

XXI Salão de Extensão

[42344] TRIATLO DA UFRGS – TRILOCOMOTION – 2020

Autores: Esthevan Machado dos Santos e Juliana Stela Jahn Dias.

Coautores: Edson Soares da Silva, Leonardo De Los Santos Bloedow, Patrick dos Santos Guimarães, Carlos Rangel de Castilhos, Alex de Oliveira Fagundes.

Coordenador: Prof. Dr. Leonardo Alexandre Peyré Tartaruga.

Justificativa: A equipe TRILOCOMOTION desenvolve a prática do triatlo, composta por três modalidades: natação, ciclismo e corrida. **Objetivos:** Promover a prática orientada do triatlo na dimensão do desempenho esportivo de alto nível e na promoção de saúde para atletas amadores. **Metodologia:** O público alvo são pessoas de ambos os sexos, idade de 18 a 50 anos vinculadas à UFRGS ou comunidade externa, atletas iniciantes e de outras modalidades em busca de novos desafios. O teste do esforço máximo de esteira (protocolo Conconi) e o teste de 400 m de natação compõem os métodos avaliativos. Através da escala de Percepção Subjetiva de Esforço, controlamos a intensidade de treinamento para conduzi-los a caminhos prósperos. O projeto articula ensino, extensão e pesquisa. As atividades da equipe são apresentadas na disciplina de Treinamento Físico da ESEFID, onde o projeto e os conteúdos relacionados são divulgados. Os extensionistas, assim como os alunos da disciplina adquirem a capacidade de busca rápida e inteligente por soluções às situações de treinamento. Este é periodizado para dois semestres, o primeiro voltado a adaptação e o segundo para a competição, tendo como prova alvo o Sesc Triatlo, em Tramandaí. Além disso, promovemos provas simuladas de Aquatlo que demonstram a evolução dos atletas e promovem momentos de confraternização pela dedicação no semestre, tornando um ambiente propício a amizades e de valorização. Os dados coletados do simulado de Aquatlo, assim como o banco de dados do projeto possibilitam a realização de trabalhos de conclusão de curso e artigos científicos, fazendo a orientação ser baseada nas ciências do esporte. **Resultados:** O projeto de extensão é um ambiente enriquecedor proporcionando a todos os envolvidos a oportunidade de aproximarem-se do alto rendimento, compreendendo suas características, aprimorando competências teórico-práticas da modalidade e fortalecendo o contato com as sub modalidades (natação, ciclismo e corrida).