

## / Notícias

## Opções para mais conforto na hora de pedalar

Qual a influência da potência aplicada no pedal e do posicionamento corporal sobre a pressão no selim? O GEPEC analisa estudos sobre o tema

17/8/2010 22:26 | Por **Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - GEPEC** [gepec.brasil@gmail.com](mailto:gepec.brasil@gmail.com)



foto: ricardo zinner - ativo.com

Os estudos que buscaram verificar os efeitos de diferentes potências e posicionamentos sobre a pressão no selim são em parte controversos devido a diferenças na forma de avaliação de cada estudo. Até o momento, uma inclinação de 60° do tronco a frente parece ser a que minimiza a magnitude da pressão aplicada sobre o selim.

Com o aumento da potência da pedalada parece também aumentar o deslocamento do quadril na direção vertical. Em se tratando de magnitude de pressão aplicada, o que se pode dizer até o presente é que cargas entre 100 e 200 W a parecem diminuir, e que em cargas maiores as diferenças desapareceriam ou no mínimo diminuiriam de forma considerável.

A morfologia individual de cada pessoa (concentração de massa na região do quadril), o posicionamento do corpo (grau de extensão da perna e inclinação do tronco) sobre a bicicleta e o tipo de selim determinam as características da pressão

aplicada em termos de distribuição e magnitude.

A combinação de altas cargas de trabalho com graus de inclinação de tronco superiores a 60° parece diminuir a magnitude da pressão. No entanto, sabe-se que estas condições são difíceis de manter por períodos prolongados de tempo devido ao desconforto incidente, principalmente sobre a coluna e região do períneo devido ao aumento do contato da sínfise púbica com o selim. Variações no ajuste do posicionamento do corpo sobre a bicicleta pode minimizar o referido contato.

Portanto, a modalidade do ciclismo determina diferentes posicionamentos do corpo sobre a bicicleta e parece influenciar na resposta em termos de magnitude da pressão aplicada sobre o selim em dependência da carga de trabalho. Selins com sistemas de amortecimento podem ser benéficos de forma a minimizar o impacto sobre o selim que parece advir de altas cargas de trabalho presentes em provas de curta duração e alta intensidade e que geram impactos repetitivos, como a modalidade MTB.

De outro lado, em provas de longa duração, selins deste tipo podem limitar o fluxo sanguíneo para a região do períneo, sendo que selins mais rígidos e anatômicos, com base na percepção de conforto, pode ser uma boa opção. Além disso, com ajustes "finos" do posicionamento do corpo se melhora o conforto e diminui a incidência de dores.

- **Confira artigo anterior do Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - GEPEC**  
Efeitos do modelo de selim sobre o conforto na bike.
- 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](http://www.ufsm.br/gepec)*



Voltar



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia

Like



Add a comment...

Comment using...

Facebook social plugin