

Triatlo/Duatlo na Escola - Andreia Aveiro, Adérito Nóbrega, Ricardo Alves

## **Triatlo/Duatlo na Escola**

### **Triathlon on the school**

Andreia Aveiro<sup>1</sup>, Adérito Nóbrega<sup>2</sup> & Ricardo Alves<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Departamento de Educação Física e Desporto, Faculdade de Ciências Sociais, Universidade da Madeira

<sup>2</sup> Escola Básica e Secundária Dr. Ângelo Augusto da Silva

#### **Resumo**

O presente trabalho pretende analisar a abordagem do triatlo/duatlo nas aulas de Educação Física, através de estratégias didático-pedagógicas diferenciadas, para promover a aprendizagem global dos alunos. Neste sentido são apresentadas as características da modalidade, a forma de prática e ferramentas didático-pedagógicas consoante o nível de ensino dos praticantes. O triatlo pode ser abordado nas aulas de Educação Física mediante formas lúdicas e motivadoras para os alunos do Ensino Básico e Secundário, através de aulas recreativas de atletismo, ciclismo e natação. Deste modo, pretendemos observar que o triatlo/duatlo no contexto escolar pode ser abordado possibilitando um conjunto de experiências únicas no percurso escolar do aluno.

**Palavras-chave:** Triatlo/Duatlo; Educação Física; Estratégias didático-pedagógicas.

#### **Abstract**

The present work intends to analyze the approach of the triathlon / duathlon in the classes of Physical education, through differentiated didactic-pedagogic strategies, to enhance the students' global learning. That said, have been tabled the characteristics of the modality, the practice form and the didactic-pedagogic tools consonant the level of the apprentices' teaching. The triathlon can be approached in the classes of Physical education by playful activities and motivational for the students of the Basic and Secondary Teaching, through recreational classes of athletics, cyclism and swimming. That way, we intended to observe that the triathlon / duathlon in the school context can be approached making possible a group of particular experiences in the student's school course.

**Keywords:** Triathlon / Duathlon; Physical education Strategies didactic/pedagogic.

#### **Introdução**

Alves (2009) afirma que o triatlo é uma palavra grega que significa um evento atlético composto por três modalidades (natação, ciclismo e corrida, nessa ordem e sem interrupção entre estas três modalidades).

De acordo com Reis (2006) os primeiros anos de vida são essenciais para o desenvolvimento físico, social e psíquico do ser humano. Nas primeiras fases da vida as crianças têm uma grande energia e vitalidade que necessitam gastar com a realização de diversas atividades. Porém, as características próprias da sociedade impossibilitam as crianças de executar, de uma forma plena e satisfatória, uma atividade desportiva, sendo necessário, por isso e para que alcancem um nível ótimo de atividade física, a sua inclusão em projetos que vão ao encontro desta necessidade.

O objetivo do triatlo é terminar a prova no menor tempo possível, fazendo com que o atleta não descanse entre a mudança de uma modalidade para a outra, etapa esta denominada de “transição”. A transição é um dos aspetos que caracteriza de modo específico o triatlo, assim como as suas disciplinas associadas (Reis, 2006).

Desta forma, e indo ao encontro do que foi anteriormente referido, tentaremos através deste trabalho, demonstrar que esta modalidade não é exclusiva para a vertente do treino, mas que pode ser praticada por indivíduos de todas as idades e até com diferentes competências desportivas, ou seja, é possível abordá-la na escola. Pretendemos também fornecer ferramentas de atuação no meio escolar aos professores, demonstrando que não é necessário ter formação específica na modalidade para conseguirmos lecionar o triatlo/duatlo com intencionalidade e sucesso, como ferramenta de transformação dos nossos alunos.

Os objetivos desta intervenção passam por consciencializar os docentes sobre as potencialidades do triatlo/duatlo como modalidade multidisciplinar, demonstrar alternativas e variantes de abordagem do triatlo/duatlo na escola, proporcionar ferramentas pedagógico-didáticas para a leção da modalidade nas aulas de Educação Física, consciencializar os participantes para as possibilidades de ensino do triatlo/duatlo sem a necessidade de utilização de recursos específicos e apresentar alguns materiais alternativos na abordagem do triatlo na escola.

Em relação à estruturação do trabalho inicialmente definiremos a pertinência do tema, os seus objetivos e realizaremos um breve enquadramento teórico - que fará referência à história da modalidade e à sua caracterização, apresentação das diferentes modalidades que constituem o triatlo, o material necessário para a sua realização, assim como algumas regras essenciais. Posteriormente, iremos referir a importância do triatlo/duatlo na escola e indicar alguns exercícios para aplicação da modalidade nas aulas. Por fim concluiremos com a organização da atividade.

### Pertinência do Tema

Álvarez (2000) refere que o “desporto alternativo” é usado para diferenciar-se do desporto tradicional e convencional, adquirindo um toque vanguardista, moderno e, dependendo do âmbito em que se define, pode envolver uma grande diversidade de atividades. Este tipo de atividades dá a possibilidade aos professores de Educação Física, e aos alunos, de acabarem com a monotonia e rotina das aulas. Não pretendemos com isto que os desportos tradicionais sejam abolidos dos Programas Nacionais de Educação Física, mas que exista uma coexistência mais equilibrada entre os desportos alternativos e os desportos tradicionais com o intuito de melhorar o desenvolvimento integral do aluno.

Segundo Arráez (1995) citado por Álvarez (2000) a inclusão dos jogos assim como dos desportos alternativos no âmbito escolar, principalmente nas aulas de Educação Física, justifica-se porque oferece numerosas possibilidades recreativas e educativas, dando novas hipóteses aos desportos tradicionais e convencionais. O autor menciona diversas razões para a inclusão destes novos conteúdos no currículo de Educação Física, as quais passamos a citar:

Podem-se praticar no meio escolar, por mais escassas e inadequadas que sejam as instalações, uma vez que possibilitam rapidamente a improvisação;

Apresentam uma fácil aprendizagem desde a sua iniciação;

Permitem um maior sentido crítico e capacidade de adaptação por parte do aluno, o que implica um melhor conhecimento do seu corpo, maior compreensão das suas capacidades e uma busca mais rápida e eficaz de soluções perante os problemas.

Sendo assim, Reis (2006) apresenta um modelo de formação baseado numa pirâmide de base larga. Quanto mais consistente for a base, maiores serão as possibilidades de sucesso. A base da pirâmide permite:

A formação integral do indivíduo;

Desenvolvimento das capacidades motoras futuras, após se ter adquirido as habilidades básicas;

Consolidação de objetivos a longo prazo, quando o organismo se sentir preparado para suportar grandes cargas físicas e psicológicas.

### *Breve História do Triatlo*

A origem da modalidade é alvo de dúvidas, uma vez que há quem defenda que esta surgiu no ano de 1974, em San Diego (EUA), num clube de atletismo, enquanto outros são da opinião que esta teve a sua origem no ano seguinte no Havai (Confederação Brasileira de Triathlon, 2013).

Segundo o Comité Olímpico de Portugal (s.d), o triatlo moderno surgiu em San Diego Track Club na década de 1970. A primeira grande competição foi o Ironman Triathlon organizada em 1978 no Havai. Este arquipélago é hoje considerado a “catedral” do triatlo, onde todos os anos os mais famosos triatletas de longa distância do mundo disputam a mais prestigiada competição da modalidade.

O triatlo tem sido uma modalidade em grande expansão a nível mundial, sendo considerado por muitos como o desporto do novo século, face à sua espetacularidade, exigência e ao seu envolvimento. A modalidade estreou-se no programa dos Jogos Olímpicos de Sydney no ano 2000, após sofrer modificações definidas pela União Internacional de Triatlo (UIT), fundada em 1989 e que visavam torná-lo mais atrativo para o público em geral, tendo ganho desde então ainda maior visibilidade (Comité Olímpico de Portugal, s.d).

Dez anos após o seu surgimento a modalidade chega a Portugal, sendo a primeira prova disputada no dia 15 de agosto de 1984 em Peniche. Em 1987 é criada a Associação Portuguesa de Triatlo (APT), que coordena o calendário nacional constituído por nove provas. No ano de 1989 foi fundada a Federação de Triatlo de Portugal (FTP).

A nível regional a primeira atividade tem lugar em 1996, embora a modalidade não tenha singrado na Madeira em termos competitivos, mantendo-se no anonimato. Só anos mais tarde é sugerido pelo Instituto do Desporto da Madeira a criação de uma associação, pelo que em setembro de 2008 surge a Associação Regional de Triatlo da Madeira, ficando responsável pelo calendário regional (Federação de Triatlo de Portugal).

### *Caraterização do Triatlo*

O triatlo é um desporto individual, combinado de resistência, no qual os atletas têm de efetuar um segmento de natação, ciclismo e no final um percurso de corrida, com transições pelo meio, e sem paragem do tempo de prova. Exige que os atletas sejam equilibrados nos três segmentos, sabendo gerir o esforço ao longo da prova (López & Alonso, 2003).

Ainda de acordo com os mesmos autores, na competição da modalidade de triatlo existem diversas distâncias, tais como as que se apresentam no quadro seguinte:

Tabela 1: Distâncias de cada segmento nas três modalidades reconhecidas pela UIT.

Modalidades Distâncias	Natação	Ciclismo	Corrida
Sprint	0,750km	20km	5km
Olímpico	1,5km	40km	10km
Longo	3km	80km	20km

*Modelo Taxonómico*

Os desportos individuais, corrida, salto, lançamento, entre outros, levam o desportista a centrar toda a atenção no movimento que pretende realizar e, portanto, a isolar-se de tudo o que o possa distrair deste propósito ou desviar a sua atenção. Como tal, as regras e regulamentos destes desportos, definem bem o contexto inalterável no qual se devem realizar as provas (Almada, Fernando, Lopes, Vicente & Vitória, 2008).

Para Almada et al, (2008) uma das características mais marcantes deste tipo de desporto é privilegiar o conhecimento de alguns aspetos do desportista. O desempenho é independente da forma de oposição do adversário. As variáveis em jogo nos desportos individuais resumem-se ao conhecimento dos “limites do eu” em algumas variáveis.

O modelo mas simplificado deste tipo de atividades poderá resumir-se a v (velocidade) ou F (Força) como defende Almada et al, (2008).

*Variantes do Triatlo*

Duatlo: é um desporto combinado e de resistência, no qual o atleta realiza um percurso individualmente, alternando entre um segmento de corrida, um segmento de ciclismo e de novo, um segmento de corrida, por esta ordem, sem paragem de cronómetro durante as transições.

Aquatlo: é um desporto combinado e de resistência no qual o atleta efetua individualmente um segmento de natação e um segmento de corrida, por esta ordem e sem paragem do cronómetro durante as transições.

Triatlo BTT: o percurso de ciclismo e corrida são feitos em estradas de terra e com obstáculos naturais, com pedras e com lama, em terrenos arenosos, entre outros. Neste caso, para a realização da etapa de ciclismo, são usadas bicicletas de montanha.

Triatlo em equipa: Mora (1999) citado por Langoski (2002), refere que esta opção de prova é bastante popular. As equipas são compostas por um nadador, um ciclista e um corredor que competem pelo melhor tempo final. Para muitos este tipo de competição promove a diversão e melhora a aptidão sem ser necessário a dedicação aos treinos completos que o triatlo requer, possibilitando também a participação àqueles que por alguma limitação não podem realizar algum segmento que compõe o triatlo.

*Modalidades do Triatlo**Natação*

Em criança todos sabemos, bem ou mal e, com ou sem treino, correr e andar de bicicleta. Também podemos aprender a nadar, mas em muitos casos apenas nos ensinam a sobreviver dentro de água. Poucas crianças são treinadas verdadeiramente em natação tendo em atenção as suas componentes coordenativas e condicionais (Rama, 2011). Posto isto de acordo com

Jourdan (2000) citado por (Rama, 2011) esta modalidade traz ao triatlo muitas limitações, por ser a de maior exigência técnica. Bons nadadores normalmente são bons triatletas, não porque o triatlo dê excessiva importância à natação, mas porque dominam a técnica. A maioria dos triatletas consegue desenvolver a técnica de nado em termos de eficiência e rentabilidade.

No triatlo a natação é um segmento que requer aspetos organizativos e táticos, assim como outros relacionados com a técnica e com questões físicas e psicológicas.

#### *Ciclismo*

Relativamente ao ciclismo, Correia (2000), citado por Rama (2011), refere que o ciclismo é uma das melhores maneiras de resistência aeróbia. Possui excelentes efeitos sobre o sistema cardiorrespiratório e muscular. Com o passar dos anos são cada vez mais as pessoas que participam em provas de duatlo, triatlo e ciclismo de estrada.

Segundo a Federação Espanhola de Triatlo (2004), dentro do triatlo, o segmento de ciclismo é considerado como o mais espetacular, onde há uma maior deslocação dos participantes, oferecendo maior atratividade.

Posto isto, devido ao seu grau de importância na modalidade, este terá de ser um segmento com maior volume de treino, mas não de forma tão constante como a natação (Jourdan, 2000 citado por Rama, 2011).

#### *Corrida*

Em relação, ao segmento de corrida, conforme Sousa (2000) citado por (Rama, 2011), devemos ter em conta a fase de desenvolvimento biológico do participante, a possível diferença entre a idade cronológica e a idade biológica e o princípio de período crítico ou fases sensíveis de aquisição de competências. A técnica de corrida no triatlo é essencial para o bom rendimento dos triatletas, porém, observam-se técnicas de corrida muito diferentes e por vezes muito pouco eficientes.

A corrida assume um papel de destaque no planeamento do treino, maior do que o ciclismo e menor do que a natação, isto porque terá que ser treinada com mais regularidade do que o ciclismo, uma vez que envolve o treino de várias características, como por exemplo: a resistência, a velocidade e o limiar anaeróbio. A corrida corresponde ao último segmento do triatlo.

#### *Transições*

Se conhecermos o triatlo como a simples soma das três modalidades complementares, natação, ciclismo e atletismo, quer dizer que desconhecemos por completo o que lhe confere uma riqueza e singularidade, a transição.

A transição é um espaço físico e temporal de mudança entre segmentos da mesma prova que, caracteriza-se por um conjunto de ações técnicas específicas que, por vezes, influenciam

determinantemente o decorrer do segmento subsequente. Destina-se a permitir ao atleta, um rápido início do segmento nas melhores condições físicas, técnicas, táticas e psicológicas (Alves, 2004).

#### Benefícios do Triatlo

López e Alonso (2003) afirmam que a modalidade de triatlo é realizada para alcançar os mais diversos objetivos, tais como: melhorar a condição física, a saúde, a autoestima, criação de novas amizades através do desporto, conhecer e desfrutar das competições que ocorrem em cidades diferentes, para libertar o stress e se divertir.

Mora (1999) citado por Langoski (2002), revela que o triatlo proporciona momentos agradáveis, sendo que a variedade dos treinos e das provas, faz com que o triatleta seja “seduzido” pelos inevitáveis efeitos positivos da natação, ciclismo e da corrida que estarão presentes para o resto das suas vidas. O mesmo comenta que, embora o triatlo não seja a resposta definitiva para os problemas de muitas pessoas, a sua prática pode trazer grandes benefícios para os praticantes, nomeadamente:

Deixar os maus hábitos como bebidas alcoólicas e cigarro;

Possibilitar uma alimentação saudável;

Melhorar a qualidade do sono;

Aumentar os relacionamentos sociais.

#### Triatlo na Escola

O triatlo não tem grande expressão no meio escolar, possivelmente por ser uma modalidade recente, por necessitar de diversos recursos materiais e, por vezes, de instalações apropriadas à sua prática. Para a abordagem escolar, e sendo o triatlo uma modalidade que solicita resistência dos praticantes, é preciso uma adaptação da modalidade à escola. Esta, porém, contém duas modalidades que fazem parte do Programa Nacional de Educação Física e, como tal, podemos aproveitar esse aspeto e adaptar e selecionar os conteúdos a serem transmitidos. Para as diferentes modalidades os conteúdos a abordar são os seguintes:

##### Natação:

Equilíbrio;

Respiração;

Propulsão;

Saltos;

Técnica de crol;

Técnica de bruços;

Técnica de mariposa.

##### Ciclismo/BTT:

Preparação, manutenção e utilização da bicicleta;  
Conhecimento das regras de trânsito;  
Desmonta e monta da bicicleta em andamento;  
Agarrar objetos em andamento;  
Equilíbrio;  
Mudanças de direção;  
Subidas, Descidas e Viragens;  
Percurso de bicicleta com obstáculos;

Atletismo:

Corrida de velocidade;  
Corrida de estafetas;  
Corrida de barreiras;  
Salto em comprimento – Voo da passada.  
Recursos necessários na abordagem do Triatlo

Para abordar o triatlo/duatlo na escola é necessário diversos materiais para a sua componente prática:

Recursos para a Natação:

Touca;  
Óculos;  
Fato de banho;  
Pranchas;  
Arcos.

Ciclismo/BTT:

Capacete;  
Bicicletas;  
Sapatilhas;  
Paus;  
Cones;  
Rampa;  
Bolas de ginástica rítmica.

Atletismo:

Colchões;  
Caixas;  
Bolas;  
Arcos;



Pinos.

### **Considerações Finais**

Na atualidade os professores deparam-se com problemas motivacionais por parte dos alunos. Como tal o Triatlo/Duatlo surge como meio de motivação para os alunos. O Triatlo/Duatlo pode ser aplicado nas aulas de Educação Física, apesar dos constrangimentos que a modalidade poderá ter.

Concluimos que esta metodologia que aqui expomos é de fácil implementação por parte dos professores, que sintam a necessidade e interesse em lecionar matérias alternativas nas suas aulas, mesmo não possuindo a dita formação específica, logo permite afirmar que atingimos os objetivos a que nos propusemos.

Por fim, acreditamos que este tipo de atividades serão bem aceites pelos alunos e irão despertar a atenção dos mesmos.

### **Referências Bibliográficas**

Almada, F., Fernando, C., Lopes, H., Vicente, A., & Vitória, M. (2008). *A Rotura – A sistemática das atividades desportivas*. Torres Novas: ed. VML.

Alves, P. (2004). Curso de Treinadores de Triatlo - Nível I.

Álvarez, J. (2000). Los Juegos y Deportes Alternativos en Educación Física. *Revista Digital –*

*Buenos Aires* - Ano 5 - N° 22. Retirado de <http://www.efdeportes.com/efd22a/altern.htm>.

López, D. & Alonso, J. (2003). El triatlón: un acercamiento a sus orígenes y a los factores que determinan su rendimiento. *Revista Digital - Buenos Aires* - Ano 9 - N° 66. Retirado de <http://www.efdeportes.com/efd66/triatlon.htm> e consultado a 15 de janeiro de 2017.

Langoski, M. (2002). *Agentes Estressores e Fatores Ergonômicos Relacionados a Atividade*

*dos Profissionais de Triathlon*. Retirado de <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/83451> e consultado a 15 de janeiro de 2017.

Rama, J.D.L.S. (2011). *Planeamento do treino no triatlo – Estudo Caso*. Dissertação de mestrado, Universidade da Beira Interior, Portugal.

Reis, C. (2006). *Proposta de um modelo de formação para jovens triatletas*. Retirado de [www.federação-triatlo.com](http://www.federação-triatlo.com).