

[45021] TRIATLO DA UFRGS - TRILOCOMOTION - 2021

Autoras: Bruna Lilja, Marcela Zimmermann Casal

Coautores: Bruno Zanchi, Esthevan dos Santos, Juliana Dias, Leonardo Bloedow,
Patrick Guimarães

Coordenador Geral: Prof. Dr. Leonardo Alexandre Peyré-Tartaruga

O Trilocomotion desenvolve a prática orientada do triatlo, composto por natação, ciclismo e corrida. Busca desempenho esportivo, melhoria da qualidade de vida, aperfeiçoamento de habilidades do triatlo e oferta de um ambiente competitivo, motivacional e saudável. O público-alvo são pessoas vinculadas à UFRGS e a comunidade externa, de atletas iniciantes a atletas de outras modalidades. Zelamos pela integridade física sendo essencial estar funcionalmente saudável, sendo exigido apresentação de eletrocardiograma de esforço reconhecido por um cardiologista, devendo ser repetido anualmente. Determinamos o esforço físico dos atletas pelo teste de Conconi e pelo teste de 400m de natação. Controlamos a intensidade de treinamento pela escala de Percepção Subjetiva de Esforço. Acompanhamos o progresso e possíveis estados de fadiga pela percepção subjetiva de recuperação. A periodização é pensada para dois semestres, o primeiro voltado a adaptação e o segundo para a competição, tendo como prova alvo o Sesc Triatlo, Tramandaí (prova obrigatória recomendada). Usamos o aplicativo Strava para controle de frequência e de armazenamento de dados, sendo essencial para o treinamento. Os treinos são padronizados, programados em 48 sessões e projetado para 16 semanas. Promovemos simulados de Aquatlo e testes de esforço para monitorar a evolução e melhorar a precisão dos treinos melhorando a aptidão física e qualidade de vida. Os bolsistas organizam-se para disponibilizar aulas de treinamento funcional pela plataforma zoom, podendo ser realizadas de forma síncrona ou assíncrona, visando reforço muscular e potencializar a evolução no Triatlo. O atleta é responsável pelos seus treinos de ciclismo, por seu equipamento, e pela sua segurança. Os dados coletados possibilitam a realização de pesquisas fazendo a orientação ser baseada na ciência. O projeto articula ensino, extensão e pesquisa. Os extensionistas adquirem a capacidade de busca rápida e inteligente por soluções às situações de treinamento, contribuindo para a construção do conhecimento científico e prático.