

TRIATHLON: CONTEXTUALIZAÇÃO HISTÓRICA E CARACTERÍSTICAS DA MODALIDADE

CANCIAN, Queli Ghilardi.¹
ROMAN, Everton Paulo.²

RESUMO

O *Triathlon* é um esporte que promove a junção de três esportes que exige um condicionamento físico extremo, os quais exigem fôlego (natação), aparelhos (ciclismo) e resistência (corrida). Sendo um esporte completo que contempla todas as partes do corpo exigindo um elevado grau de força, flexibilidade, resistência e vigor físico, a modalidade vem ganhando inúmeros adeptos, atualmente praticado por milhões de pessoas a modalidade reúne inúmeros atletas amadores que buscam na prática uma forma de condicionamento físico, saúde até mesmo de lazer. Com o objetivo de conhecer um pouco desta modalidade através de uma revisão bibliográfica o presente estudo buscou a contextualização histórica e as características desta modalidade. Considera-se que é um esporte de alta *performance* e de grande exigência física. Cada vez mais observamos o crescimento da modalidade, no entanto temos que enfatizar que deve ser praticado com a devida orientação de profissionais capacitados.

PALAVRAS-CHAVE: Triathlon, esporte, natação, ciclismo, corrida.

1. INTRODUÇÃO

O *Triathlon* é um esporte que promove a junção de três esportes que exige um condicionamento físico extremo, os quais exigem fôlego (natação), aparelhos (ciclismo) e resistência (corrida).

Os primeiros registros deste esporte são das décadas de 1920-1930, quando foram organizadas, na França, algumas corridas chamadas de "*Les trois sports*", "*La Course des Débrouillards*", e "*La course des Touche à Tout*" em que a sequência das modalidades era um pouco diferente das atuais, sendo primeiro o ciclismo, seguido pela corrida e por fim a natação. Surgindo em 1974, na Califórnia, com um evento chamado oficialmente de *Triathlon* (BAUCH, 2012).

As principais categorias do Triathlon são: Sprint 750 metros de natação/20 km de ciclismo /5 km de corrida; *Triathlon* Olímpico: 1.5 km de natação / 40 km de ciclismo /10 km de corrida; Meio-Ironman 1.9 km de natação, 90 km de ciclismo, 21 km de corrida e Ironman 3,8 km de natação, 180km de ciclismo e 42 km de corrida (ASSUNÇÃO, 2016).

Atualmente, o esporte segue a seguinte sequência inicia-se pela natação fazendo uma transição para o ciclismo e finalizando com a corrida.

¹Professora Licenciada em Educação Física pelo Centro Universitário FAG, Formanda em Bacharel do curso de Educação Física Centro Universitário FAG.

E-mail:quelicancian@gmail.com

²Professor Doutor em Saúde da Criança e do Adolescente pela UNICAMP. Orientador do trabalho e Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário FAG. E-mail:everton@fag.edu.br



O *Triathlon* é uma prova de objetivo, é um período em que podem acontecer muitas lesões. O atleta fica muito esgotado, por isso é necessário que se executem técnicas de alongamento e de recuperação dos atletas (BOZZA, 2017).

Este é um esporte que exige um elevado grau de força, flexibilidade, resistência e vigor físico o qual se exige um suporte adequado que permita que o mesmo seja desenvolvido com o máximo de segurança possível de modo a preservar a integridade física e a própria vida dos atletas.

O objetivo do presente estudo foi abordar de revisões bibliográficas a contextualização histórica e as características da modalidade esportiva *triathlon*.

2. CONTEXTO HISTÓRICO

No ano de 1974, surge San Diego (EUA), uma modalidade esportiva denominada *Thiathlon*, desenvolvido por um clube de atletismo que, ao dar férias aos seus atletas, ainda pensava em dar continuidade ao treinamento passando uma planilha de treinamentos na qual contemplava especialmente, exercícios de natação e ciclismo para que os atletas “descansassem” um pouco dos treinos e competições de atletismo. De modo que ao retornar das férias, os treinadores testavam seus atletas, para confirmar se realmente eles haviam cumprido a planilha (CBTRI;2017).

No início a planilha de treino era caracterizada por nadar 500 metros na piscina do clube, pedalar 12 quilômetros em condomínio fechado (existente ao lado do clube) e, finalmente, correr 5 quilômetros, na pista de atletismo. No ano de 1975 se propôs uma competição com os salva-vidas de San Diego, já que os mesmos eram preparados para esse tipo de variações. A prova contou com 55 participantes e os atletas levaram nítida vantagem. No ano seguinte, em 1976, os salva-vidas sugeriram algumas mudanças na prova: natação no mar e com aproximadamente 700 metros, ciclismo na avenida da praia e arredores, com 15 quilômetros de distância, e corrida de *cross country* de 4,5 quilômetros (CBTRI; 2017).

Em relação ao órgão que administra o *triathlon* no mundo a mesma foi fundada em março do ano de 1989 na cidade de Avignon- França (CBTRI; 2017).

Em 1981 o *triathlon* chega ao Brasil, mas a primeira competição oficial acontece apenas dois anos mais tarde no ano de 1983 na Cidade do Rio de Janeiro. Em 1991 é fundada a instituição que viria a representar o esporte a Confederação Brasileira de *Triathlon*, os quais participaram da criação da CBTri as Federações de Brasília, São Paulo, Rio de Janeiro e Bahia. Na atualidade a entidade conta com 24 Federações em todo o país e tem 3.100 atletas filiados.

2.1 CARACTERÍSTICAS DO ESPORTE

Hoje praticado por mais de 1 milhão de pessoas, o *triathlon* reúne milhares de atletas amadores que praticam este esporte no intuito de prática de exercício físico afim de manter a forma, melhorar a condição física saúde e ou até mesmo como uma forma de lazer (BEZEM e BEZEM;2009).

O triathlon é uma modalidade a qual consiste na prática de várias distâncias, sendo distância *standard* a reconhecida pelo Comitê Olímpico Internacional e utilizada nos Jogos Olímpicos de Verão. São contemplados 1500 metros de natação, 40 quilômetros de ciclismo e 10 quilômetros de corrida. “O nome “distância *standard*” veio em substituição ao nome distância olímpica que foi utilizado por um tempo para vincular a modalidade ao movimento olímpico”.

O *Sprint* consiste em uma prova com 750 metros de natação, 20 quilômetro de ciclismo e 5 quilômetros de corrida. Reconhecida e aceita nas disputas na Copa Brasil de *Triathlon*. Uma prova que está em destaque e tem a possibilidade de entrar no programa olímpico é o *Triathlon Mixed Relay*, que é uma prova mista (homens e mulheres) com revezamento com uma dinâmica extraordinária (CARVALHO, 2016).

Para fins de entendimento o *triathlon* é uma modalidade esportiva que possui suas variantes necessárias ou optativas, entre elas o *Duathlon*, *Aquathlon*, *Cross Triathlon*, entre outras que envolvem as modalidades de natação, ciclismo e corrida de forma combinada de forma aleatória.

Dentre as provas de longa distância temos Meio-Ironman: que contempla 1,9 km de natação, 90 km de ciclismo, 21 km e o Ironman distância de 3,8 km de natação, 180 km de ciclismo e 42,195 km de corrida (ASSUNÇÃO, 2016).

Sendo um esporte que tem a capacidade de aliar em uma única atividade três esportes o *Triathlon* combina as atividades de: natação, ciclismo e corrida. Aonde não ocorre nenhuma pausa entre a transição de uma modalidade para a outra, tudo se ocorre através de transições curtas, e muito ágeis de modo que o organismo fortemente requisitado assim sendo a nutrição deve mantém um lugar primordial para os objetivos pretendidos sejam alcançados.

A competição inicia-se pela prova de natação o que exige do atleta uma preparação nutricional antes da prova com uma quantidade de agua adequada além do consumo de um gel energético e um pouco de água instantes antes do início. No momento de transição entre a natação e o ciclismo e o momento em que o atleta faz uma reposição energética e de água, essa suplementação neste momento e importante para que o atleta possa ter condições de fisiológicas para dar continuidade à competição (APTONIA, 2017).



Dentro do *triathlon* a prova de ciclismo e o momento aonde possibilita o atleta a fazer uma manutenção energética do seu organismo, fazendo a reposição adequada de água e de energéticos a base de gel, entre outros.

O momento de transição do ciclismo para a corrida e onde ocorre maior variação térmica do corpo, aonde ocorre uma elevação da temperatura do corpo, a qual deve ser mantida estável para evitar a desidratação, nesta última prova os atletas apresentam um estresse físico bem elevado exigido muito das capacidades do mesmo, aqui neste momento a hidratação é fundamental, e neste momento em que os atletas optam por estar ingerindo uma ou mais porções de suplementos energéticos a fim de manter-se em condições para conclusão da prova (APTÔNIA, 2017).

Segundo Carvalho (2016), o *triathlon*, é um tipo de esporte ao qual existe uma predominância nas características de força e resistência desde a distância *short* até o *Ironman*, o tipo de força predominante (e determinante do desempenho) é a resistência de força de longa duração do tipo III (provas de 60' a 90') e do tipo IV (provas com duração acima de 90').

3. METODOLOGIA

Para realização do atual estudo realizou-se uma pesquisa bibliográfica, através de artigos e sites que abordam a contextualização e as características da modalidade *triathlon*, para tal levantamento foram utilizadas as bases de dados Scielo, Lilacs e Google Acadêmico.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O *triathlon* é uma modalidade esportiva capaz de unir três esportes de alta intensidade e *performance* em uma única prova, exigindo dos atletas um alto condicionamento físico devido ao esporte trabalhar todas as partes do corpo sem intervalo de recuperação, deste modo a parte nutricional do atleta deve receber uma atenção especial afim de contemplar todas as necessidades fisiológicas do mesmo.

Sendo o *triathlon* uma modalidade completa, percebemos que inúmeras pessoas estão buscando esse esporte como forma de manutenção da forma física ou até mesmo pela sensação de lazer. Mesmo sendo um esporte que exige muito do condicionamento físico, dia após dia percebemos o crescimento da modalidade, aonde clubes, academias e promotores de eventos vem incluído provas de *triathlon* ou *duathlon*, como forma de expansão do esporte e incentivo a prática de exercício físico de alta intensidade.

Não podemos deixar de enfatizar que o esporte proporciona inúmeros benefícios as condições físicas e mentais dos praticantes, mas que o mesmo deve ser praticado com a devida orientação profissional, por exigir demais do condicionamento físico, pois uma prática executada sem conhecimento e orientação desrespeitando os limites do próprio corpo e de forma errônea pode trazer mais prejuízos do que benefícios.

REFERÊNCIAS

APTONIA; **Fazer a boa gestão de seu Triathlon.** Disponível em: https://www.aptonia.com.br/conselhos/fazer-boa-gestao-de-seu-triathlon-a_4899. Acesso dia 04/10/2016

ASSUNÇÃO ANDY Ironman. RM Kinesio. 2016. Disponível em <http://rmkinesio.com.br/2016/03/o-que-e-o-ironman/> acesso. 04/10/2016

BEZEM L. S. ;BEZEM S. S.; LESÕES EM TRIATLETAS DE IRONMEN; Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício ISSN 1981-9900 **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v.3, n.14, p.110-117. Março/Abril. 2009. ISSN 1981-9900.

BAUCH, M.; Listas, Esportes, regras do jogo; publicado em 23 de Agosto de 2012, 06:16
<https://papodehomem.com.br/triathlon-regras-do-jogo-1/>.

BOZZA L. O. FAG, 28 de agosto de 2017. Disponível em: <https://www.fag.edu.br/noticia /9400>.

CARVALHO ROGÉRIO ; Thiatlhon. universo da educação física. **Editora Photer** 2016.
Disponível: <http://universoef.com.br/profissional/biblioteca-digital/treinamento/periodizacao-do-treino-de-forca-no-triathlon>

THIATLON CBTri ; Confederação Brasileira de Thiatlon. Disponível:
<http://www.cbtri.org.br/Triathlon.asp>

SANTOS, M; Policia Militar, atendimento de Urgência e Emergência 2010 disponível em <http://www.pmpr.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=2530>
<https://pt.wikipedia.org/wiki/Triatlo>