

AVALIAÇÃO DO AJUSTE DO SELIM E PERCEPÇÃO DE DOR EM CICLISTAS PRESTADORES DE SERVIÇOS POSTAIS

Aledes de Sousa Gama Filho¹, Evellin Nayana Souza Pereira¹, Gefferson Pereira Teixeira¹, Jhonny Quintino Rocha¹, Thays Francielly Henrique¹, Valdemar Guedes da Silva

1. Discente. Centro Universitário de Várzea Grande.

2. Professor M.e Centro Universitário de Várzea Grande.

Palavras chaves: Ergonomia; Dor; Atividade física

INTRODUÇÃO

A bicicleta é um meio de transporte utilizado, para fins competitivos, profissionais ou de lazer. A postura inadequada pode aumentar o risco da incidência do DORT e causar desequilíbrios de forças musculares (MARTINS; SILVA, 2007). Em pessoas que possuem fraqueza e desequilíbrios musculares é comum a ocorrência de lombalgia (MARTINS; SILVA, 2007). O ajuste adequado da bicicleta para manutenção de uma boa postura, além do fortalecimento da região lombar e pélvica, podem reduzir a incidência de lombalgia (ALENCAR et al., 2011) ou a chance de desenvolver lesões por esforço repetitivo em ciclistas (KRONISCH, 1998).

OBJETIVO

Identificar a prevalência de desajustes da altura do selim e sua associação com incidência de dores corporais em prestadores de serviços postais.

MÉTODOS UTILIZADOS

A amostra foi recrutada por interesse em seus respectivos locais de trabalho, por meio de convite escrito. Foram selecionados os prestadores de serviços postais ciclistas que concordaram e assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os principais desfechos analisados foram as queixas de dores musculares, coletada por meio da escala de percepção subjetiva que varia de 0 a 10 (NORRIS, 1971) e a altura do selim, por meio da análise biofotogrametria do ângulo de flexão do joelho, formado pelo trocânter maior, côndilo lateral e maléolo lateral (RICIERI, 2008 apud MACEDO, 2014). Cada participante foi avaliado em sua própria bicicleta utilizada durante a jornada de trabalho. Os dados foram tabulados em planilhas do programa Microsoft Office Excel versão 2007 e analisados em um pacote estatístico (SPSS, versão 19). As variáveis foram apresentadas em valores absolutos e relativos. Para verificar a associação entre as variáveis, foi aplicado o teste qui-quadrado de Pearson com Razão de Prevalência (RP) e Intervalo de Confiança de 95%. O nível de significância adotado foi de $p < 0,05$.

DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

No total de cinco Centros de Distribuição Domiciliar (CDD) existentes em Cuiabá-MT, duas foram visitadas. Em cada CDD, 10 carteiros ciclistas foram avaliados, porém, 3 não cumpriram com todas as avaliações e foram excluídos das análises. Portanto, foram analisados os resultados de 17 participantes. A prevalência de percepção de dor foi de 82,35 (n=14), sendo que 47,06% (n=8) relataram nível de dor superior a 5. As regiões com maiores queixas foram na coluna vertebral (47,06%) e no joelho (35,29%). Por meio da análise do ângulo de flexão do joelho, identificamos que 76,47% (n=13) das bicicletas estavam com ajuste inadequado da altura do selim. O grupo com ajuste inadequado para flexão do joelho apresentou 80% maior probabilidade de relatar nível de dor superior a 5 (Tabela 1). A altura do selim altera o ângulo de flexão do joelho e é o erro mais comum observado pela literatura. Esse desajuste, de fácil correção, aumenta a sobrecarga muscular e pode desencadear um mecanismo lesivo (BURKE, 1996 apud KLEINPAUL et al., 2010), alterar o padrão de recrutamento muscular (MACEDO, 2014), gerando fadiga excessiva, encurtamentos musculares e desvios posturais.

CONCLUSÃO

Em resumo, concluímos que a amostra estudada possui alta prevalência de queixa de dores e a altura do selim das bicicletas precisa ser ajustada para favorecer o melhor conforto e desempenho laboral. Considerando as adaptações crônicas que a má postura ao pedalar pode gerar, sugerimos uma investigação mais detalhada sobre os aspectos físico-motores (como por exemplo, desequilíbrios de força muscular e desvios posturais), além de uma intervenção com exercício físico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, T. A. M. D. ET AL. Revisão etiológica da lombalgia em ciclistas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**; v. 33, n. 2, 2011.

BURKE, E. R. **High-Tech Cycling: the faster rider**. Colorado Springs: Human Kinetics, 1996.

KLEINPAUL, J. et al. Aspectos determinantes do posicionamento corporal no ciclismo: uma revisão sistemática. **Motriz**; v.16 n.4 p.1013-1023, 2010.

KRONISCH, R. L. How to fit a mountain bike. **The Physician and Sports medicine**; v. 26, n. 3, p. 71, 1998.

MACEDO, R. M. B. **Ergonomia aplicada na redução da dor lombar em ciclistas com o suporte da eletromiografia**. 2014. 84f. Dissertação-Programa de Pós Graduação em Engenharia Biomédica, Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Curitiba, 2014.

MARTINS, E. D. A. et al. Avaliação do posicionamento corporal no ciclismo competitivo e recreacional. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**; v. 9, n. 2, p. 183188, 2007.

NORRIS, H. The action of sedatives on brain stem oculomotor systems in man. **Neuropharmacology**; v. 10, n. 2, p. 181-1991, 1971.

RICIERI, D. D. V. **Biofotogrametria: a ciência e seus segredos**. Curitiba: Inspirar, 2005.

Tabela 1 - Relação entre ângulo inadequado do joelho e percepção de dor dos carteiros-ciclistas.

Variáveis		Flexão do joelho <25° e >35°	
Dor em alguma região do corpo		n(%)	RP(IC95%)
	Não	1(33,3)	1
	Sim	12(85,7)	2,571(0,512:12,923)
Nível de dor			
	≤ 5	5(55,6)	1
	> 5	8(100,0)	1,800(1,003:3,229)*
Dor no joelho			
	Não	8(76,5)	1
	Sim	5(83,3)	1,146(0,689:1,906)
Dor na coluna			
	Não	6(76,5)	1
	Sim	7(87,5)	1,313(0,772:2,232)

RP: Razão de Prevalência; IC95%: Intervalo de Confiança de 95%; *p-valor<0,05.