

PROJETO DE EXTENSÃO – TRIATLO UFRGS (TRILOCOMOTION 2016)

Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga, Tanise D'Avila Rodrigueiro, Leandro Padovani

O triatlo é uma modalidade esportiva que combina de forma sequencial, e sem interrupções, a prova de natação, ciclismo e corrida, e tem aumentado seu número participantes, com diferentes objetivos, tanto para o desempenho esportivo quanto para aptidão física e saúde. Diversos benefícios desta modalidade têm sido documentados no campo da saúde como a melhora da capacidade cardiorrespiratória, diminuição na pressão arterial crônica, assim como a melhora no perfil lipídico. Quanto ao rendimento esportivo, o treinamento de esportes cíclicos implica em maiores tolerâncias a fadiga, maior consumo de oxigênio e melhora na economia de movimento. O projeto de Triatlo UFRGS (TRILOCOMOTION) tem como objetivo promover a prática do triatlo orientada na dimensão do desempenho esportivo. Os treinamentos de natação são desenvolvidos cinco vezes por semana das 11h45min às 13h15min, treinos de corrida três vezes por semana das 10h45min às 11h45min nas áreas da ESEFID, o treinamento de ciclismo é realizado três vezes por semana na orla do Guaíba e estradas de Porto Alegre. Os treinamentos são periodizados e as cargas de treinamento são individualizadas conforme os resultados dos testes realizados por cada atleta, as cargas de treinamento são descritas como leve, moderado, firme e forte baseadas nos limiares ventilatórios para o teste de corrida, velocidade crítica para o teste de natação e esforço percebido para o ciclismo. Os treinamentos visam à participação em competições de triatlo, *aquathlon* (natação e corrida) e *duathlon* (ciclismo e corrida). Os atletas participantes da equipe devem ter vínculo com a UFRGS e para participar da equipe devem saber nadar, treinar no mínimo uma modalidade por dia. O projeto atualmente atende 18 atletas, com capacidade de atendimento máximo de 20 atletas sem cobrança de mensalidade. A relevância desse projeto está além do desenvolvimento esportivo, pois o mesmo, têm ligação com diversas pesquisas desenvolvidas no Laboratório de Pesquisa do Exercício da UFRGS, e possibilita a cada semestre, bolsistas e estagiários do curso de Educação Física desenvolverem práticas de ensino junto ao projeto. Os atletas participantes do projeto já obtiveram resultados positivos no âmbito regional e nacional, com vitórias e medalhas tanto em suas categorias por idade, quanto na categoria elite, além disso, tivemos uma participação em competição internacional e um atleta se prepara para o campeonato mundial desta modalidade.

Descritores: Triatlo; Esporte Universitário; Treinamento Físico; Extensão.