



**12º Simpósio de Ensino de Graduação**

**ALTERAÇÕES POSTURAIS, BIOMECÂNICAS E PRINCIPAIS LESÕES DO PERÍNEO  
DECORRENTES A PRÁTICA DO CICLISMO**

**Autor(es)**

---

PAULO VITOR SILOTO

**Orientador(es)**

---

CARLOS ALBERTO FORNASARI

**Resumo Simplificado**

---

A bicicleta é um veículo de fácil acesso e a anos é utilizada como forma de transporte, lazer e esportes de competição, o estudo visa focar sobre ciclistas de modo competitivo, e os fatores biomecânicos que podem levar a suas principais lesões decorrente do esporte por conta da má postura adaptada por ela enquanto pedala. Dentre as lesões àquelas relacionadas ao períneo podem levar o ciclista a ter problemas eréteis e de incontinência urinária por conta da escolha inadequada do selim ou mesmo por conta da sua mal angulação. Para o desenvolvimento deste estudo foi realizado uma pesquisa com artigos de base científica que fez uma abordagem adequada das principais lesões decorrente do ciclismo e a importância de uma boa postura durante a pedalada. O ciclista profissional quando devidamente orientado ao posicionamento adequado evita essas alterações biomecânicas e posturais melhorando assim seu desempenho e qualidade de vida. Na maioria das vezes, o ajuste da bicicleta é feito com base no conforto do ciclista, porém podem ocorrer maus ajustes na posição do selim, guidão ou “tacos” das sapatilhas. As lesões da prática do ciclismo relacionado ao períneo são lesões de compressão, por exemplo, do nervo pudendo, devido ao ajuste incorreto da posição do selim. Os ciclistas de categoria competitiva devem apresentar um bom preparo físico e emocional além de um acompanhamento no que diz respeito ao seu ajuste corporal na bicicleta, evitando lesões e conseqüentemente aumentando seu desempenho. A principal síndrome masculina advinda do contato com o selim é a de Alcock, esta síndrome se caracteriza pela incidência de micro traumas no nervo pudendo e de eventos de isquemia, sugeridos como fatores etiopatogênicos da síndrome em que a diminuição glandular e da sensibilidade peniana são associadas à disfunção erétil. O objetivo do estudo foi fazer uma revisão sistemática da literatura sobre as alterações posturais, biomecânicas e as principais lesões decorrentes do ciclismo em modo competitivo. O trabalho foi composto por onze artigos que se encaixam nos critérios de inclusão e exclusão de acordo com a proposta da pesquisa. Para o desenvolvimento deste estudo foi realizado uma pesquisa com artigos de base científica. Foi realizada uma busca em sites de biblioteca eletrônica. O critérios para a seleção dos artigos, foi usado os artigos que estavam disponíveis gratuitamente, no idioma português, e que seu conteúdo tivesse respeito a prática do ciclismo competitivo, as lesões decorrentes do ciclismo e a biomecânica envolvida na prática do ciclismo. Palavras chaves: ciclismo, biomecânica, lesões, selim e períneo. Os critérios de exclusão para os artigos foram, de artigos que não atingissem os critérios mínimos citados acima. As lesões provocadas pelo ciclismo, são decorrentes de posicionamento e ajuste inadequado do ciclista à bicicleta. Portanto, esses posicionamentos inadequados, geram alterações biomecânicas causando lesões por sobrecarga diminuindo assim o rendimento e até mesmo o afastamento do atleta no esporte.