



B0265

A INFLUÊNCIA DA REALIZAÇÃO DE DIFERENTES ORDENS DAS FASES DO TRIATHLON NO RENDIMENTO FINAL DE PRATICANTES DE TRIATHLON

Jackeline Voltolini (Bolsista PIBIC/CNPq) e Prof. Dr. Orival Andries Júnior (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

O triathlon é composto por três fases: nadar (N), pedalar (P) e correr (C) - ordem oficial - (PEELING, BISHOP, LANDERS, 2005) sendo ainda carente de pesquisas científicas, principalmente que analisem a interdependência dessas. Desta forma o presente estudo verificou a diferença na performance de 6 triatletas homens, com idade média de 29,33 (\pm 7,53) anos, com experiência em treinos de pelo menos um ano e que já haviam participado de provas de Short Triathlon, nas seis possíveis ordens entre as fases do triathlon (Testes Triplos – TT) e ao realizá-las individualmente (Testes Individuais – TI). Para o controle das metragens, o P utilizou-se de um ciclocimulador Cateye Velo 8 – CCLV800 e rolo Tranzx, a N foi realizada em uma piscina de 25m e a C em uma pista de atletismo de 400m. Durante os testes (pré, entre as duas transições e pós) foram aferidos frequência cardíaca (FC), concentração de lactato sanguíneo ([LAC]) e escala de Borg (EB) além de pesagem pré e pós teste. Através dos dados concluiu-se que o melhor desempenho de cada fase foi, primeiramente nos TI seguidos dos TT em que estas eram realizadas em primeiro. O pior desempenho de cada modalidade foi quando esta era realizada por último no TT. A [LAC], FC e EB foram diretamente proporcionais entre si e indiretamente proporcionais ao tempo de realização dos testes.

Triathlon - Rendimento - Avaliação