

## / Notícias

## Altura do selim

Especialista orienta sobre quando alterar, e os limites para ajustar a correta posição de altura do selim

10/07/2012 17:57 | Por **Rodrigo Bini** - GEPEC - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - [www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)  
[gepec.brasil@gmail.com](mailto:gepec.brasil@gmail.com); [bini.rodrigo@gmail.com](mailto:bini.rodrigo@gmail.com)



O quanto mudar na altura do selim? Esta pergunta frequentemente percorre conversas de ciclistas ou técnicos. No entanto, parece existir uma falta de concordância entre o que estudos científicos mostram e o que técnicos e ciclistas praticam. Ainda que seja comum, ciclistas e técnicos dedicarem muita atenção às pequenas mudanças, na ordem de milímetros, principalmente porque isso parece alterar o conforto dos atletas.

Recentemente, dois estudos foram publicados pelo nosso grupo (*Bini, 2012; Bini, Hume et al., in press*) indicando que mudanças na ordem de 3 a 4 cm na altura, e posição horizontal do selim, parece causar pouca influência sobre as forças resultantes no joelho de ciclistas e triatletas. A teoria de que as mudanças na altura do selim afetariam as forças no joelho, segue o ilustrado na Figura 1.

Foto: ativo.com

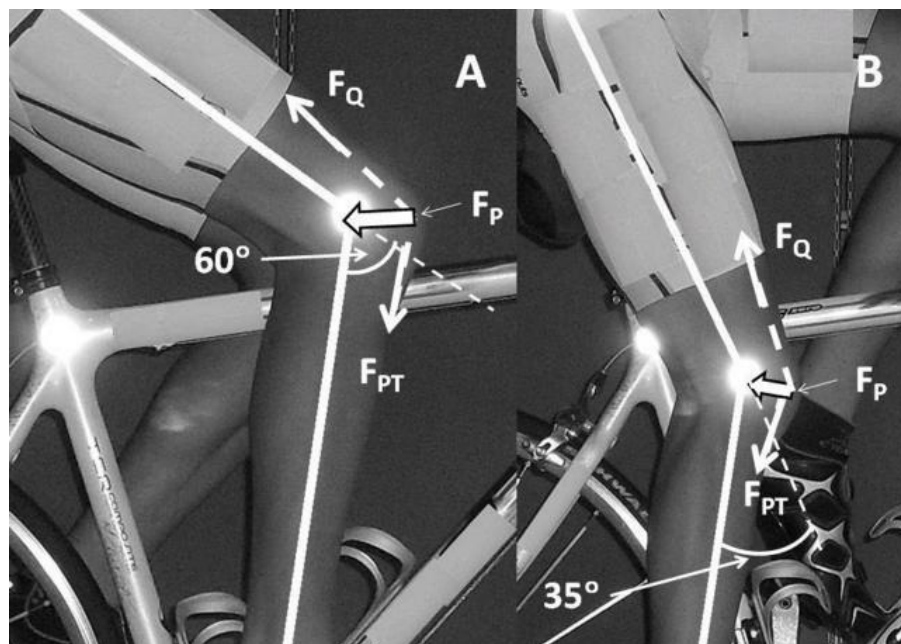


Figura 1. Ilustração de dois ângulos de flexão (60 graus e 35 graus) mostrando que o aumento no ângulo de flexão (de 60 graus para 35 graus) resulta em maior força de compressão.

Sob essa perspectiva, os estudos conduzidos pelo nosso grupo apontaram que mudanças menores do que 3 a 4 centímetros, na altura do selim, possuem pequeno efeito sobre as forças no joelho.

Duas justificativas estariam relacionadas. A primeira visto que a magnitude da mudança no ângulo do joelho é menor do que o previamente esperado ( $\pm 10$  graus).

A segunda, de que a mudança na postura do ciclista ocorre por mudanças combinadas nos ângulos do quadril, joelho e tornozelo, de forma que o joelho não é exclusivamente afetado pela alteração na altura do selim.

### Posição e precisão

Em resumo, a manutenção da altura do selim, dentro de uma faixa de 3 a 4 cm, provoca significativa redução no risco de dor no joelho, e otimiza o desempenho do movimento. Já mudanças menores do que esta faixa podem não repercutir em alterações substanciais, uma vez que o ciclista se desloca de posição sobre a bicicleta durante a pedalada.

Para iniciantes, é recomendada a realização de um bike fit, a fim de obter um ajuste mais preciso no posicionamento de todo o corpo, com o objetivo de evitar flexões excessivas das articulações.

### Referências

Bini, R. R. Patellofemoral and tibiofemoral forces in cyclists and triathletes: effects of saddle height *Journal of Science and Cycling*, v.1, n.1, p.9-14. 2012.

Bini, R. R., P. A. Hume, et al. Effects of moving forward or backward on the saddle on knee joint forces during cycling. *Physical Therapy in Sport*. in press.

### Confira artigos anteriores:

[A posição das pernas nos pedais](#)

Ciclistas, triatletas e o posicionamento

Aerodinâmica e Potência no guidão

Quiropraxia para ciclistas

Posição sobre a bike

Ciclismo: Vale a pena treinar usando power cranks?

A importância do músculo glúteo na pedalada.

Atenção ao avaliar a simetria de força durante a pedalada.  
Uso de luvas pode reduzir a dormência durante a pedalada.

Power meter, o que vem por aí?

Treinos combinados de força e endurance no ciclismo.

Ajustes do posicionamento do corpo sobre a bike.

A importância da flexibilidade na performance.

União de treino de endurance e força para desempenho.

Treino para melhor desempenho no ciclismo prolongado.

Avaliação da posição frontal x desempenho na bike.



Colunista: **Rodrigo Bini** - GEPEC - Grupo de Estudo e Pesquisa em Ciclismo - [www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)

GEPEC - Grupo de Pesquisa em Ciclismo: [www.gepecbrasil.com](http://www.gepecbrasil.com)



Voltar



Enviar notícia por e-mail



Imprimir notícia

Like

12



Add a comment...

Comment using...

Warning: <http://www.ativo.com/Espportes/Pages/alturadoselim.aspx> is unreachable.

Facebook social plugin