

## AVALIAÇÃO DE DESEMPENHO DE TRIATLETAS DE BASE DE 7 A 18 ANOS.<sup>1</sup>

## PERFORMANCE EVALUATION OF BASIC TRIATHLETES AGED 7 TO 18 YEARS.

## EVALUACIÓN DE DESEMPEÑO DE TRIATLETAS DE BASE DE 7 A 18 AÑOS

Greyce Any Sousa Mateus, Universidade Federal do Ceará (UFC),

[anygasm@gmail.com](mailto:anygasm@gmail.com)

Thayla Rebouças de Oliveira, Universidade Federal do Ceará (UFC),

[thaylareboucas@hotmail.com](mailto:thaylareboucas@hotmail.com)

Tyronne Lemos Maia, Universidade Federal do Ceará (UFC),

[tyronnelemos@gmail.com](mailto:tyronnelemos@gmail.com)

Eduardo Vinicius Mota e Silva, Universidade Federal do Ceará (UFC),

[eduardo.silva@ufc.br](mailto:eduardo.silva@ufc.br)

*PALAVRAS CHAVE: Avaliação de desempenho; iniciação esportiva; triatlo.*

### INTRODUÇÃO

O triatlo é um esporte aeróbico composto por três modalidades em sequência, a natação, o ciclismo e a corrida. Com o aumento do número de adeptos vêm crescendo, igualmente, o número de pesquisas que tem como objetivo auxiliar na melhora da preparação destes praticantes. Este processo é considerado complexo devido à especificidade de cada modalidade envolvida, requisitando do atleta o máximo desempenho em três diferentes habilidades na mesma prova (ONGRATTO et al., 2017).

Para que atletas alcancem êxito em sua modalidade é imprescindível o acompanhamento técnico bem orientado, o que pressupõe a avaliação de seus desempenhos por meio de testes específicos que forneçam informações que os auxiliem neste processo. A aptidão cardiorrespiratória é uma medida que representa a capacidade funcional do indivíduo em relação ao exercício físico e está estreitamente ligada ao rendimento esportivo visando o desempenho (DENADAI, 1996).

<sup>1</sup> O presente trabalho (não) contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

Desta forma, esse estudo busca avaliar, as capacidades aeróbia e anaeróbia lática de triatletas de base, tendo em vista que os mesmos utilizam tais capacidades no esporte.

## METODOLOGIA

Participaram deste estudo 75 triatletas de ambos os sexos ( $MD \pm DP$ : idade =  $11,29 \pm 2,7$  anos, massa corporal =  $44,23 \pm 13,10$  kg, estatura =  $146,6 \pm 14,3$  cm, IMC =  $20,18 \pm 3,7$  kg/altura<sup>2</sup>), participantes de um projeto social, com treinos nas modalidades de natação e corrida, três vezes por semana. Este projeto visa proporcionar atividades físicas que possibilitem convivência social e desenvolvam a cidadania.

Foram realizados o cálculo e classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007), testes de corrida de 9 minutos (T9) (GAYA, 2007) e de 40 segundos (T40) (PITANGA, 2008) ambos em uma pista de atletismo, além do teste de 12 minutos de natação (T12) (ANDRIES JÚNIOR e DUNDER, 2002) em piscina de 25 metros. Nos testes o avaliado deveria percorrer a maior distância possível dentro do tempo estabelecido.

## ANÁLISE/DISCUSSÃO

36% dos avaliados foram classificados como abaixo e muito abaixo do peso e 10,6% acima do peso ou obesidade, compatível com o observado em alguns municípios do Nordeste brasileiro, nos quais se identificam elevadas prevalências de desnutrição, sobrepeso e obesidade no mesmo espaço sócio demográfico (BARBOSA FILHO et al., 2010). No T12 54% dos avaliados encontram-se na classificação razoável, enquanto no T40, 28% dos atletas encontram-se acima da média esperada para a idade, o que pode ser resultado do tempo de prática da modalidade. No T9 49,2% encontra-se na classificação baixo ou muito baixo, o que mostra que ainda há muito o que melhorar, visto que há treinamento específico.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se concluir a partir dos dados uma parcela significante da amostra encontra-se em uma classificação positiva, porém se faz necessário que os atletas que se encontram com a capacidade cardiorrespiratória fraca e muito fraca realizem treinamentos voltados para a sua melhora. A realização deste tipo de avaliação é fundamental para que se saiba o nível de

preparação dos atletas para que se possa, a partir dos resultados, reorientar o processo de treinamento.

## REFERENCIAS

ANDRIES JÚNIOR, O.; DUNDER, L. H. Natação Treinamento Fundamental. Barueri: Manole, 2002.

BARBOSA FILHO, V. C. *et al.*, A utilização do critério da Organização Mundial de Saúde para classificação do estado nutricional em crianças. *Motriz*, Rio Claro, v.16, n.4, p.811-819, out./dez. 2010.

DENADAI, B. Fatores fisiológicos associados com o desempenho em exercícios de média e longa duração. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis v. 1, n. 4, p. 82-91, 1996

GAYA, A., SILVA, G. Manual de aplicação de medidas e testes, normas e critérios de avaliação. *Projeto Esporte Brasil*, Porto Alegre. 1-27. 2007.

ONGARATTO, D. *et al.*, Características fisiológicas e biomecânicas na corrida do triatlo: uma revisão narrativa. *Cinergis*, Santa Cruz v. 18, n. 4, p. 308-315, out./dez. 2017.

PITANGA, F. J. G. *Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes*. São Paulo: Phorte Editora, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION *et al.* *Growth reference data for 5–19 years*. 2007.