

EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NO TRIATHLON COMPETITIVO

Luiz Fellipe Afonso
Orientador: Prof. Dr. Aurélio Oliveira
Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa – Paraná



INTRODUÇÃO

O triathlon integra natação, ciclismo e corrida e exige elevada capacidade aeróbia, resistência muscular, coordenação e eficiência biomecânica. Embora sua preparação tenha sido historicamente centrada no treinamento aeróbio, a literatura aponta que a inclusão planejada do treinamento de força pode favorecer adaptações neuromusculares e a economia de movimento, constituindo estratégia complementar para o desempenho competitivo.

OBJETIVO

Analisar os efeitos do treinamento de força sobre o desempenho de atletas de triathlon competitivo.

METODOLOGIA

Revisão bibliográfica, de caráter descritivo, desenvolvida a partir da análise de livros e artigos científicos relacionados ao treinamento de força aplicado aos esportes de endurance, especialmente ao triathlon.

Foram priorizadas publicações sobre adaptações neuromusculares, economia de movimento, resistência muscular e desempenho esportivo.

TIPO DE ESTUDO: revisão bibliográfica

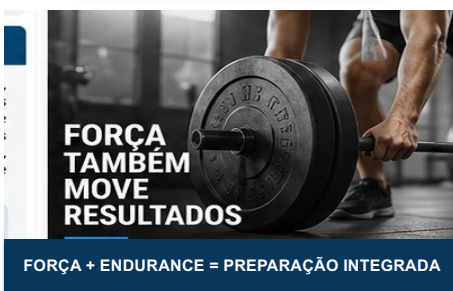
REVISÃO DE LITERATURA

Bompa (2002) destaca que o desenvolvimento da força deve respeitar as fases de preparação e as demandas específicas da modalidade.

Millet et al. (2011) relacionam adaptações neuromusculares em atletas de endurance à melhora da eficiência mecânica.

Fleck e Kraemer (2006) ressaltam que força, potência e resistência muscular dependem da manipulação adequada de volume, intensidade e recuperação.

McArdle, Katch e Katch (2016) destacam a contribuição do treinamento de força para a capacidade neuromuscular e a eficiência do movimento.



PRINCIPAIS BENEFÍCIOS

- ECONOMIA DE MOVIMENTO**
Menor custo energético para uma mesma intensidade.
- POTÊNCIA MUSCULAR**
Suporte ao desempenho no ciclismo, corrida, subidas e sprints.
- RESISTÊNCIA À FADIGA**
Maior capacidade de sustentar a produção de força ao longo da prova.
- ESTABILIDADE E CONTROLE**
Melhor suporte neuromuscular e eficiência mecânica.
- ROBUSTEZ MUSCULOESQUELÉTICA**
Pode contribuir para maior tolerância às cargas quando bem periodizado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os estudos analisados indicam que o treinamento de força pode contribuir para o desempenho de triatletas, especialmente por favorecer adaptações neuromusculares, economia de movimento e resistência à fadiga. Sua aplicação deve ser integrada à periodização do treinamento de endurance e ajustada às demandas da natação, do ciclismo e da corrida.

SÍNTESE APLICADA AO TRIATHLON



REFERÊNCIAS

- BOMPA, T. O. Treinamento de força consciente. São Paulo: Phorte, 2002.
FLECK, S. J.; KRAEMER, W. J. Fundamentos do treinamento de força muscular. Porto Alegre: Artmed, 2006.
LAURSEN, P. B.; JENKINS, D. G. The scientific basis for high-intensity interval training. Sports Medicine, 2002.
MILLET, G. P. et al. Neuromuscular adaptations in endurance athletes. Sports Medicine, 2011.
MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

