TRIÁTLON SOCIAL: UMA NOVA METODOLOGIA PARA SOCIALIZAÇÃO E INCLUSÃO DE ADOLESCENTES NO ESPORTE

Rivadavia Souza Costa Júnior[1]
Adriane Duarte Amorim Costa[2]
Cassio Hartmann[3]

1- Discente da Estácio/Maceió/Alagoas/Brasil
2- Enfermeira do Instituto Federal de Alagoas/Maceió/Brasil
3- Professor do Instituto Federal de Alagoas/Maceió/Brasil
riva.tur@hotmail.com

Resumo

O objetivo deste artigo é socializar um novo método de ensino denominado de triáthlon social onde nos utilizaremos da prática de uma atividade complexa e financeiramente cara como o triátlon a fim de melhorar a qualidade de vida de uma comunidade na periferia, de um dos estados mais paupérrimos do Brasil, no município canavieiro de Marechal Deodoro-Alagoas onde o crime organizado e outros inúmeros fatores sociais afetam os adolescentes matriculados em escolas da rede pública com problemas disciplinares e em grupo de risco oferecer um treinamento pautado em um novo método, promover a pratica com pouco recursos financeiros e como materiais recicláveis (ligas de borracha, garrafas pet´s) ensinar três modalidades natação, ciclismo e corrida além de multidisciplinarmente ter a atenção de uma equipe de saúde são entre outros objetivos do triáthlon social, pode-se dizer que é muita ousadia? Idealizar uma metodologia positiva em triátlon nestas condições adversas e ter sucesso é excepcional e disseminar tal conhecimento é revolucionar uma sociedade. A metodologia adotada seque alguns parâmetros da qualidade de vida na sua efetivação numa visão de corporeidade física ou motora ,afetiva,social ,cultural e Mental .Utilizando de dados estatísticos extraídos de um diários de bordo construído durante a execução de um Projeto de Extensão denominado TRIFAL-Triáthlon Social no Instituto Federal de Alagoas – Campus Marechal Deodoro onde atendeu cerca de 100 adolescentes,fortalecidos por uma política de assistência estudantil que disponibilizou a vinda de Crianças e adolescentes no contra turno escolar, fornecendo uma alimentação,transporte e como a formação de equipe multidisciplinar de saúde dando suporte as ações com o envolvimento de Médicos, Enfermeiros, Assistente Social, Nutricionista, Psicólogo e Profissionais da Educação, assim alunos, servidores e comunidade aos poucos foram engajando-se e inserimos-se no mundo do triathlon e logo começaram a competir e nos destacar-se no cenário Estadual e obtiveram até medalhas no ranking nacional.

PALAVRAS CHAVES: Metodologia, Triátlon, Inclusão.

1. Introdução

O triahtlon é uma modalidade esportiva olímpica que apresenta motivação e características peculiares. É composto pela combinação de natação, ciclismo e corrida. Além disso, é capaz de testar não somente limites físicos, mas também capacidades excedentes com relação à resistência mental, e sua prática pode envolver atividades de lazer, condicionamento e reabilitação (Domingues Filho, 2001).

"O triátlon que surgiu em San Diego, Estados Unidos, em 1974 em um clube de atletismo que, ao dar férias para seus atletas, passava uma planilha de treinamentos que constava principalmente exercícios de natação e ciclismo. Ao voltarem das férias, os treinadores faziam um teste para saber se eles tinham cumprido a planilha. O teste era composto por 500 metros na piscina do clube, 12 km pedalando e 5 km na pista de atletismo.

Para as férias seguintes, os salva-vidas propuseram algumas modificações: a natação passaria a ser no mar e teria 700m, o ciclismo na avenida da praia e arredores com 15 km e

uma corrida de cross country de 4,5 km. Assim surgiu o triathlon, que passou por diversas modificações até chegar à forma olímpica atual. No Brasil, a primeira prova de Triathlon foi realizada em 1983 no Rio de Janeiro. Desde então o esporte tem evoluído muito.

As distâncias olímpicas com 1.500 metros de natação, 40 km de ciclismo e 10 km de corrida é realizada pela Confederação Brasileira de Triathlon com participação de atletas de vários estados brasileiros."

Segundo Domingues Filho (2001) E um esporte alegre, desafiante, colorido e social, que envolve três modalidades esportivas conhecidas: natação, ciclismo e corrida. A natação ocorre em águas abertas com a largada em nosso caso na areia da praia com os atletas perfilados,segue um percurso com o objetivo de contornar e bóias náuticas perfazendo uma distância no caso 750m, ao sair da água o atleta corre na areia até área de transição onde rapidamente pega sua bicicleta e sai para pedalar 20 km onde a formação de pelotões e comum e o contato com o publico e bem perto e finalmente o atleta entra para a segunda transição onde deixará sua bike e começará a corrida sempre dando voltas em um percurso de cerca de 5km até completar a linha de chegada.

2. A metodologia: da práxis as teorias

A construção da pesquisa foi baseada em dados coletados de um projeto de extensão na modalidade servidor onde primeiro foi criada a idéia de termos uma equipe de triátlon por ter condições geográficas, ambientais e assim começamos o projeto subdividido em algumas etapas para que o processo de aprendizagem fosse contínuo e multidisciplinar onde obedeceria a um cronograma de atividades sendo elas:

2 A primeira etapa foi sensibilização é o momento onde estaremos apresentando as idéias aos diversos seguimentos da comunidade escolar com o objetivo de buscar apoio para realização deste projeto tendo em vista a complexibilidade do mesmo ao qual contamos com a colaboração de todos os profissionais da saúde do Campus Marechal Deodoro-Alagoas;

3 A segunda etapa foi a de Prevenção a Saúde e Classificação de riscos foram a anamenese, Teste de PAR-Q, os Exames biométricos e médicos para termos um diagnóstico sobre a saúde do alunos, servidores e comunidade, passando todos também por uma avaliação médica e recebendo o apto e inapto para a pratica da modalidade;

4 A terceira etapa foi o teste de aptidão física utilizado o teste de Cooper que é um teste de preparo físico idealizado pelo médico e preparador físico norte-americano Kenneth H. Cooper. O teste consiste numa corrida em velocidade constante que varia de acordo com a idade, sexo e seu desempenho (profissional ou amador). Este método é adequado para atletas, pois exige 100% da velocidade (carga). Além dos protocolos de Força (Flexão de braço e Abdominais.

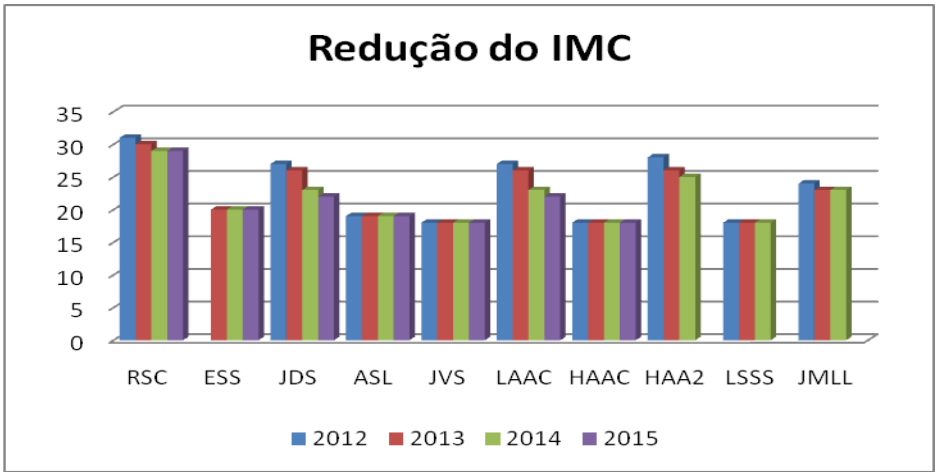
5 A Quarta etapa foi etapa preparatória básica com planinhas de treinamento onde pedalávamos até a Praia do Francês, e lá montava a piscina de natação com bóias improvisadas de bola de basquete usadas, bóias de garrafa pet's, também procurávamos observar o calendário lunar pois a maré baixa em 0,1 a 0,7 era bastante propicio aos educativos de natação ,quando não dava pedalávamos para as trilhas na zona rural de Marechal Deodoro nas bicicletas adquiridas com rifas na escola ou praticávamos as corridas.

6 A quinta etapa é a do treinamento especializado e a forma cíclica do treinamento natação e corrida, corrida e ciclismo jutos as **Transições T1 e T2-** Atualmente são consideradas como um segmento tal como os três itens acima, a T1 é a saída da natação para o ciclismo e a T2 a chegada do ciclismo para a saída da natação, crucial para o bom posicionamento na prova ,deve-se posicionar o matéria e visualizar os locais de acesso e das transições para não ser penalizado no tempo total.

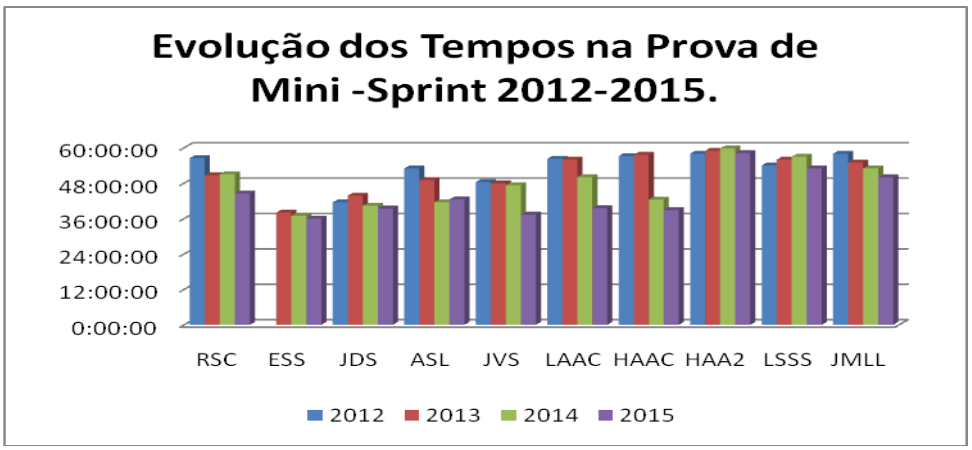
7 As Etapas de competição era todo uma preparação antes para inscrever com rifa e doações e no dia da prova, desde a orientação psicológica e nutricional, a metalização dos percursos, o congresso técnico, a colocação dos números nos equipamentos, a manutenção da bikes, a colocação no bicicletário, o posicionamento na largada, isto tudo é simples se falássemos de dois ou três triatletas, mas o TRIFAL sempre levou 20 a 25 atletas para as provas do Campeonato Alagoano de triátlon, assim conseguiu capacetes para todos, bicicletas, transporte, inscrições.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

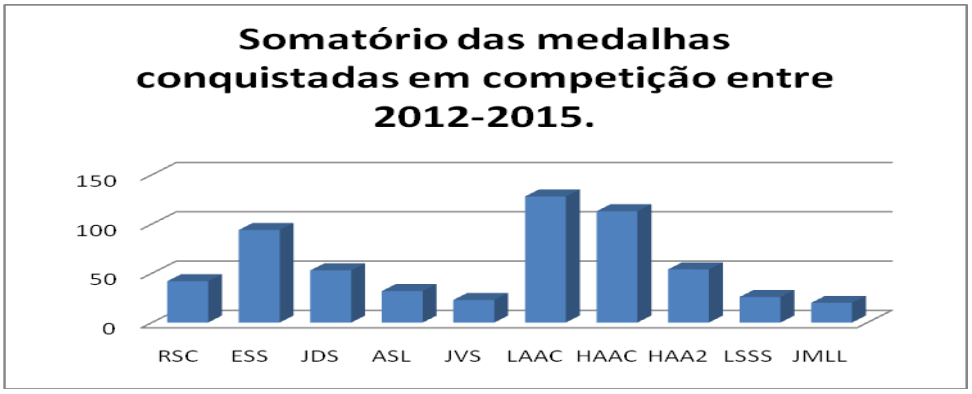
Trabalhamos com cerca de 100 (cem) pessoas entre Adolescentes, servidores públicos e crianças da comunidade as faixa etária prevalente foi 12 a 18 anos, porém para o presente estudo selecionamos uma amostra de 10% (dez por cento), aos quais mais se destacaram e continuam no esporte até o presente. Redução de pesos/medidas e melhoria no condicionamento físico foi fator dominante, ajustando o IMC da população amostra que era bastante diversificada desde obesidade a baixo peso, sobrepeso e como os treinamentos passamos a ter 90% dos atletas como peso ideal para a saúde, porém para alta performance no triáthlon cerca de 50% conseguiram o percentual de gordura abaixo de 20% determinante de sucesso no esporte.



De acordo com o gráfico abaixo observamos quer ao passar dos anos e com os avanços do treinamento houve uma diminuição do tempo de Prova um percentual de 90% da amostra diminuiu seu tempo de triáthlon, na formação de atletas de base o mais importante não é equipamento.



Finalmente com a diminuição do tempo de prova surge os resultados que foram tantos que adotamos a seguinte matemática para mensurar atribuímos para cada colocação um valor x, para o primeiro lugar -10 pontos, segundo-9 e assim sucessivamente até o décimo com um ponto e somamos durante todos os anos de participação no campeonato alagoano de triáthlon chegando aos resultados abaixo. Temos hoje três adolescente (ESS,LAAC e HAAC) a nível de seleção brasileira pois ainda são adolescentes (14,15 e 18anos) com os melhores tempos de nordeste .



4. Considerações Finais

Utilizar-se de uma prática esportiva elitista, onde equipamentos com bicicletas de carbono, computadores de punho (Garmin), alta tecnologia, associado a profissionais remunerados, sendo eventos verdadeiras ostentações de poder aquisitivo, e lobismo da burguesia neoliberal capitalista é desafiador. Mas a adaptação a realidade social da comunidade de Marechal Deodoro-Alagoas a meios básicos como bicicletas oriundas de rifas,bóias recicláveis,doações a bom programa extensionista, respaldado por uma política de assistência social e de saúde multidisciplinar atuante, consolidaram uma técnica denominada Triáthlon Social que é a construção de um método de ensino Biopsicossocial onde utiliza-se recursos naturais e recicláveis e mínimos recursos financeiros na formação de Atletas para o cenário Nacional ,na ausência estatal que criou uma lacuna educacional a que vivenciamos no Brasil atualmente, levando nosso jovem a drogas e prostituição. Mudamos uma pequena realidade durante quatro anos e quantas comunidades precisam de novos métodos de ensino? Precisamos socializar tal vivência e mudar o destino de jovens e crianças, mas ainda nos deparamos como burocracia, autoritarismo, omissão aos quais prejudicam o processo de ensino- aprendizagem, mas na persistência e perseverança do educador se edifica a cidadania.

Bibliografia:

LIMONGI – FRANÇA, Ana Cristina. Qualidade de Vida no Trabalhador: Conceitos e práticas nas empresas da sociedade pós - industrial. - 2. ed.-8.reimpr.- São Paulo:Atlas,2012.

Instituto Federal de Alagoas: Portfólio de Projeto Estratégico. Disponível em:<Https://www.surveymonkey.com/s/PortifolioProjetosEstratégico/Ifal2013.>Acesso em Janeiro 2013.

BRASIL. **Saúde integral de adolescentes e jovens: orientações para a organização de serviços de saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2005.

CARVALHO, E.C. Triathlon: **Preparação Física**. 1. Ed. Editora: Sprint; 1995.

CARMICHAEL, Chris; ARMSTRONG, Lance; NYE, Peter Joffre.**Lancer Armstrong – Programa de Treinamento.** 1. ed. São Paulo. Editora Gaia, 2006

CBTRI. **Normas do ranking brasileiro de triathlon Categorias de idade.** Disponível em: <http:// www.cbtri.org.br/normas.asp> Acesso em: 01 Ago 2012.

Conj. Arnon de Melo
Qd.02 Bloco 08 Apart.103
Maceió/Alagoas
CEP: 57025-130

SOCIAL TRIATHLON: A NEW METHODOLOGY FOR TEENAGERS SOCIALIZATION AND INCLUSION IN SPORT

ABSTRACT

The purpose of this article is to socialize a new denominated method of teaching social triathlon which we will use in the practice of a complex and financially expensive activity such as triathlon in order to improve the quality of life of a community on the outskirts of one of the most poverty-stricken states Brazil, the sugarcane municipality of Deodoro, Alagoas Marechal where organized crime and numerous other social factors affect adolescents enrolled in public schools with discipline problems and risk group offer a guided training on a new method to promote the practice with little financial resources and how recyclable materials (rubber bands, pet's bottles) teach three modes swimming, biking and running as well as multidisciplinary have the attention of a health care team are among other objectives of social triathlon, it can be said that it is great boldness? Idealize a positive approach in triathlon in these adverse conditions and succeed is exceptional and disseminate such knowledge is revolutionizing society. The methodology dry adopted some parameters of quality of life in its execution a vision of physical embodiment or motor, affective, social, cultural and Mental .Utilizando of statistical data extracted from a logbook built during the execution of an Extension Project called TRIFAL Social -Triáthlon at the Federal Institute of Alagoas - Marechal Deodoro Campus where he attended about 100 teenagers, strengthened by a student assistance policy which provided the coming of children and adolescents against the school shift, providing food, transportation and how the team training multidisciplinary health supporting actions with the involvement of doctors, nurses, social worker, nutritionist, psychologist and Education Professionals, as students, servants and

community were gradually engaging and inserted in the world of triathlon and soon began compete and stand out in the State and obtained setting up medals in the national ranking.
KEYWORDS: Methodology, Triathlon, Inclusion.

TRIATLON SOCIAL: UMA NOVA METODOLOGIA PARA SOCIALIZAÇÃO E INCLUSÃO DE ADOLESCENTES NO ESPORTE

Résumé

Le but de cet article est de socialiser une nouvelle méthode d'enseignement de triathlon sociale libellés que nous allons utiliser dans la pratique d'une activité complexe et financièrement coûteux tels que le triathlon en vue d'améliorer la qualité de vie d'une communauté à la périphérie de l'une des la plupart des Etats frappés par la pauvreté Brésil, la municipalité de canne à sucre de Deodoro, Alagoas Marechal où la criminalité et de nombreux autres facteurs sociaux affectent organisé adolescents inscrits dans les écoles publiques des problèmes de discipline et de groupe à risque offrir une formation guidée sur une nouvelle méthode pour promouvoir la pratique avec peu de ressources financières et comment les matériaux recyclables (bandes de caoutchouc, les bouteilles de PET) enseignent trois modes natation, cyclisme et la course ainsi que multidisciplinaire avoir l'attention d'une équipe de soins de santé sont parmi les autres objectifs de triathlon sociale, on peut dire qu'il est une grande hardiesse? Idéaliser une approche positive dans le triathlon dans ces conditions défavorables et de réussir est exceptionnelle et de diffuser ces connaissances est en train de révolutionner la société. La méthodologie sec adopté certains paramètres de la qualité de vie dans son exécution une vision de réalisation physique ou motrice, affective, sociale, culturelle et mentale .Utilizando de données statistiques extraites d'un journal de bord intégré lors de l'exécution d'un projet d'extension appelé TRIFAL -Triáthlon sociale à l'Institut fédéral d'Alagoas - Marechal Deodoro Campus où il a assisté environ 100 adolescents, renforcés par une politique d'aide aux étudiants qui prévoyait la venue des enfants et des adolescents contre l'équipe de l'école, fournir de la nourriture, le transport et la façon dont la formation de l'équipe des actions de santé soutien multidisciplinaires, avec la participation de médecins, d'infirmières, un travailleur social, nutritionniste, psychologue et professionnels de l'éducation, les étudiants, les fonctionnaires et la communauté ont été progressivement attachants et insérés dans le monde du triathlon et bientôt commencé concurrence et de se démarquer dans l'État et obtenu la mise en place des médailles dans le classement national.
Mots-clés: Méthodologie, Triathlon, Inclusion

TRIATLON SOCIAL: UMA NOVA METODOLOGIA PARA SOCIALIZAÇÃO E INCLUSÃO DE ADOLESCENTES NO ESPORTE

Resumen

El propósito de este artículo es para socializar un nuevo método denominado de enseñar triatlón social que vamos a utilizar en la práctica de una actividad compleja y económicamente costoso como el triatlón con el fin de mejorar la calidad de vida de una comunidad en las afueras de uno de los estados más afectados por la pobreza Brasil, del municipio de caña de azúcar de Deodoro, Alagoas Marechal, donde el crimen organizado y numerosos otros factores sociales afectan a los adolescentes matriculados en las escuelas públicas con problemas de

disciplina y grupo de riesgo ofrecer una formación guiada en un nuevo método para promover la práctica con pocos recursos financieros y cómo los materiales reciclables (bandas de goma, botellas de PET) enseñan a los tres modos de natación, ciclismo y correr, así como multidisciplinario tienen la atención de un equipo de atención médica se encuentran entre otros objetivos de triatlón social, puede decirse que es mucha confianza? Idealizar un enfoque positivo en el triatlón en estas condiciones adversas y tener éxito es excepcional y difundir ese conocimiento está revolucionando la sociedad. La seca metodología adoptada algunos parámetros de calidad de vida en su ejecución una visión de la encarnación física o motora, afectiva, social, cultural y .Utilizando Mental de los datos estadísticos extraídos de un libro de registro construida durante la ejecución de un Proyecto de Extensión llama TRIFAL -Triáthlon Social en el Instituto Federal de Alagoas - Campus Marechal Deodoro, donde asistió a cerca de 100 adolescentes, fortalecidos por una política de asistencia estudiantil que proporciona la venida de los niños y adolescentes contra el cambio de la escuela, el suministro de alimentos, el transporte y la forma en que el entrenamiento del equipo acciones de salud multidisciplinarios de apoyo, con la participación de médicos, enfermeras, trabajadora social, nutricionista, psicólogo y educación profesionales, como estudiantes, empleados y la comunidad eran encantadores y se insertan en el mundo del triatlón gradualmente y pronto comenzaron competir y sobresalir en el Estado y se obtuvo la creación de medallas en el ranking nacional.
PALABRAS CLAVE: Metodología, Triatlón, Inclusión

TRIÁTLON SOCIAL: UMA NOVA METODOLOGIA PARA SOCIALIZAÇÃO E INCLUSÃO DE ADOLESCENTES NO ESPORTE

Resumo

O objetivo deste artigo é socializar um novo método de ensino denominado de triáthlon social onde nos utilizaremos da prática de uma atividade complexa e financeiramente cara como o triátlon a fim de melhorar a qualidade de vida de uma comunidade na periferia, de um dos estados mais paupérrimos do Brasil, no município canavieiro de Marechal Deodoro-Alagoas onde o crime organizado e outros inúmeros fatores sociais afetam os adolescentes matriculados em escolas da rede pública com problemas disciplinares e em grupo de risco oferecer um treinamento pautado em um novo método, promover a pratica com pouco recursos financeiros e como materiais recicláveis (ligas de borracha, garrafas pet´s) ensinar três modalidades natação, ciclismo e corrida além de multidisciplinarmente ter a atenção de uma equipe de saúde são entre outros objetivos do triáthlon social, pode-se dizer que é muita ousadia? Idealizar uma metodologia positiva em triátlon nestas condições adversas e ter sucesso é excepcional e disseminar tal conhecimento é revolucionar uma sociedade. A metodologia adotada seque alguns parâmetros da qualidade de vida na sua efetivação numa visão de corporeidade física ou motora ,afetiva,social ,cultural e Mental .Utilizando de dados estatísticos extraídos de um diários de bordo construído durante a execução de um Projeto de Extensão denominado TRIFAL-Triáthlon Social no Instituto Federal de Alagoas – Campus Marechal Deodoro onde atendeu cerca de 100 adolescentes,fortalecidos por uma política de assistência estudantil que disponibilizou a vinda de Crianças e adolescentes no contra turno escolar, fornecendo uma alimentação,transporte e como a formação de equipe multidisciplinar de saúde dando suporte as ações com o envolvimento de Médicos, Enfermeiros, Assistente Social, Nutricionista, Psicólogo e Profissionais da Educação, assim alunos, servidores e comunidade aos poucos foram engajando-se e inserimos-se no mundo do triathlon e logo

começaram a competir e nos destacar-se no cenário Estadual e obtiveram até medalhas no ranking nacional.
PALAVRAS CHAVES: Metodologia, Triátlon, Inclusão.

Conj. Arnon de Melo
Qd.02 Bloco 08 Apart.103
Maceió/Alagoas
CEP: 57025-130