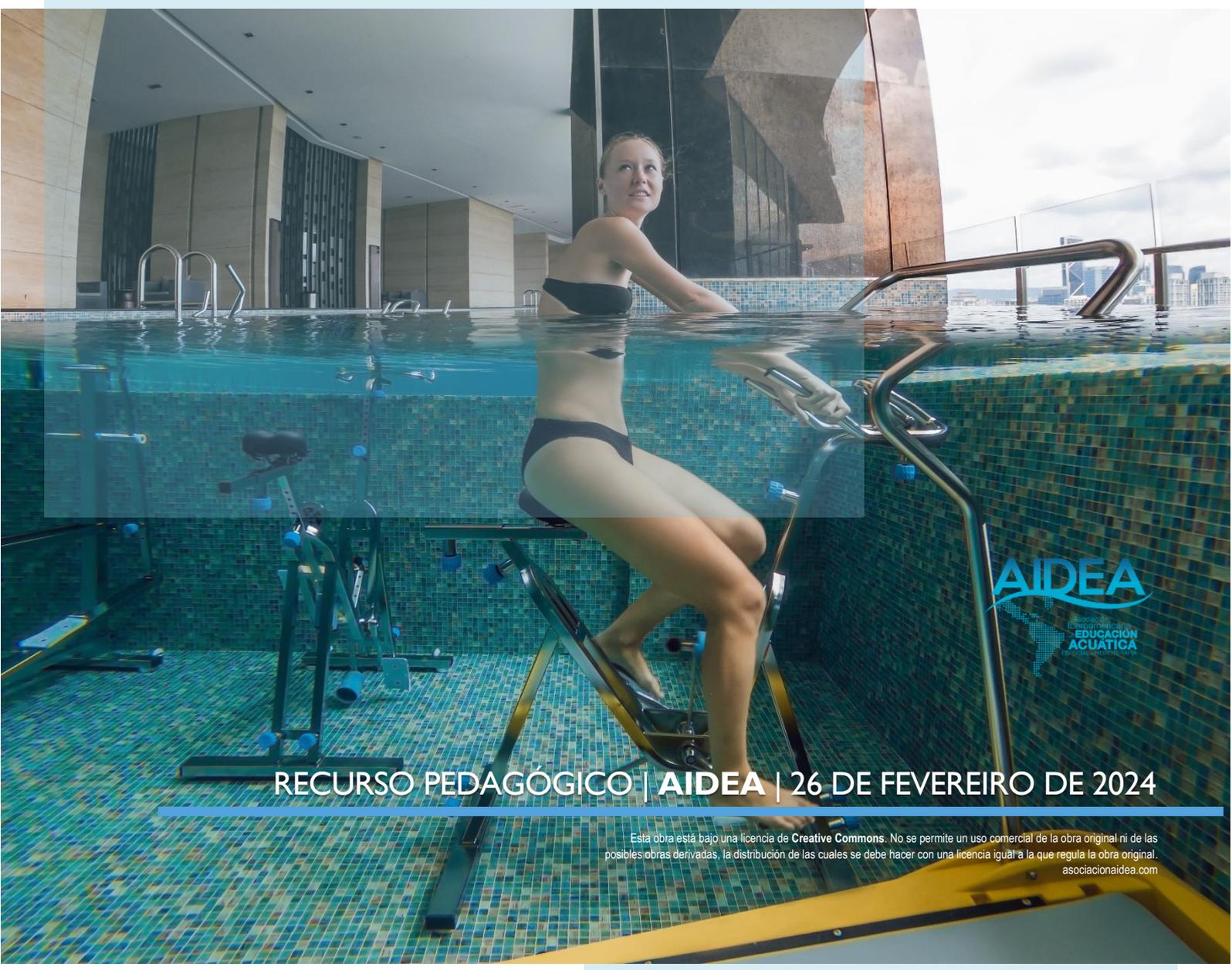


CICLISMO AQUÁTICO: COMO REGULAR A BICICLETA, POSIÇÕES PRINCIPAIS E PEGAS

ROXANA BRASIL



CICLISMO AQUÁTICO: COMO REGULAR A BICICLETA, POSIÇÕES PRINCIPAIS E PEGAS

ROXANA BRASIL

IDEIAS PRINCIPAIS

- O ciclismo aquático é uma atividade promissora.
- Possibilidade de um programa de alta intensidade com menor sensação de esforço.
- É uma boa opção de treinamento cardiorrespiratório.
- Aplicável a todas as faixas etárias e a diferentes níveis de condicionamento

INTRODUÇÃO

Uma das preocupações da indústria do fitness é a formulação de novas atividades, que possam motivar e criar interesse naqueles que buscam condicionamento físico, qualidade de vida e saúde. O incremento com acessórios e novos programas parecem potencializar os resultados, sejam eles físicos ou comerciais, afinal o ambiente aquático é extremamente versátil, conquistando cada vez mais adeptos de diferentes faixas etárias e níveis de condicionamento em todo o mundo. Esse mercado dinâmico provoca a adaptação de equipamentos terrestres que literalmente invadem o espaço das piscinas.

O ciclismo atravessou fronteiras e continentes. A cada dia tem se mostrado umas das melhores e mais saudáveis alternativas de transporte e movimentação, além de não poluente. Dentro dessa perspectiva, no início dos anos 2000 especialistas do seguimento adaptaram o equipamento estacionário ao meio líquido, revolucionando a indústria do fitness aquático, além de ampliar as combinações nas piscinas, seja no âmbito individual ou coletivo. Atualmente, já são mais de 20 modelos diferentes de bicicletas aquáticas pelo mundo.

O ciclismo aquático é uma atividade promissora, em função de fatores tais como: possibilidade de um programa de alta intensidade com menor sensação de esforço, auxílio no controle da composição corporal, além de proporcionar um ambiente descontraído, menor impacto das articulações.

Nesse sentido, este programa desponta como mais uma opção de treinamento cardiorrespiratório, aplicável a todas as faixas etárias e a diferentes níveis de condicionamento. Além disso, pode ser aplicável em reabilitação músculo esquelética ou ainda reabilitação cardíaca.



Para aplicar o programa em diferentes grupos, é fundamental respeitar a individualidade biológica dos praticantes e estabelecer bases seguras para o controle de intensidade de treino.



REGULAGENS DA BICICLETA AQUÁTICA

Seja com a finalidade de competir, condicionamento físico geral ou simplesmente por lazer, a bicicleta (terra ou água) deve possuir os ajustes na medida correta para o objetivo pretendido. Considerando as medidas quantitativas de regulação da posição disponíveis na literatura específica (livros e revistas especializadas), percebe-se que muitos praticantes adotam ajustes baseados apenas em sensações subjetivas.

Essas regulagens devem se ater ao posicionamento do selim em relação à posição horizontal e vertical, posição do guidom e tamanho do pé-de-vela, partes essas que geralmente formam as partes móveis da bicicleta. Esses ajustes merecem especial atenção, pois estas partes móveis podem ser reguladas de acordo com a dimensão corporal do praticante. A geometria do complexo ciclista-bicicleta pode influenciar a magnitude e a direção de aplicação das forças no pedal, técnica da pedalada, estratégia neuromuscular adotada, economia de movimento, probabilidade de lesões, e, mais diretamente, sensação de conforto na bicicleta.

“ Muitas vezes o ajuste da bicicleta ainda é feito numa base de tentativa e erro. Ajustes incorretos no posicionamento podem levar à lesão, pois podem acarretar aumento da sobrecarga musculoesquelética. ”

Figura 1. Bicicleta mais usada no mundo (Professional Hydridorider, Itália 2024).



Figura 2. Modelo de bicicleta aquática Watercycling (Argentina, 2020).



As informações aqui propostas foram adquiridas através de 04 ferramentas para o ciclismo aquático, onde todas são de aço inoxidável: [Hydridorider](#), Itália (Fig.1), [Watercycling](#), Argentina (Fig.2), [Hidrobike](#), Brasil (Fig.3) e [Leisis](#), Espanha, portanto, vale considerar as respectivas particularidades, além de enaltecer que a utilização da bicicleta é adequada para a água.

A altura total da bicicleta é regulável, adaptando-se a uma profundidade que varia em torno de 110 cm a 200 cm. Por isso, a importância de se ter com precisão a profundidade da piscina onde será desenvolvido o programa de ciclismo aquático, afinal, **o nível d'água para o praticante deve ficar entre a cintura e o processo xifóide para melhor aproveitamento da técnica, embora tenha estudos relatados com o nível da água transitando da panturrilha até o queixo.** A massa total dos equipamentos varia entre 22 e 25 kg portanto, a densidade favorece a fixação da bicicleta no chão da piscina, pelo fato de o material (aço inoxidável) ser mais denso do que a água, propiciando o afundamento da bicicleta.



O ajuste do selim deve ser o primeiro a ser realizado. Ele é o principal apoio para o ciclista, e a sua posição relativa ao movimento central (eixo do pé-de-vela) determinará as condições ergonômicas do movimento das pernas.



A altura do selim está relacionada ao comprimento dos membros inferiores dos praticantes, portanto o joelho deverá estar levemente flexionado no ponto mais baixo do ciclo do pedal, preservando os últimos 10 a 25° de flexão. Tal variabilidade se dá pela especificidade do meio e posições corporais assumidas (sentado ou de pé), ou seja, devido à força de flutuação, durante a pedalada sentada podem ocorrer constantes saídas do banco, propiciando extensão completa ou hiperextensão desnecessárias da articulação do joelho. Esse fato poderá ocorrer com maior frequência em indivíduos com elevado percentual de gordura (maior fluabilidade), principalmente pelo acúmulo de gordura em membros inferiores e quadril. Já em posições de pé, o peso não é tão reduzido; entretanto ainda é perceptível a diferença entre pedalar fora e dentro d'água.

Figura 3. Modelo de bicicleta aquática Hidrobike (Brasil, 2021).



O ajuste da distância do selim/ guidom, poderá ser feito de duas maneiras: ajustada de forma que o alinhamento da patela incida no eixo do pedal, a outra forma de ajuste, seria com as mãos apoiadas no guidom onde os cotovelos estivessem com uma ligeira curvatura, de qualquer forma o praticante precisa ter um alcance confortável. A altura do guidom deverá estar acima da altura do banco para iniciantes, na mesma linha da altura do banco para intermediários e avançados, e abaixo da altura do banco apenas para ciclistas e atletas, membros superiores o mais relaxados possível.

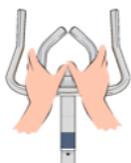
PRINCIPAIS POSIÇÕES E PEGAS DO CICLISMO AQUÁTICO

As estratégias de aula utilizadas no ciclismo aquático são combinações de duas posições corporais (sentado Figura 4 e 5) com posicionamento das mãos sobre o guidom ou não (pegas).

Figura 4 e 5. Posições corporais sentado e em pé.



Tipos de Pega



Pega 1: sentado ou em pé, mantendo-se ombros e cotovelos relaxados, segurar na parte central do guidom.



Pega 2: sentado ou em pé, esta pega é mais larga, na linha dos ombros, segurar na parte baixa e afastada do centro do guidom.



Pega 3: em pé, a pegada é feita nas extremidades do guidom (parte alta do guidom), deve-se evitar ficar sentado para que não ocorra uma sobrecarga na região lombar.



Pega 4: o praticante passa para a parte traseira do selim, onde segurará com as mãos no selim ou em um apoio específico para tal, simulando uma bicicleta horizontal.



Posição 5: as mãos ficarão livres para um “palmateio” ou corrida” na água, assim como a pega 4 só poderá ser utilizada na água, o que diminuirá acidentes e sobrecarga nas articulações. É uma posição que requer mais habilidades, recomenda-se para alunos avançados.

Uma peculiaridade do ciclismo aquático é a movimentação conjugada dos membros superiores, tanto nas posições corporais de pé como de sentado. Nesse sentido, a ressalva verbal do instrutor é bastante importante quanto à manutenção da boa postura do praticante.

CONCLUSÃO

O ciclismo aquático pode ser praticado por vários tipos de populações e faixas etárias, mas para ter efeitos benéficos quer nas componentes de saúde e aptidão física como na qualidade de vida em geral, é muito importante que sejam feitas as regulagens da bicicleta de acordo com as características de cada praticante. Se é um dos interessados nesta área, não se deixe ficar por aqui e invista continuamente na tua formação.