

ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS EM PRATICANTES DE TRIATLO

DUARTE, GABRIELA SILVA¹; JUNNIOR, PAULO ROBERTO OLIVEIRA¹; SOUSA, SAMUEL TAVARES¹; CAIXETA, FRANCIELE MARIA¹; ARANTES, LUCIANA MENDONÇA¹

1. Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM, Patos de Minas/MG.

Sendo composto por três modalidades, com provas geralmente organizadas por categorias, o triatlo exige um bom preparo físico de seus atletas, onde, para obter melhor desempenho o praticante deve realizar treinamento resistido para fortalecimento muscular e uma dieta adequada. Para avaliar as modificações fisiológicas durante a prática do triatlo, esse estudo tem como objetivo analisar a fadiga imposta pelas modalidades, que poderá ser determinante para um bom desempenho do atleta ao fim do percurso. Para essa pesquisa foram utilizados, buscas de artigos científicos, pesquisas bibliográficas em sites como bireme, scielo, google acadêmico, usando palavras chaves como, triatlo, alterações fisiológicas, natação, ciclismo e corrida. Estas palavras puderam agregar, durante a pesquisa, algum conteúdo que relatasse as alterações fisiológicas que ocorrem em praticantes de triatlo. Dessa forma, percebemos que grande parte do rendimento físico no triatlo está relacionado ao consumo de oxigênio juntamente com a resposta do lactato sanguíneo e as adaptações cardiorrespiratórias que ocorrem principalmente na transição do ciclismo para a corrida, porém na transição da natação para o ciclismo essa diferença cardiorrespiratória é praticamente inexistente. Outra característica de grande influência no resultado das provas de triatlo é a utilização de alguns equipamentos como, as roupas de borracha, usadas durante o percurso da natação; acessórios como o clip, utilizados durante o ciclismo; a diferença no ângulo do seat tube existente entre bicicletas de estrada e das utilizadas em competições de triatlo; entre outros. Como objetivo principal do triatlo é finalizar o percurso em menor tempo possível, realizando as três modalidades subsequentes, concluímos que, sendo a primeira prova, a natação é a modalidade que demanda maior gasto calórico; o ciclismo, segunda prova, exige o maior percentual de tempo para ser cumprida e a corrida, a última prova do triatlo, enfatizando o gasto de energia. Sendo assim, é necessário que o praticante mantenha um preparo físico adequado para a realização e o bom desempenho no triatlo.

Área temática: Educação Física.