

## **RESULTADOS DA EXPERIÊNCIA DA APLICAÇÃO DO TRIATLO EM ACADÊMICOS DA 3ª IDADE ADULTA DA UFAM**

Inara Frota de Lima  
Luciano Chagas dos Santos  
Rita Maria dos Santos Puga Barbosa  
Universidade Federal do Amazonas  
inara\_frota@hotmail.com

### **RESUMO**

O Triatlo é uma modalidade esportiva competitiva relativamente nova, tendo sua origem nos Estados Unidos, por volta de 1974. Esta modalidade é composta de 3 provas, a saber: Natação, Ciclismo e Corrida completadas consecutivamente, computando os tempos de cada uma das provas. O triatlo se disseminou em todo o mundo, aceitando variações da metragem da cada uma das provas, e é altamente competitivo. Com relação a adaptações a pessoas envelhecidas na meia idade e idosos, não há registros de relatos, o que torna esta experiência da Universidade da 3ª Idade Adulta do Amazonas uma proposta pioneira. Este estudo teve como objetivo investigar como reagiriam os acadêmicos da 3ª Idade Adulta da Universidade Federal do Amazonas fisiológica e psicologicamente a aplicação das 3 provas subseqüentes em 3 momentos, ou seja, como se sentem realizando 3 provas. A metodologia caracteriza esta pesquisa como de campo e participante, uma vez que os autores participaram em algumas fases durante a aplicação da pesquisa. O início dos procedimentos constou do convite aberto aos acadêmicos da 3ª Idade Adulta para participar do Gerontotriatlo de modo piloto. Foi um experimento incipiente com a testagem da proposta das seguintes provas: 25m Natação em piscina da faculdade de Educação Física com a mesma metragem; 650m de Ciclismo em pista construída também na faculdade de Educação Física, com a respectiva metragem utilizada, correspondendo a uma volta; e 400m de Corrida em pista oficial, também em pista da faculdade de Educação Física. Todas as provas transcorreram no turno vespertino e foram cronometradas para definição da classificação final, registrada em súmula. Participaram na primeira aplicação: 1 Maior de 60 anos feminino e 3 masculino, na meia idade 4 feminino e 1 masculino. Na segunda aplicação não houve participação dos maiores de 60 anos permaneceram os 4 da meia idade do sexo feminino e 2 masculino. Na terceira aplicação não tivemos maiores de 60 do sexo feminino e 3 masculino, 5 na meia idade do sexo feminino e 1 masculino. Os resultados indicaram que todos participaram espontaneamente, suas condições fisiológicas permaneceram normais em cada uma das provas e com muita motivação de ter conseguido realizá-las. A prova considerada mais fácil foi o ciclismo pela experiência ao longo da vida e a mais difícil a Corrida de 400m pelos fatores clima e resistência. Concluímos que os acadêmicos da 3ª Idade Adulta da UFAM têm capacidade física, psicológica e fisiológica para realizar as 3 provas subseqüentes de modo competitivo com a metodologia individual por prova estando entre 45 a 76 anos de idade.

Palavras-chave: Triatlo, educação física, educação física gerontológica.

## ABSTRACT

Triatlo is a competitive sporting modality relatively new, tends your origin in the United States, about 1974. This modality is composed of 3 proofs, to know: Swimming, Cyclism and Race completed consecutively, computing the times of each one of the proofs. The triatlo was disseminated all over the world, accepting variations of the length of the each one of the proofs, and it is highly competitive. With relationship to adaptations to people envelhecetes in the stocking age and senior, there are not registrations of reports, what turns this experience of the University of the 3rd Adult Age of Amazonas a pioneering proposal. This study had as objective investigates how they would react the academics of the 3rd Adult Age of the Federal University of physiologic Amazonas and psicologicamente the application of the 3 subsequent proofs in 3 moments, in other words, as one sit down accomplishing 3 proofs. The methodology characterizes this research as of field and participant, once the authors participated in some phases during the application of the research. I begin him/it of the procedures it consisted of the invitation open to the academics of the 3rd Adult Age to participate in Gerontotriatlo in a pilot way. It was an incipient experiment with the testagem of the proposal of the following proofs: 25m Swimming in swimming pool of the physical education university with the same length; 650m of Cyclism in track also built at the physical education university, with the respective used length, corresponding to a turn; and 400m of Race in official track, also in track of the physical education university. All the proofs elapsed in the shift vespertino and they were timed for definition of the final classification, registered in súmula. They participated in the first application: 1 larger of 60 years feminine and 3 masculine, in the stocking age 4 feminine and 1 masculine. In the second application there was not participation of the largest of 60 years the 4 of the stocking age of the feminine sex and 2 they stayed masculine. In the third application we didn't have larger of 60 of the feminine sex and 3 masculine, 5 in the stocking age of the feminine sex and 1 masculine. The results indicated that all participated spontaneously, your physiologic conditions stayed normal in each one of the proofs and with a lot of motivation of having gotten to accomplish them. The proof considered easier it was the cyclism for the experience along the life and the most difficult the Race of 400m for the factors climate and resistance. We concluded that the academics of the 3rd Adult Age of UFAM have capacity physical, psychological and physiologic to accomplish the 3 subsequent proofs in a competitive way with the individual methodology for proof being among 45 to 76 years of age.

Word-key: Triatlo, physical education, physical education gerontológica.

## INTRODUÇÃO

### Histórico do Triatlo

Segundo Martins (2005) foi na França que surgiram os primeiros registros de desportos combinando natação, ciclismo e corrida, datam de 16 de outubro de 1920, em Joinville-Le-Pont, onde uma prova denominada Lês Trois Sports (Os Três Desportos), organizada pelo jornal L' Auto, combinava segmentos de canoagem, ciclismo e corrida. Posteriormente, surge em Poissy, próximo à Paris, uma nova prova chamada la Course

dês Debrouillards (A Corrida dos Desembaraçados), composta por 2 km de corrida, 15km de ciclismo e 30 metros de natação. O vencedor desta prova venceu com o tempo de 45 minutos e 20 segundos.

Em 1974, nos estados Unidos, em San Diego, surgem as primeiras provas de triatlo, quando nas férias de um clube de atletismo os atletas passavam por treinos que constava principalmente de exercícios de natação e ciclismo, ao voltarem das férias esses atletas eram submetidos a testes com objetivo de verificar se os respectivos treinos haviam sido cumpridos. Estes atletas teriam que nadar 500 metros na piscina do clube, pedalar 12 km em um condomínio fechado próximo ao clube e correr 5km na pista de atletismo. Os atletas demonstraram tanto interesse pelo treinamento que os treinadores repetiam os treinos nas férias seguintes, contando agora com a participação de salva-vidas para um desafio.

Nesta primeira competição estiveram presentes 55 participantes. No ano de 1976, estes salva-vidas sugeriram algumas alterações: a natação deveria ser realizada no mar e com extensão de 700 metros, o ciclismo passaria de 12 km para 15 km, sendo o mesmo realizado na avenida em frente ao mar e a corrida de cross-country de 4.5 km. Este segundo desafio contou com a presença de 95 participantes que repetiram o mesmo desafio mais três vezes naquele ano.

Assim, surgiu o triatlo que passou por diversas modificações até a sua estruturação olímpica atual, idealizada em 1982 visando ser esporte de demonstração nas olimpíadas de Los Angeles em 1984, mas por motivos políticos isso não foi possível e teve que esperar 16 anos para ser apresentado nos jogos de Sydney no ano 2000.

A partir de 1980, verificou-se uma rápida evolução do triatlo nos Estados Unidos, onde ao longo do ano foi realizada cerca de 50 provas, contando com um total de 5000 participantes, chegando a atingir em 1986, 2800 provas durante o ano.

No Brasil, a primeira competição de triatlo aconteceu em 1983, no Rio de Janeiro.

Nas Olimpíadas de Los Angeles, surgiu a idéia da distância olímpica do triatlo, e no final da década de 80, foi instruída a distância “short” composta por 750 metros de natação no mar, 20km de ciclismo e 5km de corrida.

Em 1989 foi fundada a Internacional Triathlon Union (ITU). Com o tempo, o esporte foi ganhando espaço, até que em 1991 nasceu a Confederação Brasileira de Triathlon (CBTri), que organiza as competições.

### **Educação Física na Terceira Idade**

Não é de hoje que a atividade física é reconhecida como um meio bastante eficaz para a melhoria da qualidade de vida seja de crianças, adultos e idosos, tanto que se observa que a busca por sua prática cresceu bastante nas últimas décadas. Isto se deve também ao fato de que as pessoas estão vivendo mais, e para que vivam melhor resolveram aderir à prática de exercício físico, combatendo um mal comum na sociedade atual, que é o sedentarismo.

Jacob Filho (2006) afirma que o sedentarismo atinge, hoje, cerca de 90% dos adultos jovens e dos idosos, independente de gênero ou classe social. Outro dado alarmante apontado por Tonosaki e Squarcini (2010) nos diz que, segundo a Organização Mundial da Saúde, anualmente, morrem cerca de 1,9 milhões de pessoas, devido a não prática de atividade física. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003). Booth et al (2002) afirmam que o sedentarismo aumenta a ocorrência de doenças crônico-degenerativas como o diabetes e a hipertensão arterial.

Segundo Jacob Filho (2006, p. 74): “o sedentarismo é uma doença particularmente importante entre idosos, que pode ser prevenida ou tratada pela atividade física devidamente orientada”. Isso demonstra o quanto a atividade física na terceira idade é importante, devendo sua prática ser incentivada, principalmente nessa fase da vida.

O exercício físico aplicado a essa população pode proporcionar diversos benefícios, conforme relatam McArdle, Katch e Katch (1998), Spirduso (2005), Jacob filho (2006) e Pauli et al. (2009) melhora na contração do miocárdio, diminuição da resistência periférica vascular, dentre outras alterações, diminuição da taxa de glicose na corrente sanguínea, aumento da força muscular, densidade óssea e flexibilidade, redução da gordura corporal, correção de distúrbios posturais e na profilaxia de doenças pulmonares.

### **Esportes gerontológicos**

Os esportes gerontológicos são modalidades esportivas que foram adaptadas a partir de modalidades tradicionais objetivando integrar as pessoas da terceira idade e fazer com que continuem praticando o esporte que praticavam quando mais jovem. Os atletas que praticam esportes gerontológicos recebem a designação de “Gerontoatleta”.

No Amazonas, essa história tem início no ano de 1996, conforme relatam Puga Barbosa, Batalha e Amaral (2007). Em 1996, os participantes do lançamento do Plano

de Ação Governamental da Política Nacional do Idoso (PAG-PNI) solicitaram a realização dos jogos de idosos da Região Norte ao já extinto INDESP (Instituto Nacional de Desportos), que acabou não o realizando. Entretanto, o Programa Idoso Feliz – Universidade na Terceira Idade Adulta (PIFPS-U3IA), neste mesmo ano, realizou os I Jogos Olímpicos de Idosos do Amazonas (JOIA), com a participação dos municípios de Manaus, Maués e Itacoatiara. Estes jogos são realizados de 4 em 4 anos, no mesmo ano das Olimpíadas.

Em 1998, foi realizado os I Jogos da Amizade Experiente, criados para anos não olímpicos. Os esportes gerontológicos, como já citado, surgiram em 1996 com suas respectivas regras. Estas regras foram publicadas no livro *Educação Física Gerontológica – saúde e qualidade de vida na terceira idade*, em 2000, pela editora Sprint.

Puga Barbosa, Batalha e Amaral (2007) dividem os esportes gerontológicos em:

- Modalidade esportiva: são as modalidades esportivas tradicionais, que são adaptadas à terceira idade. Ex: Gerontovoleibol, Gerontonatação, Gerontoatletismo, Gerontotênis de mesa, Gerontofrescobol, Gerontociclismo e Peteca Gerontológica.

- Jogos recreativos: jogos não desportivos, criados exclusivamente para pessoas de terceira idade. Ex: Jogo de argola em cruz, Condução de bola, Bola ao cesto, Bolacola, Bola ao alvo, Gerontoarco e flecha.

- Jogos de salão: são modalidades largamente praticadas por pessoas de terceira idade. Ex: Pif-paf, Dominó.

Ainda ressaltam Puga Barbosa, Batalha e Amaral (2007) sobre as Olimpíadas da 3ª Idade, que foram realizadas pela primeira vez em 1999 e que vem sendo realizada todos os anos, até 2009.

O Gerontotriatlo é uma modalidade adaptada do triatlo para pessoas na meia idade e idosos. Não há registros ou relatos sobre esta adaptação, tornando esta experiência da Universidade Federal do Amazonas, algo inovador.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de uma pesquisa de campo que busca, através de investigação prática, explicar o fenômeno do triatlo aplicado à terceira idade. Para complementar a pesquisa, foi realizada pesquisa bibliográfica, além de ser participante, pois há interação entre os pesquisadores, que atuaram como árbitros na competição, e os sujeitos da pesquisa.

Esta pesquisa caracteriza-se como sendo quali-quanti porque foi analisada de duas maneiras: através da fala dos sujeitos (qualitativa) e da exposição dos resultados obtidos durante a competição. Para Gil (1991), na pesquisa qualitativa há uma relação entre o mundo e o sujeito, relação esta que não pode ser traduzida em números, como ocorre na pesquisa quantitativa.

Ao mesmo tempo foi ex post facto, ou seja, após o acontecimento, já que a realização da entrevista se deu após o sujeito participar do gerontotriatlo.

O Gerontotriatlo foi realizado nas dependências da Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF), localizada no setor sul do campus universitário da Universidade Federal do Amazonas. A modalidade natação foi realizada no complexo aquático da UFAM localizado na FEFF, que possui 3 piscinas de tamanho e profundidade diferentes. A modalidade natação ocorreu na piscina de 25 metros. O ciclismo aconteceu na ciclovia, construída ao lado da piscina, que possui 650 metros de comprimento por 2 metros de largura que, ao longo de seu percurso, é rodeada pela área verde da Universidade. A corrida foi realizada em pista oficial de 400 metros que cerca o campo de futebol, localizada ao lado da ciclovia, no minicampus (setor sul) da UFAM.

Os sujeitos participantes do Gerontotriatlo foram os acadêmicos da 3ª Idade Adulta da UFAM que se dispuseram a participar desta modalidade até então nova, tanto para eles, que nunca tinham realizado três provas subseqüentes, quanto para os coordenadores e professores, que não sabiam o que aconteceria, se daria certo ou não, etc. Somando-se o número de participantes das três edições realizadas, chegamos ao número de 13 sujeitos, sendo 7 mulheres e 6 homens. O mais novo a participar tinha 45 anos e o mais experiente, 76 anos, onde alguns se encontram matriculados desde 1993, até o mais recente, de 2009. Ressaltando que houve acadêmicos da 3ª idade que participaram das três etapas.

A súmula foi o primeiro instrumento utilizado para realização desta pesquisa. Através de súmula padronizada, elaborada para o evento em questão, pôde-se registrar os tempos dos gerontoatletas nas três modalidades e sua respectiva colocação final. Tais tempos foram obtidos utilizando-se cronômetro. Além disto, utilizou-se como instrumento de pesquisa um questionário contendo 8 questões, elaborado pelos autores. Este serviu de roteiro para a realização da entrevista com os acadêmicos da 3ª idade que participaram do Gerontotriatlo. As entrevistas foram gravadas, utilizando-se celular com gravador de voz.

A idéia de realização do Gerontotriatlo partiu da coordenadora do Programa Idoso Feliz Participa Sempre – Universidade na 3ª Idade Adulta (PIFPS-U3IA), prof. Dra. Rita Puga. Depois de comunicar aos professores que seria realizado este triatlo adaptado, começou-se a divulgação aos acadêmicos da 3ª idade, durante as aulas e através de cartazes fixados nos murais do PIFPS-U3IA. Os professores sempre que tinham oportunidade, convidavam os acadêmicos a participarem e tiravam as dúvidas daqueles que ficavam curiosos em saber como que seria.

Depois de feitas as inscrições, realizou-se a primeira etapa do Gerontotriatlo, no mês de Agosto de 2009. Nesta primeira etapa participaram nove acadêmicos da 3ª idade. Destes, cinco mulheres, sendo uma da turma 2, acima de 60 anos e quatro da turma 1, de 45 a 60 anos. Dos quatro homens que participaram, um era da turma 1 e três eram da turma 2.

A competição se deu da seguinte forma: os acadêmicos da 3ª idade que iriam competir foram chamados e instruídos a se dirigirem para a piscina, onde seria realizada a primeira modalidade, a natação. Antes de iniciar, todos realizaram alongamento, em seguida aquecendo dentro da piscina, dando algumas braçadas. Depois de alguns minutos, iniciou-se a competição. Os gerontoatletas nadavam um de cada vez e o seu tempo era cronometrado. Do lado de fora, os outros participantes e as pessoas que assistiam incentivavam e aplaudiam cada um que ia nadar.

Os gerontoatletas, quando terminavam de nadar, iam trocar de roupa e, no intervalo de uma modalidade para outra, aproveitavam para descansar e tomar uma água, pois o sol estava quente nesse dia. Em seguida, os gerontoatletas se dirigiram para a ciclovia, onde aconteceria o ciclismo. Seguindo a mesma ordem da natação, cada um escolheu a bicicleta que se sentia mais confortável – havia duas bicicletas a disposição – e, ao sinal do árbitro, saiu pedalando pelos 650 metros da pista. Assim como na natação, largava um participante de cada vez. Depois de registrados os tempos, todos os participantes se dirigiram à pista de atletismo para a realização da última prova, a corrida.

Após estarem descansados e tomarem uma água para refrescar, deu-se início a corrida, onde, a cada duzentos metros, um atleta saía para realizar a prova. Os gerontoatletas que não conseguiam correr todos os 400 metros podiam caminhar. Ao final, os tempos eram somados e, em solenidade realizada abaixo de uma árvore, premiavam-se os melhores com medalhas, por turma.

As outras duas etapas aconteceram nos meses de Outubro, que contou com a participação de seis gerontoatletas, todos da turma 1 e Novembro, com acadêmicos da turma 1 e 2. Ambas realizadas em 2009 e seguindo o mesmo formato da primeira etapa.

Após a realização da primeira etapa do Gerontotriatlo, os acadêmicos participantes eram convidados a participar de uma entrevista, onde falavam sobre como era sua relação com as modalidades desenvolvidas na competição, nas fases anteriores de sua vida, como acharam que se saíram competindo, qual foi a sensação de participar de uma modalidade até então nova para eles, etc. Nas duas etapas seguintes, para os que já haviam participado, a entrevista resumia-se a saber como eles julgavam seu desempenho e o resultado final.

Os dados coletados foram tratados de duas formas: para a parte qualitativa da pesquisa, referente às entrevistas realizadas, utilizou-se a Análise de Conteúdo de Bardin (1991), que se refere a uma interpretação feita a partir da fala dos sujeitos durante a entrevista. Estes resultados são apresentados em categorias com suas respectivas subcategorias. Já para a parte quantitativa, os dados foram colocados em um quadro para melhor visualização.

## APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No quadro 1, vemos a participação dos acadêmicos da 3ª idade do PIFPS-U3IA em cada uma das três aplicações do gerontotriatlo. Observa-se que a participação dos gerontes acima de 60 anos é menor do que a participação dos acadêmicos de meia idade, demonstrando que estes têm a percepção que não tem mais condições fisiológicas e até psicológicas para realizar três provas subseqüentes, no que corrobora Balestra (2002) quando afirma que a atividade física ajuda o idoso a compreender melhor suas individualidades fisiológicas, psicológicas e sociais.

**Quadro 1.** Participação dos acadêmicos da 3ª idade do PIFPS-U3IA/UFAM ao longo das três etapas do gerontotriatlo.

	Etapa 1	Etapa 2	Etapa 3
Homens (45-59 anos)	1	2	1
Homens (+ 60 anos)	3	-	3
Mulheres (45-59 anos)	4	4	5

Mulheres (+ 60 anos)	1	-	-
TOTAL	9	6	9

Podemos perceber também a boa participação das mulheres, sendo maioria nas três etapas no gerontotriatlo mostrando, com isso, que as mulheres são capazes de se superar e realizar atividades mais intensas, mesmo que não haja uma preparação específica. Cabe aqui ressaltar que a pouca participação dos acadêmicos na 2ª etapa se deve, segundo os mesmos, a pouca divulgação que foi feita.

A seguir, verificamos como os acadêmicos da 3ª idade adulta se saíram durante a realização das três etapas, com seus respectivos tempos em cada modalidade.

**Quadro 2.** Desempenho dos acadêmicos da 3ª Idade Adulta da UFAM nas modalidades natação, ciclismo e corrida ao longo das três etapas realizadas do Gerontotriatlo.

MODALIDADE	NATAÇÃO			CICLISMO			CORRIDA		
	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª	1ª	2ª	3ª
ATLETAS	TEMPOS OBTIDOS								
Allan Kardec	-	23''04	-	-	1'52''	-	-	1'35''	-
Antônia Fernandes	23''94	25''66	24''63	2'12''	1'57''	2'14''	1'37''	1'41''	1'40''
Darcy Mota	56''56	-	-	2'47''	-	-	3'22''	-	-
Domingas Melo Brasil	34''18	40''26	38''22	2'13''	2'20''	2'21''	3'32''	3'40''	3'40''
José Bonfim Filho	19''28	-	18''88	1'43''	-	1'49''	1'31''	-	1'37''
Leonildes Garcia	40''25	57''08	40''84	2'04''	1'54''	2'00''	1'52''	1'50''	2'06''
Luis Faustino	22''81	-	-	1'58''	-	-	1'45''	-	-
Mª de Fátima Oliveira	-	-	33''75	-	-	2'46''	-	-	3'01''
Mário Duarte	24''75	-	20''56	2'58''	-	3'22''	2'27''	-	2'42''
Moisés da Silva	-	-	27''63	-	-	2'01''	-	-	2'40''
Osvaldo Ribeiro	21''91	19''80	19''56	1'38''	1'36''	1'38''	1'30''	1'28''	1'31''
Solange Ferreira	-	-	36''60	-	-	2'16''	-	-	2'11''
Teresa Cristina	29''28	35''24	-	2'31''	2'33''	-	3'09''	3'42''	-

De acordo com o quadro 2 verificamos, inicialmente, que apenas 4 acadêmicos da terceira idade adulta participaram de todas as etapas realizadas. Apesar disso, fica evidente que esta nova modalidade atraiu o interesse desse grupo, que fez questão de comparecer às três edições. Verificamos ainda que os gerontoatletas realizaram as provas mantendo seus tempos aproximados nas três etapas, o que pode ser considerado como algo positivo tendo em vista que não foi realizado nenhum treinamento específico antes da competição.

Na modalidade natação, o menor tempo obtido foi 18''88 e o maior, 57''08. Essa diferença deve-se ao condicionamento físico de cada atleta adquirido com a prática de atividade física realizada no PIFPS. Esse motivo pode explicar os tempos tão díspares que ocorreram durante a corrida. Os menores tempos da corrida foram obtidos por acadêmicos da 3ª idade que realizam atividades aeróbicas mais intensas, como a gerontonatação e o gerontovoleibol. O mesmo fato ocorreu nas modalidades natação e ciclismo.

No quadro 3 são apresentados os resultados da parte qualitativa do presente trabalho obtidos através de entrevistas com aqueles que participaram desta experiência inovadora. Os resultados são apresentados em categorias e subcategorias para uma melhor visualização e entendimento.

**Quadro 3.** Perspectivas sobre experiências anteriores e participação dos acadêmicos da 3ª idade adulta nas modalidades que integram o gerontotriatlo.

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS
1. Práticas esportivas antes do PIFPS	Voleibol Ciclismo
2. Experiência com o ciclismo	Aprendeu cedo (infância) Anos sem prática
3. Experiência com a natação	Já sabia Aprendeu no PIFPS
4. Experiência com a corrida	Competições de 3ª idade Brincadeiras de rua
5. Desempenho na natação (Gerontotriatlo)	Melhor na 2ª etapa Bom/ótimo
6. Desempenho no ciclismo (Gerontotriatlo)	Bom (já conhecia a pista)

	Melhor prova
7. Desempenho na corrida (Gerontotriatlo)	Cansaço (percurso longo) Bom
8. Reação ao resultado	Surpresa Esperado
9. Sensação de competir	Bem Orgulhoso (a)
10. Outras considerações	Maior participação Grande experiência

Na categoria 1, referente às práticas esportivas antes do ingresso no PIFPS-U3IA, as mais destacadas foram o voleibol e o ciclismo praticados, principalmente, durante a infância. A prática do ciclismo desde cedo foi fundamental para que os gerontotriatletas realizassem-no sem maiores dificuldades.

Isso fica evidente quando observamos a categoria 2, que trata da experiência com o ciclismo. A grande maioria afirmou que aprendeu cedo, na infância, a andar de bicicleta. Isto se explica pelo fato de a bicicleta ser um dos principais meios de diversão – se não, o maior – das crianças, há algumas décadas atrás, diferentemente de hoje. Mesmo gostando de andar de bicicleta, alguns dos acadêmicos afirmaram que, passado o período da infância e adolescência, deixaram de praticar o ciclismo, dentre os motivos estão a responsabilidade de ter que trabalhar e a mudança do interior para a cidade, como relata seu Luís Faustino (63): *“morava no interior, na infância alugava bicicleta para andar por lazer. Vim para a cidade e parei de andar e só voltei a andar no PIFPS.”*

A categoria 3 trata da experiência dos acadêmicos da 3ª idade com relação a natação. Grande parte afirmou que sabia nadar desde cedo, quando ainda eram crianças. Alguns chegaram a afirmar que aprenderam a nadar em rio e em igarapé – quando eram limpos –, o que é muito comum na região norte, devido ao grande número de rios e igarapés que cortam os estados e cidades. Por exemplo: *“nadei muito no rio, eu era danado.”* (Oswaldo Ribeiro, 52). Outros admitiram que aprenderam a nadar de maneira correta quando iniciaram sua participação no PIFPS-U3IA. Antes disso, estes tinham apenas uma noção muito vaga de como era nadar. *“A natação eu vim fazer aqui no projeto, eu só tinha uma noção.”* (José Bonfim, 66).

Com relação a experiência em corridas, na categoria 4, os gerontotriatletas lembraram que passaram a ter mais contato com esta modalidade esportiva quando

começaram a participar do Programa Idoso Feliz, onde iniciaram a carreira de gerontoatletas, participando de competições internas e do município. Já outros alegaram ter experiências com a corrida desde a infância, quando brincavam na rua, de futebol, de queimada, barra-bandeira ou, simplesmente, brincavam de correr, práticas comuns de anos atrás que hoje estão se perdendo e dando lugar à tecnologia.

A categoria 5 se refere ao desempenho dos gerontotriatletas na modalidade natação. A maior parte disse que se saiu melhor na segunda participação do que na primeira. Entretanto, ao compararmos as respostas das entrevistas com os resultados obtidos na prova, pudemos ver que, na verdade, o desempenho foi melhor na primeira participação do que na segunda. O que pode ter acontecido é que na segunda vez em que os acadêmicos da 3ª idade participaram do Gerontotriatlo, estes se sentiram melhor, pois já vinham realizando suas atividades no PIFPS-U3IA e não sentiram cansaço, diferentemente do que aconteceu na primeira etapa, que foi realizada poucos dias após o retorno do recesso do meio do ano. Isso acabou por deixá-los mais exaustos.

Na categoria 6 vemos o desempenho dos gerontotriatletas na modalidade ciclismo. Grande parte considerou ter tido um bom desempenho nesta prova, pois já conheciam a pista onde esta foi realizada e não tiveram dificuldade em cumprir a prova. Esse conhecimento prévio da pista se deve ao fato destes já terem tido aulas de gerontociclismo no PIFPS-U3IA, que são realizadas neste mesmo local. Com toda essa experiência anterior à prova, alguns consideraram esta ter sido a melhor prova, a que se saíram melhor. Isso pode ser confirmado nas palavras de Leonildes Campos (53): *“o ciclismo foi bom porque eu já conheço a pista eu já fiz aula lá foi a prova que eu mais gostei.”*

A categoria 7 trata do desempenho dos acadêmicos da 3ª idade adulta na corrida. Alguns afirmaram que se cansaram ao realizar esta prova por ser, na opinião deles, uma prova com um percurso longo. Essa queixa é compreensível, visto que estes nunca foram preparados para uma competição desse gênero que requer um treinamento específico, caso se busque ter resultados significativos. Lembrando que a corrida foi a última prova realizada. Antes, já haviam sido realizadas as provas de natação e ciclismo e, mesmo com um intervalo para descanso, os gerontotriatletas já estavam cansados. Soma-se a isso, o clima, porque no dia da competição o sol estava muito quente, favorecendo esse estado. Apesar dessas dificuldades, outros consideraram ter ido um bom desempenho, principalmente por terem se superado e conseguido completar a prova. É o que afirmou seu Mário Duarte (76), de forma resumida: *“a corrida foi boa.”*

Na categoria 8, verificamos a reação dos acadêmicos da 3ª idade no momento em que foi anunciado o resultado. A surpresa foi a sensação tida por alguns, que afirmaram não esperar ganhar medalhas, o que não acabou acontecendo e estes saíram felizes, mesmo sendo, em alguns casos, com a medalha de bronze. Foi o caso de Teresa Cristina (45): *“eu fiquei surpresa. Ainda fiquei com o bronze, não esperava tanto.”* Já outros consideraram o resultado obtido como esperado, mostrando que estes tinham a noção de sua capacidade, como por exemplo, Antônia Braga (55), que afirmou: *“como eu fui bem na natação, eu achava que eu ia ganhar mesmo.”*

A categoria 9 refere-se a sensação que os gerontotriatletas tiveram ao participar desta modalidade. Os acadêmicos afirmaram sentirem-se bem devido terem participado de algo inédito para todos, principalmente, para eles. Isso fica comprovado nas palavras da gerontotriatleta Domingas Melo (58): *“eu me senti bem, consegui fazer três atividades que eu nunca pensei em fazer na minha vida.”* O orgulho também foi uma sensação lembrada pelos acadêmicos da 3ª idade ao participarem do gerontotriatlo. Para Darcy Mota (66): *“... foi um orgulho, nos meus 66 anos, competindo.”*

Com relação a categoria 10, referente a outras considerações que os gerontotriatletas queriam fazer, estes apontaram que deveria haver mais participantes pois seria bom para a competição já que, com mais competidores, o incentivo a participar e ganhar seria maior. Outros afirmaram que a participação no gerontotriatlo foi uma grande experiência, como destaca Domingas Melo (58): *“nunca pensei em fazer isso. Esse triatlo pra mim foi a maior experiência da minha vida e se tiver um próximo eu vou com certeza.”*

## CONCLUSÃO

A partir do exposto, vemos que a aplicação do triatlo a gerontes é perfeitamente cabível. Além de ser benéfico para o corpo, é também benéfico para a auto-estima, já que o desafio de realizar três provas diferentes, de forma seguida, e vencê-lo, faz um bem incalculável para o bem estar dos envelhecetes que participam do gerontotriatlo.

Verificamos também que todos os participantes já tinham experiências anteriores das modalidades, o que colaborou para que estes conseguissem realizá-las, mesmo em alguns casos, terem passado um tempo sem praticá-las.

Os acadêmicos da 3ª idade adulta, ao final das provas, levam mais em consideração o estado fisiológico do que o desempenho em si. Isso ficou claro quando

verificamos que, apesar dos tempos terem sido maiores na segunda participação do gerontotriatlo do que na primeira, estes confessaram terem se sentido melhor pois, diferentemente da primeira etapa, o cansaço foi menor na segunda vez.

Apesar de se tratar de uma competição, os gerontotriatletas não pensavam unicamente no resultado final, tanto que alguns afirmaram nem esperar que ganhassem uma medalha, o que era motivo de grande surpresa para quem não esperava que isso acontecesse. Para estes atletas, apenas a participação e a realização das três provas já era motivo de grande felicidade e satisfação.

Prova disso, é que a única reclamação feita refere-se a pouca participação dos acadêmicos da 3ª idade adulta da UFAM. Se o resultado fosse o único objetivo, certamente quanto menor o número de participantes, maiores seriam as chances de vitória. Isso revela a importância da convivência entre pessoas da 3ª idade, que prezam as amizades formadas em grupos de terceira idade.

Enfim, concluímos que os acadêmicos da 3ª Idade Adulta da UFAM, mesmo tendo algumas dificuldades, têm capacidade física, psicológica e fisiológica para realizar as 3 provas subsequentes de modo competitivo com a metodologia individual por prova.

## REFERÊNCIAS

- BALESTRA, C.M. *Aspectos da imagem corporal de idosos, praticantes e não praticantes de atividade física*. Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação Física de Campinas, UNICAMP, 2002.
- BARDIN, L. *Análise de conteúdo*. Lisboa: ed. 70, 1991.
- BOOTH, F.W.; CHAKRAVARTHY, M.V.; GORDON, S.E.; SPANGENBURG, E.E. Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *J Appl Physiol*. 2002; 93(1):3-30.
- GIL, Antonio Carlos. *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas, 1991
- JACOB FILHO, W. *Atividade física e envelhecimento saudável*. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, p.73-77, set. 2006.
- MARTINS, F. S. B. *Caracterização fisiológica dos atletas portugueses de triatlo de alto rendimento*. Dissertação de mestrado. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, 2005.

- McARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
- PAULI, J.R.; CINTRA, D.E.; SOUZA, C.T.; ROPELLE, E.R. Novos mecanismos pelos quais o exercício físico melhora a resistência à insulina no músculo esquelético. *Arq Bras Endocrinol Metab*. 2009; 53(4):399-408.
- PUGA BARBOSA, R.M.S; BATALHA, J.;AMARAL, S.M. *Tópicos da educação física no Amazonas*. 1.ed. Manaus, AM: Valer, 2007.
- SPIRDUSO, W.W. *Dimensões físicas do envelhecimento*. Barueri: Manole; 2005. p.482.
- TONOSAKI, L.M.D.; SQUARCINI, C.F.R. *A família e suas contribuições para prática de exercício físico na terceira idade*. Rev. Digital, Buenos Aires, ano 15, nº 145, jun. 2010.
- World Health Organization. Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *World Health Organ Tech Rep Ser*. 2003. p.149