

PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO PARA TRIATHLON NA DISTÂNCIA *IRONMAN*

Flávio de Almeida Prado Mendes¹, Ana Claudia Santurbano Felipe Franco, José Francisco Daniel

RESUMO

O triathlon é um esporte relativamente novo, surgiu em 1978 e a sua primeira forma de disputa, o *Ironman*, se tornou um esporte à parte, com seus atletas vivendo 24 horas por dia este estilo. O esporte consiste de uma sucessão de três modalidades: natação, ciclismo e corrida. Como o *Ironman* foi sua primeira forma de disputa, ele transformou-se na forma mais glamourosa de disputa sendo seus atletas reconhecidos como verdadeiros “homens de ferro” devido à extrema dificuldade da prova, com a metragem de 3.800m de natação, 180 Km de ciclismo e 42,2 Km de corrida. Assim, a presente pesquisa tem como objetivos: i) verificar os significados da periodização de treinamento para atletas que vão competir uma prova de triathlon na distância *Ironman* na visão dos técnicos de triathlon; ii) encontrar maneiras de unir a periodização das três modalidades que compõem o triathlon, na visão dos técnicos de triathlon, além de iii) Investigar os aspectos mental, nutricional, físico, técnico e tático da periodização do treinamento do triathlon para a distância *Ironman*, conforme a realidade e a literatura pertinente. A investigação caracterizou-se pelas pesquisas bibliográficas (SEVERINO, 2002; GIL, 1996) e de campo descritiva com caráter exploratório (MATTOS, ROSETTO Jr., BLECHER, 2004), com a elaboração e aplicação de questionário específico, contendo doze questões abertas, acompanhado do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido de acordo com o Comitê de Ética da PUC-Campinas aos quatro técnicos de triathlon da cidade de Campinas e região. Os dados foram analisados qualitativamente e quantitativamente e expressados em quadros e figuras. Assim, o trabalho expressa em seu desenvolvimento: i) o triathlon: seu histórico, o esporte, o ironman, a modalidade na atualidade e no Brasil e os acessórios; ii) as modalidades: natação, ciclismo, corrida e transição; iii) os sistemas energéticos; iv) o treinamento esportivo: princípios básicos, ciclos, períodos, tipos de treino e v) os treinos complementares: core training, musculação, flexibilidade, treinamento mental e nutrição. A investigação mostra a importância da periodização planejada corretamente para a conclusão de uma prova de *Ironman* e por que se deve contar com um profissional da área da educação física no planejamento da periodização. Finalmente constata-se também a relevância dos treinamentos complementares para um triatleta, além de propor uma maneira de organizar os treinos em cada fase da periodização, segundo a visão dos técnicos da modalidade e literatura pertinente.

Palavras-chave: Educação Física. Treinamento Esportivo. Triathlon.

ABSTRACT

Triathlon is a new sport, created in 1978 and since the Ironman was triathlon's first race, it became the most glamorous triathlon race in the world, with its athletes living 24 hours a day the Ironman Lifestyle. Triathlon consists of a succession of three sports: swimming, cycling and running. Ironman athletes are always recognized as real fit people because of the great distances of the race: 3.800m swimming, 180 Km cycling and 42 Km foot race. This research has the following objectives: i) verify the importance of the periodization for athletes that are going to race in an Ironman in the point of view of triathlon coaches; ii) find ways to unite the periodization of the three sports in the point of view of triathlon coaches and iii) study the mental, nutritional, physical and tactical aspects of the training periodization in the point of view of triathlon coaches and literature available. The research was bibliographic (SEVERINO, 2002; GIL, 1996) and also an exploratory field research (BLECHER et al. 2004), with the elaboration and application of a questionnaire consisting of twelve open questions applied to four triathlon coaches in Campinas. The data was analyzed in quality and quantity with the results expressed in charts and figures. The research comprehends: i) the triathlon: history, the sport, the Ironman, triathlon nowadays in Brazil and its accessories; ii) swimming, cycling, running and the transition; iii) the metabolic energy systems; iv) sports training: basic principles, cycles, periods, workouts and v) complementary training: core training, flexibility, strength training, mental training and nutrition. The research demonstrates the importance of a planned periodization for the completion of an Ironman race and why having a Physical Education Coach is essential for the correct periodization. Finally the relevance of the complementary training is shown and a way of organizing the training in each period is proposed.

Key-words: Physical Education, sports training, triathlon.

INTRODUÇÃO

O Triathlon consiste de uma sucessão de três esportes: Natação, Ciclismo e Corrida. Esportes esses que, por si só, já atraem milhares de praticantes e fãs. É um esporte com grande potencial para o crescimento, já que ainda é praticado por um número pequeno de pessoas, talvez devido à crença de que é necessário ser um super atleta para se completar uma prova. De acordo com as distâncias percorridas, o triathlon classifica-se como: *Short*, Olímpico, Meio *Ironman* e *Ironman*. Sua primeira forma de disputa foi o *Ironman*, cuja metragem consiste em 3.800m de natação, 180 Km de ciclismo e 42,2 Km de corrida se tornou um esporte à parte, com seus atletas vivendo 24 horas por dia o estilo *Ironman*. Devido à extrema dificuldade da prova, o *Ironman* transformou-se na mais glamourosa competição de triathlon, sendo seus atletas reconhecidos como verdadeiros “homens de ferro”.

Os grandes resultados desportivos de hoje são produtos de trabalhos de periodização de treinos e essa periodização deve-se basear nos ciclos de treinamento e nos seus princípios básicos. Segundo Town (1985, p.42) “No intuito de maximizar seu treinamento, você deve aderir a três princípios. São eles os princípios da sobrecarga, da progressão e da especificidade de treinamento”. Fitzgerald (2003, p. 133) afirma que: “O Triathlon requer planejamento [...] você precisa de uma estratégia que pense alguns passos à frente”. Mas qual é essa estratégia? Qual seria uma boa maneira de se fazer a periodização dos três esportes que compõem o triathlon? O atleta de Ironman se comporta de uma maneira peculiar. Quanto desse comportamento é adquirido durante o ciclo de treinamentos? E as alterações físicas nestes atletas, será que elas realmente ocorrem? Quais são elas? Com essas indagações em mente resolve-se fazer um estudo que tem como tema “Periodização de Treinamento para Triathlon na Distância *Ironman*” e com as seguintes questões: i) Qual a importância da periodização do treinamento para um atleta que vai correr um *Ironman*? ii) Como fazer para integrar o treinamento das três modalidades que compõem o Triathlon? iii) Qual a importância da nutrição, da atitude mental e física na periodização e competição? De fato, como admirador desse esporte desde a infância e como triatleta desde 2000, gostaria de associar as experiências pessoais com a literatura disponível e elaborar uma compilação que possa ser útil a treinadores, atletas ou qualquer pessoa que se interesse pelo *Ironman* e suas peculiaridades. A literatura em português sobre o esporte é bem escassa, portanto, pretende-se reunir o que há disponível em livros, teses, artigos e sites em português, juntamente com publicações disponíveis apenas em inglês, inclusive a maior parte desses artigos foi escrito por fisioterapeutas, nutricionistas, treinadores e triatletas reconhecidos mundialmente.

METODOLOGIA

Foi realizada pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo tendo como instrumento um questionário específico com perguntas abertas que foram entregues aos profissionais ligados à área da Educação Física que trabalham com triathlon na cidade de Campinas-SP e Região. De fato, para Mattos, Blecher e Rossetto Jr. (2004) o “questionário pode ser composto de perguntas abertas, destinadas à obtenção de respostas livres, ou de perguntas fechadas, com alternativas determinadas”. Esta pesquisa caracteriza-se pelo método descritivo exploratório com perguntas abertas. Assim, o método de pesquisa descritivo tem como características observar, registrar, analisar, descrever e correlacionar fatos ou fenômenos sem manipulá-los, procurando descobrir com precisão a frequência em que um fenômeno ocorre e sua relação com outros fatores [...] Estudo exploratório: sua finalidade é familiarizar-se com o fenômeno, e obter uma nova percepção a seu respeito, descobrindo assim novas idéias em relação ao objeto de estudo (MATTOS; BLECHER; ROSSETTO JR., 2004, p.15).

Por outro lado, segundo Severino (2002), a pesquisa bibliográfica é um levantamento de documentos existentes relacionado ao tema em questão. Para realizar esse levantamento, utilizou livros, revistas científicas e artigos relacionados com a área da Educação Física e Triathlon. As pesquisas foram realizadas na biblioteca da Faculdade de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Campinas, na biblioteca da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, através de pesquisas na Internet e, em acervo pessoal.

Participaram do estudo compondo a população, quatro técnicos especializados em triathlon na distância *Ironman* que trabalham na cidade de Campinas-SP e Região. Os técnicos foram escolhidos

com base na experiência e relação que eles têm com o esporte, sendo que todos trabalham, atualmente, com triathlon e treinam atletas que participaram do *Ironman* Brasil, que foi realizado na cidade de Florianópolis em 28 de maio de 2006. O questionário específico composto de 12 perguntas abertas foi entregue em mãos aos técnicos que após respondê-los os devolveram até o prazo estipulado. Os técnicos de Triathlon que participaram do estudo receberam uma carta de apresentação do aluno e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que foi encaminhado conjuntamente com o questionário para participação na pesquisa e a carta de aceite. Depois de respondido o questionário, os dados foram analisados quantitativamente e qualitativamente, a partir do estabelecimento de categorias de respostas (eixos temáticos), oriunda das próprias respostas dos técnicos. Apresentou-se também, quadros, tabelas e figuras.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A seguir serão apresentados quadros com as categorias e freqüências de respostas das entrevistas aplicadas aos treinadores de triathlon da cidade de Campinas/SP e região, seguidos de uma discussão sobre o tema abordado.

Quadro 1 - Identificação da importância da periodização para a conclusão de um *Ironman* e as conseqüências desta para o atleta.

Questão 1: Qual a importância da periodização para a conclusão de um <i>Ironman</i> e quais são as conseqüências desta para o atleta?	
Categorias de resposta	Freqüência
Organizar cargas do treinamento conforme a fase	4
A periodização é fundamental	3
Flexibilidade para eventuais problemas	2
Otimizar performance	1
Eliminar abordagens aleatórias e sem objetivos	1

Friel (2004) conceitua a periodização como a divisão do ano em períodos, cada um com seus aspectos físicos a serem trabalhados enquanto se mantém os ganhos obtidos nos períodos anteriores. Além de dividir o ano em períodos deve-se também empregar os princípios básicos da periodização. Fitzgerald (2003) completa essa afirmação dizendo que é necessário fazer diferentes tipos de treinos em diversos períodos numa seqüência que se possam aproveitar os ganhos do período anterior, formando assim uma base para o seguinte. A maioria dos técnicos entrevistados acredita que a periodização é de suma importância para que o atleta obtenha êxito, atingindo o nível de rendimento desejado em uma prova de *Ironman*. Afirmam também que a periodização visa à organização das cargas de treino conforme os períodos, uma vez que cada componente deve ser desenvolvido no seu devido tempo.

Outra razão citada pelos técnicos entrevistados é a flexibilidade da periodização, já que a mesma deve seguir de acordo com a avaliação periódica do rendimento do atleta e também do seu tempo disponível. Em suma, acredita-se que a periodização possa levar o técnico e o atleta ao treinamento inteligente e seguro. Para Bernhardt (2000) uma periodização bem planejada leva o atleta a correr mais e mais rápido.

Quadro 2 - Identificação do tempo de treino necessário antes de iniciar uma periodização para um *Ironman*.

Questão 2: Quanto tempo de treino você acha necessário antes de iniciar uma periodização para um <i>Ironman</i> ? Explique.	
Categorias de resposta	Freqüência
Depende do histórico esportivo do atleta	4
Deve passar por provas mais curtas antes	3
Depende dos objetivos do atleta	1
Depende do tempo disponível para treino	1
Depende da estrutura individual do atleta	1

Quadro 3 - Identificação do tempo necessário para a periodização de um atleta que vai participar de um *Ironman*.

Questão 3: Quanto tempo você acha necessário para a periodização de um atleta que vai participar de um <i>Ironman</i> ? Explique.	
Categorias de resposta	Frequência
5 meses a 1 ano	2
4 meses	1
Mais de 1 ano	1

Quadro 4 - Identificação da idade adequada para se iniciar uma periodização para um *Ironman*.

Questão 4: Qual a idade adequada para se iniciar uma periodização para um <i>Ironman</i> ? Explique.	
Categorias de resposta	Frequência
Idade em que o atleta esteja mais preparado para agüentar o stress e a carga de treinos	4
Acima dos 25 anos de idade	2
Acima dos 18 anos de idade	1

O triatleta com pretensões de fazer um *Ironman* deve ter um histórico de participação em provas mais curtas de triathlon e em competições de longa duração, como maratonas, travessias aquáticas e provas de ciclismo, antes de começar o treinamento. Mas esse tempo varia de atleta para atleta e depende de alguns fatores como: objetivos, tempo disponível para treinos, resposta aos aumentos de volume e intensidade e de sua estrutura individual (física e mental). Fitzgerald (2003) acredita que se deve considerar o tempo disponível do atleta, mas recomenda um mínimo de 12 horas por semana de treino, sendo que o ideal para ele são 20 horas semanais de treino.

Os técnicos entrevistados divergem quanto à duração do macro ciclo de treinamento para um *Ironman*. De acordo com suas respostas, essa duração vai de quatro meses a dois anos. Para Berhardt (2000) esse tempo deve variar de três a sete meses dependendo do nível e dos objetivos do atleta. Já para Carvalho (1995) o macrociclo para esportes predominantemente de resistência aeróbia, como o triathlon, deve ser anual. A idade cronológica adequada para se iniciar uma periodização para *Ironman* também divide opiniões, mas o consenso é de que deve se ter mais de 18 anos e uma base de treinos considerável antes de iniciá-la. Por volta dessa idade é que a maturação do atleta está bastante desenvolvida fazendo com que ele suporte mais os estresses deste tipo de treino e amenizando os riscos de lesão.

Quadro 5 - Identificação da importância da nutrição durante a periodização de um atleta que vai participar de um *Ironman*.

Questão 5: Qual a importância da nutrição durante a periodização de um atleta que vai participar de um <i>Ironman</i> ? Explique.	
Categorias de resposta	Frequência
Reparação dos tecidos musculares	2
Maximização dos estoques energéticos	2
Deve-se procurar um nutricionista	2
Estimular sistema imunológico	1

Quadro 6 - Identificação da importância da nutrição durante a prova do *Ironman*.

Questão 6: Qual a importância da nutrição durante a prova do <i>Ironman</i> ? Explique.	
Categoria da resposta	Frequência
Combater a depleção dos estoques energéticos	4
Combater a desidratação	2

Jacobson (2002) afirma que a nutrição é um elemento de suma importância para atletas de *Ironman*, e saber se alimentar corretamente durante os treinos e a prova pode levar até a linha de chegada, mais rápido e sem “quebrar”. Seebohar (2006) completa dizendo que o atleta pode estar bem

preparado física e mentalmente, mas se ele não se alimentar corretamente durante a prova suas chances de completá-la caem muito.

Town (1985) acredita que para se obter energia eficientemente durante períodos longos de exercício o corpo depende principalmente de carboidratos e gorduras. Esses carboidratos devem ser consumidos durante a periodização para a maximização dos estoques energéticos, e também durante a prova para combater a depleção desses estoques. A alimentação durante a periodização serve também como uma maneira de reparar os tecidos musculares utilizados com a ingestão de proteínas e estimular o sistema imunológico com a ingestão de vitaminas. Berhardt (2000) completa dizendo que o consumo das gorduras que elevam o HDL (o colesterol bom) é essencial para o funcionamento do corpo, mas elas devem ser consumidas com moderação.

Os técnicos entrevistados também alertam para a necessidade do consumo de água e isotônicos durante a competição, a fim de evitar a desidratação. Bernhardt (2000) e Friel (2003), bem como dois dos técnicos entrevistados recomendam sempre o acompanhamento de um nutricionista esportivo.

Quadro 7 - Identificação da importância da atitude psicológica de um atleta durante a periodização.

Questão 7: Qual a importância da atitude psicológica de um atleta durante a periodização? Explique.	
Categorias de resposta	Freqüência
Acostumar com superação de dificuldades	2
Substituir pensamentos negativos por positivos	2
Identificar os comportamentos que interferem na performance	1
Promover disciplina	1

Quadro 8 - Identificação da importância da atitude psicológica de um atleta durante a prova do *Ironman*.

Questão 8: Qual a importância da atitude psicológica de um atleta durante a prova do <i>Ironman</i> ? Explique.	
Categorias de resposta	Freqüência
A parte psicológica de um atleta bem treinado é o fator mais importante durante a prova	3
Superar situações adversas	2
Maximizar o rendimento	2

Fitzgerald (2003) diz que a performance do triatleta depende, em parte, de suas habilidades mentais que o ajudam a tirar o máximo de sua condição física. De fato, os técnicos entrevistados concordam com essa afirmação já que uma prova longa como um *Ironman* requer uma boa preparação psicológica para que o atleta consiga suportar esse longo período de esforço.

Dahlkoetter (2003) chega a dizer que o desejo de ser bem sucedido é até mais importante do que o talento. Para os técnicos entrevistados esse desejo de ser bem sucedido pode ser treinado substituindo-se pensamentos negativos por positivos. A parte psicológica também é trabalhada durante os treinos, aonde os atletas enfrentam situações adversas e as superam, fazendo com que eles não se intimidem com eventuais problemas que venham a ocorrer durante a competição, como: quedas, quebra de equipamento, câibra ou fadiga excessiva.

Acredita-se que o atleta que chega até uma competição de *Ironman* já está bem preparado fisicamente e com a alimentação programada por um nutricionista, portanto o diferencial vai ser a parte psicológica e atitudes positivas.

Quadro 9 - Identificação da importância da parte física de um atleta durante a prova de *Ironman*.

Questão 9: Qual a importância da parte física de um atleta durante a prova de <i>Ironman</i> ? Explique.	
Categorias de resposta	Freqüência
É fundamental para conclusão da prova	3
Deve ser trabalhada em conjunto com a determinação mental	1
Monitorar as sensações corporais	1

A preparação física do atleta é considerada fundamental para a conclusão de uma prova de *Ironman*. Um triatleta bem preparado fisicamente tem condições de enfrentar e suportar as exigências

climáticas, geográficas e, sobretudo a resistência geral do corpo nas três etapas do triathlon. Esse preparo deve ser trabalhado em conjunto com a determinação mental para que o atleta obtenha sucesso em sua tentativa de ser um *Ironman*. Acredita-se que um atleta que vai competir em uma prova dessas já fez tudo o que podia para se preparar fisicamente, portanto, o papel da determinação e autocontrole é importantíssimo para superar as dificuldades físicas que certamente surgirão. Um dos técnicos entrevistados também acredita que com o preparo físico o atleta aprende a monitorar suas sensações corporais, conhecendo melhor os seus limites físicos.

Quadro 10 - Identificação da importância dos treinos complementares durante a periodização.

Questão 10: Você considera os treinos complementares como a musculação, o treino de flexibilidade, o treinamento funcional (<i>core training</i>) importantes durante a periodização? Qual você indicaria?	
Categorias de resposta	Frequência
São importantes	4
O treinamento de força é indispensável	3
O treinamento de flexibilidade é indispensável	1
O treinamento funcional é completo	1
Devem ser feitos principalmente nos períodos de base	1

Os técnicos entrevistados acreditam que os treinos complementares são importantes para os triatletas. Esses treinos como o *core training*, auxiliam os atletas a desenvolver como equilíbrio, coordenação de movimentos e flexibilidade (BARTHOLOMEU, 2005). Um dos técnicos entrevistados completa dizendo que esse tipo de treino melhora a consciência corporal do atleta, além dos outros benefícios já citados.

O treinamento de força é o favorito dos técnicos entrevistados. Silva (2005) expressa que esse tipo de treinamento aumenta a força, a resistência muscular, minimiza o risco de lesões, mantém a forma física, aumenta a resistência à fadiga, melhora a eficiência dos movimentos, equilibra os músculos e faz com que o recrutamento muscular, motor e a performance sejam otimizados. Bernhardt (2000) acredita que a musculação aumenta o tamanho da fibra muscular e a força da contração muscular, mudanças essas que melhoram a capacidade física, economia e a função metabólica do atleta, e diminuem o risco de lesões. A flexibilidade também deve ser treinada já que, segundo Fitzgerald (2003), alguns músculos reduzem sua elasticidade por causa das contrações repetitivas e ficam mais suscetíveis a romperem. Acredita-se que esses treinos devam ser feitos no período de base. Domingues Filho (1995) afirma que é no período de base que se devem adquirir as capacidades físicas básicas como: força, coordenação e endurance.

Quadro 11 - Propostas de periodização para um atleta que vai participar de um *Ironman*.

Questão 11: Qual a sua proposta para unir a periodização das três modalidades que compõem o Triathlon, sem prejudicar o rendimento e o descanso do atleta que vai participar de um <i>Ironman</i> ?	
Categorias de resposta	Frequência
Fazer treinos de transição natação/ciclismo e ciclismo/corrída	2
É necessário um dia de folga por semana	2
Duas modalidades por dia	1
Devem-se personalizar as planilhas de acordo com cada atleta	1
Treinos longos devem ser feitos nos finais de semana	1
Estabelecer prioridades em cada modalidade	1
Ter uma visão global sobre o desempenho e a adaptação	1

Para os técnicos entrevistados, os treinos de transição, em que o atleta faz duas modalidades seguidas, são indicados. Fitzgerald (2003) indica um treino de transição por semana, com a intensidade variando de acordo com o período em que o atleta se encontra. Esse tipo de treino também é indicado para que o atleta se acostume com a mudança do tipo de esforço e com as diferenças biomecânicas e fisiológicas das modalidades que compõem o triathlon. Como os treinos causam desidratação, depleção dos estoques energéticos, acúmulo de ácido láctico, micro fissuras no tecido muscular e depleção da proteína muscular, o descanso é essencial para que o corpo se recupere. Mas isso deve ser feito de uma forma criteriosa, pois descanso insuficiente, ou muito descanso podem ser prejudiciais para o desenvolvimento do atleta (FITZGERALD, 2003). Os técnicos entrevistados recomendam ao menos um

dia de folga na semana para que o atleta se recupere bem. Friel (2004) indica massagens, sauna, alongamentos ou caminhadas para esses dias de folga. Durante as entrevistas foi indicado o treino de duas modalidades por dia, personalizando os treinos de acordo com o tempo disponível de cada atleta. Essa personalização deve levar em conta também as deficiências do atleta em cada uma das modalidades. As deficiências devem ser trabalhadas de acordo com o período de preparação. Os treinos longos são recomendados aos finais de semana, já que normalmente são os dias em que o atleta tem mais tempo disponível.

Quadro 12 - Tipos de treinamentos indicados nos diferentes períodos de treino.

Questão 12: Quais tipos de treinos são os mais indicados para cada modalidade (natação, ciclismo e corrida) em cada período do treinamento?	
Categorias de resposta	Freqüência
No período de base deve-se treinar resistência aeróbia	4
Deve-se treinar a resistência aeróbia em todos os períodos	4
No período específico devem-se iniciar treinamentos intervalados	2
No período de base deve-se treinar o limiar aeróbio	2
No período específico deve-se treinar ritmo de prova	2
No período específico deve-se treinar o limiar anaeróbio	2
No período específico deve-se treinar simulados	1
No período competitivo deve-se treinar simulados	1
No período competitivo devem-se treinar transições	1
No período de base devem-se treinar técnicas	1

Os técnicos entrevistados são unânimes em afirmar que no período de base deve-se treinar a resistência aeróbia. De fato, Soriano (1996) afirma que os objetivos do período de base devem ser a elevações da preparação geral e a criação de bases para um ótimo desenvolvimento da fase específica. Ele ainda afirma que a variável de maior ênfase nessa fase é o volume de treinamento. Fitzgerald (2003) completa dizendo que os treinos mais importantes no período de base são os treinos longos que aumentam a base aeróbia.

Acredita-se também que nesse período deve treinar as técnicas das modalidades que compõem o triathlon. Mierke (2005) concorda dizendo que o período de base é o momento para se fazer as modificações necessárias na técnica das três modalidades. Segundo o autor, essas modificações podem trazer uma melhoria significativa na eficiência de seus movimentos.

Como uma prova de triathlon, por menor que seja, leva no mínimo uma hora para ser completada, esse esporte pode ser classificado como de resistência aeróbia, portanto, o treinamento deve levar à maximização da capacidade aeróbia (FITZGERALD, 2003). Essa resistência deve ser treinada em todos os períodos já que é uma capacidade específica do esporte. Os técnicos entrevistados acreditam que se deve tornar o treinamento mais específico durante o período preparatório específico. Soriano (1996) afirma que a ênfase principal, no período específico, vai ser na intensidade acompanhada de uma natural redução no volume. Pode-se dizer que o foco principal será mais na qualidade (intensidade), do que na quantidade (volume) e Domingues Filho (1995) completa dizendo que é no período específico do treinamento que se devem começar os treinos combinados, também chamados de treinos de transição. É o momento também para nadar em águas abertas e trazer mais especificidade ao treino, portanto, nessa hora deve fazer treinos intervalados e no ritmo que se vai usar durante a prova. Durante o período competitivo a preparação física é mantida através de exercícios específicos das modalidades, e as preparações técnica, tática e psicológica devem ser reforçadas, a fim de se obter o máximo de transferência das qualidades adquiridas ao longo da periodização. Nessa fase, temos uma redução no volume de treino e uma maior intensidade (HERNANDES JR., 2002). Os técnicos entrevistados concordam com essa afirmação, já que indicam os treinos de transição e simulados para esse período.

CONCLUSÃO

Acredita-se que apesar da grande evolução que a musculação já sofreu desde o seu surgimento até hoje, a mesma ainda é alvo de muitos estudos e pesquisas por parte dos entusiastas desta atividade

física que buscam, incessantemente, dados que comprovem a sua segurança e eficiência no que diz respeito à estética e, principalmente, à saúde e integridade física dos praticantes. Os resultados desta pesquisa mostram que ainda existe certa imaturidade por parte dos praticantes, pois se acredita que estes de fato não usufruem de todos os benefícios que esta atividade física pode proporcionar. O principal fator que leva estes indivíduos a darem início na prática da musculação é a busca imediata da estética, e não se mostram muito preocupados, ou no mínimo curiosos com os benefícios relacionados à saúde que poderiam adquirir através da mesma. Acredita-se, que a partir do momento em que as pessoas se conscientizarem da importância da musculação no que diz respeito à saúde e qualidade de vida, e ao mesmo tempo terem mente que qualquer tipo de benefício, principalmente, os relacionados à estética só serão visíveis a médio e a longo prazo, a auto cobrança diminuirá e o treinamento se tornará mais prazeroso e menos cansativo, tornando o período de prática mais longo, maximizando os benefícios e minimizando os malefícios devido a uma prática consciente e sem imediatismos perigosos.

REFERÊNCIAS

- BARTHOLOMEU, A. L. Treinamento Funcional Funciona! **Revista O2**. São Paulo: Editora Esfera BR Mídia, Nº 30, outubro de 2005.
- BERNHARDT, G. **Trainig Plans for Multisport Athletes**. Boulder. Colorado: Velo Press, 2000.
- MATTOS, M. G., ROSSETTO Jr., A. J.; BLECHER, S **Teoria e Prática da Metodologia da Pesquisa em Educação Física**. São Paulo: Phorte Editora, 2004.
- CARVALHO, E. B. O **Triathlon Olímpico Preparação Física**. Rio de Janeiro: Editora Sprint, 1995.
- DAHLKOETTER, J. Na Inner Fire **Triathlete Magazine**. Estados Unidos. Encinitas. Califórnia: Nº 226, fevereiro, 2003.
- DOMINGUES FILHO, L. A. **Triathlon**. Rio de Janeiro: Sprint Editora, 1995.
- FITZGERALD, M. **Triathlete Magazine's Complete Triathlon Book: The Training, Diet, Helath, Equipment and Safety Tips You Need to Do Your Best**. New York: Warner Books, 2003.
- FRIEL, J. **The Triathlete's Training Bible**. Boulder, Colorado: Velo Press, 2004.
- JACOBSON, T. Suck It Up: Ironman Nutrition Tips. **Triathlete Magazine: The Road to Kona 2003 Official Qualifiers Guide**. Estados Unidos. Encinitas, Califórnia: 2002.
- MIERKE, K. **Off-Season Priorities - Strength, Technique, Cadence and Stride**. Disponível em: <<http://www.beginnertriathlete.com/cms/article-detail.asp?articleid=626>> Acesso em: 19 de novembro de 2005.
- SILVA, M. **Periodized Strenght Training Program**. Disponível em: <<http://www.beginnertriathlete.com/cms/article-detail.asp?articleid=319>>. Acesso em: 13 de novembro de 2005.
- SEEBOHAR, B. **Training for an Ironman: Nutrtion**. Disponível em: <<http://www.trinewbies.com/Article2.asp?ArticleID=100>> Acesso em: 29 de outubro de 2006.
- SORIANO, L. **Periodização e Planificação do Treinamento desportivo: Uma Revisão Bibliográfica**. Campinas: Faculdade de Educação Física da Unicamp, 1996.
- TOWN, G. P. **Science of Triathlon Training and Competition**. Illinois: Human Kinetics Books, 1985.

¹ R. Monte Alto, 146 Chácara da Barra – Campinas/SP - CEP: 13090-763
Telefone residencial: (19) 3251-2161 / Celular: (19) 9117-0705
e-mail: flavio_mendes@hotmail.com