



TREINAMENTO COMBINADO EM DUATLETAS: EFEITOS DE 16 SEMANAS NO DESEMPENHO COMPETITIVO.

Nos últimos anos com o aumento evidente de competições de duathlon, verifica-se a necessidade de entender o desempenho competitivo dos atletas para auxiliar no processo de preparação desportiva, em diferentes níveis. Diante deste cenário, o objetivo do presente estudo foi analisar os efeitos da estruturação de 16 semanas de treinamento combinado (TC) no desempenho competitivo. Durante período competitivo de um evento oficial paulista da modalidade, doze atletas amadores do sexo masculino - 35 ± 8 anos, 67 ± 8 kg, 171 ± 7 cm, $14 \pm 3\%$ G, pertencentes a uma equipe do interior paulista (CAAE:97497418100005507), participaram de 16 semanas de treinamento com as seguintes características: frequência semanal: seis dias; duração: 92 ± 13 min por sessão; treinamento resistido (TR) nos exercícios: leg press 45° , agachamento e afundo guiados, cadeira extensora, mesa flexora, stiff, gêmeos em pé e sentado; ciclismo (CIC) e corrida (C). Quanto a organização do treinamento combinado (TC), foram divididos em quatro mesociclos: I) três microciclos com total de seis sessões de CIC + seis de C, ambos em zonas de intensidade, conforme proposta de Seiler; Kjerland (2006), em Z1/Z2 e TR utilizando três séries de 12 a 15 repetições com um minuto de intervalo e 50-60% de uma repetição máxima (1RM); II) cinco microciclos, contendo dez sessões de CIC + dez de C, em Z2/Z3 e TR de 4x6-10 repetições, 40" de intervalo, 60-75% de 1RM; III) seis microciclos com total de seis sessões de CIC + doze de C + seis de transição em Z1/Z3 e TR de 4x4-6, 1'30" de intervalo, 75-90% de 1RM; IV) dois microciclos, duas sessões de CIC + duas de C + duas de transição em Z2/Z3 e TR de 3x4-6, 2' de intervalo, 80-90% de 1RM. Para análise do desempenho competitivo, foram utilizadas as variáveis: tempo total de prova (T_{total}) e velocidade média ($V_{média}$) da corrida 1 (C1), CIC e corrida 2 (C2) de duas provas oficiais realizadas no mesmo trajeto (C1 - 2,5km com 35m de elevação + CIC - 20km com 390m de elevação + C2 - 5km com 91m de elevação) uma antes (M0) e outra (M1), após as 16 semanas de intervenção. Após a coleta, verificou-se a normalidade dos dados (Shapiro-Wilk) e no âmbito inferencial utilizou-se o teste T Student, e na ausência de normalidade o teste Wilcoxon ($p < 0,05$). Os principais resultados apontam: i) diminuição ($p < 0,05$) no T_{total} - M0: $74,0 \pm 8,5$ - M1: $71,1 \pm 8,1$ min; ii) aumento ($p < 0,05$) na $V_{média}$ da C1 - M0: $12,5 \pm 1,1$ - M1: $13,6 \pm 2,3$ km/h e do CIC - M0: $31,5 \pm 5,3$ - M1: $34,9 \pm 6,4$ km/h. Conclui-se que as 16 semanas de TC causaram efeitos positivos no desempenho competitivo de duatletas amadores, apontando para viabilidade de sua utilização na organização do treinamento dessa modalidade.

REFERÊNCIAS

SEILER, S., KJERLAND, G. O. Quantifying training intensity distribution in elite endurance athletes: is there evidence for an "optimal" distribution? *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 16, 49-56, 2006.

Tuono, A. T.^{1,2}; Gonelli, P. R. G.³; Borin, J.P.^{1,2}.

¹ Universidade Estadual de Campinas;

² Grupo de Estudos e Pesquisa em Teoria e Metodologia do Treinamento Desportivo;

³ Universidade Metodista de Piracicaba;

Email: angelicatuono91@hotmail.com