

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

CICLISMO INDOOR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE BENEFÍCIOS FUNCIONAIS E RISCOS À SAÚDE

Vitoria Sales Ferreira (vitoria.ferreira0639@soufcb.com.br)

Thiago Schroeder Mottas (thiagohandcolatina@gmail.com)

Ana Paula Da Silva (apdsilva9@gmail.com)

Brunela Gomes Canal Mottas (brunelagc@gmail.com)

INTRODUÇÃO:

O ciclismo indoor em bicicleta ergométrica tem se consolidado como prática de destaque no treinamento físico, reabilitação e promoção da saúde. Estudos apontam benefícios relacionados à aptidão cardiorrespiratória, composição corporal e parâmetros metabólicos, mas também evidenciam potenciais riscos, como rabdomiólise e impactos auditivos decorrentes do ambiente das aulas. A integração de resultados de diferentes investigações permite compreender de forma abrangente os efeitos fisiológicos e os desafios clínicos associados à modalidade.

OBJETIVO:

Realizar uma revisão integrativa sobre os efeitos do ciclismo indoor, considerando desfechos de capacidade funcional, composição corporal, parâmetros cardiometabólicos, riscos musculoesqueléticos e segurança auditiva.

METODOLOGIA:

Foi conduzida uma revisão integrativa em artigos científicos na base PubMed, com buscas estruturadas que incluíram estudos experimentais, ensaios clínicos randomizados e relatos de caso. Foram incluídas investigações que analisaram benefícios funcionais e metabólicos, além de potenciais efeitos adversos em diferentes populações (saudáveis, obesas, com sobrepeso e com lesão medular).

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

As evidências demonstram que o ciclismo indoor melhora a capacidade aeróbica, a força muscular e parâmetros metabólicos como insulina em jejum e HOMA-IR, além de reduzir peso corporal, gordura e marcadores inflamatórios em populações obesas e sedentárias. Em pessoas com lesão medular, observou-se melhora do condicionamento físico e controle glicêmico. Contudo, a prática em intensidade elevada pode induzir rabdomiólise, especialmente em iniciantes, e níveis sonoros excessivos podem implicar em risco de perda auditiva induzida por ruído.

CONCLUSÃO:

O ciclismo indoor constitui uma ferramenta eficaz de condicionamento e reabilitação, com impacto positivo na saúde metabólica e cardiovascular. Entretanto, o risco de complicações musculares e auditivas deve ser mitigado por meio de orientação profissional e adequação das condições de prática.

Palavras-chave: ciclismo indoor; exercício físico; composição corporal; parâmetros metabólicos e saúde auditiva.