Presença de dor lombar						
Não	18	48,6	16	43,2	9	29,0
Sim	19	51,4	21	56,8	22	71,0
Tipo de bicicleta	37	100,0	37	100,0	31	100,0

Legenda f: frequência; %: porcentagem.

A comparação na prevalência de dor lombar entre os três grupos foi demonstrada na Tabela 3.

Tabela 3– Comparação entre os três grupos (*Road*, *Time Trial* e *Mountain Bike*) em relação à prevalência de dor lombar nos sujeitos do estudo.

Presença de dor lombar

Não