



## PERFIL CARDIORRESPIRATÓRIO, ANTROPOMÉTRICO E DE COMPOSIÇÃO CORPORAL DE TRIATLETAS GAÚCHOS PARTICIPANTES DE IRONMAN

Cláudia Domelles Schneider\*, Giovani Cunha\*, Otávio Azevedo Bertolotto, Alvaro Reischak de Oliveira\*,  
\*ESEF/UFRGS, #FEEVALE

Tendo em vista o número crescente de triatletas participantes em competições de Ironman, objetivou-se traçar o perfil cardiorrespiratório, antropométrico e de composição corporal dos atletas gaúchos envolvidos neste tipo de evento. Foram avaliados no CENESP/UFRGS 16 triatletas gaúchos do gênero masculino que estavam engajados em treinamento para participar do Ironman de Florianópolis em maio de 2004. O percentual de gordura foi calculado através da equação de Jackson & Pollock específica para atletas. O consumo máximo de oxigênio ( $\dot{V}O_{2\max}$ ) foi mensurado no equipamento MGC-CPX/0 da MedGraphics (EUA). O limiar anaeróbico foi determinado através do método ventilatório. A idade, massa corporal e estatura dos triatletas foram respectivamente  $31,5 \pm 4,6$  anos,  $72,8 \pm 5,1$  kg e  $176,1 \pm 4,4$  cm. O percentual de gordura encontrado de  $9,8 \pm 3,1\%$  está dentro da média demonstrada na literatura. O  $\dot{V}O_{2\max}$ , tanto na esteira rolante quanto no cicloergômetro, foi respectivamente  $59,0 \pm 5,9$  e  $60,4 \pm 5,4$  ml.kg<sup>-1</sup>.min<sup>-1</sup>. O percentual do  $\dot{V}O_{2\max}$  atingido no limiar anaeróbico foi  $88,1 \pm 4,5\%$  e  $85,8 \pm 4,3\%$ , na esteira rolante e cicloergômetro, respectivamente. Assim, verificamos que os triatletas necessitam ter um baixo percentual de gordura, um elevado  $\dot{V}O_{2\max}$  e possuir um limiar anaeróbico acima de 85% do consumo de oxigênio, pois estas variáveis são indicadores de rendimento.

Palavras-chave: Triatlo, Aptidão Cardiorrespiratória, Antropometria.