

# RELAÇÃO DA ALTURA DO SELIM COM A ESTATURA DO INDIVÍDUO DURANTE O ATO DE PEDALAR

**Autores:** ALMEIDA, Flávio Avelar de;  
SCHIAVO, Luciano Cerqueira.

## RESUMO

O ciclismo tem se popularizado devido ao destaque de competições internacionais como o *Tour de France*, *Giro d'Itália* e *Vuelta a Espanha*. No Brasil, competições como a Copa América de Ciclismo, Copa da República de Ciclismo e *Tour de Santa Catarina* têm fomentado as pessoas a praticar o ciclismo. O propósito deste trabalho é abordar questões relacionadas à utilização da bicicleta pelo indivíduo. Esta revisão poderá contribuir para um entendimento a respeito da utilização inadequada da bicicleta, na medida em que chama a atenção do usuário que pode se tornar um instrumento em potencial para a ocorrência de lesões graves, quando não se considera a relação da altura do selim com a estatura vertical. A regulagem correta da bicicleta é conhecida como *bike fit*, que consiste numa técnica de ajuste dos componentes da bicicleta, baseando-se nos princípios da cinesiologia e biomecânica, de forma a proporcionar um melhor desempenho do conjunto ciclista-bicicleta e corroborando na prevenção de lesões musculoesqueléticas (Di Alencar e Matias, 2009). Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi buscar na literatura existente, informações pertinentes voltadas para praticantes do ciclismo. O foco está nas matérias relacionadas à correta utilização da bicicleta e esclarecer aos usuários, os principais ajustes dos componentes da bicicleta a fim de proporcionar melhor conforto e desempenho do conjunto ciclista-bicicleta.

**Palavras-chave:** Bicicleta; biomecânica; bike fit; ciclismo; lesões musculoesqueléticas.