

/ Notícias

Efeitos do modelo de selim sobre o conforto na bike

O tipo de selim pode alterar aspectos relacionados à estabilidade e conforto sobre a bicicleta, e também comprometer o desempenho dos atletas

16/7/2010 09:09 | Por **GEPEC** gepec.brasil@gmail.com



Quando sentamos em um selim de bicicleta, as duas tuberosidades ósseas do ísquio formam um ponto de apoio sobre o qual o peso do corpo pode ser articulado na posição anterior, neutra e posterior em dependência do grau de inclinação do tronco. A orientação anatômica entre a pelve e o tronco e suas implicações em função do tipo de selim têm sido muito pouco estudada.

A importância deste tipo de estudo reside no fato de que uma boa relação entre a pelve e tronco determina uma melhor capacidade de manutenção das curvaturas fisiológicas da coluna sobre a bicicleta.

Nas mulheres, esta relação parece ocorrer de maneira mais adequada devido à maior inclinação anterior da pelve quando comparada aos homens, parecendo ser a anatomia da região genital a principal responsável da resposta.

Quando testado o efeito de um selim com porção vazada e outro sem o "nariz" sobre a relação angular entre pelve e tronco em comparação a um selim tradicional, foi constatado que os selins modificados facilitaram a inclinação anterior da pelve e do tronco em mulheres.

Em estudo desenvolvido por nosso grupo foi observado que o selim vazado completo reduziu de forma significativa a pressão quando alterado o grau de inclinação do tronco de 90° para 60° em relação à horizontal somente em homens. Dessa forma, é provável que a relação angular entre pelve e tronco para os homens tenha apresentado um comportamento semelhante às mulheres devido à acomodação proporcionada por este tipo de selim para a região genital.

O tipo de selim também parece alterar aspectos relacionados à estabilidade e conforto sobre a bicicleta. Em termos de grau de distribuição de peso sobre o guidão e os pedais, selins sem o "nariz" parecem não influenciar neste aspecto.

De outro lado, quando se analisa o grau de estabilidade sobre a bicicleta, menores valores de estabilidade foram encontrados. As evidências sugerem também que selins sem o "nariz" parecem ser mais efetivos na redução da pressão e manutenção do fluxo sanguíneo no perineo o mais próximo possível do normal.

Portanto, o uso destes tipos de selim em determinadas situações reais de prova poderia comprometer o desempenho devido a alterações na estabilidade, embora seja efetivo na redução da pressão na região do perineo. O uso de selins parcialmente vazados tem sido aconselhado para conciliar estabilidade e melhor orientação anatômica a coluna.

Confira artigo anterior do Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - GEPEC

[Pilates no ciclismo: método eficiente na redução das dores.](#)



Colunista:

Frederico Dagnese

Fábio Lanferdini

Felipe Carpes

Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo

www.ufsm.br/gepec



Voltar

 Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia

 Like



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin