

RESUMO: Este projeto se caracteriza por ser uma equipe universitária que busca rendimento e a promoção da saúde através do Triatlo, sendo que este esporte compreende as modalidades de natação, ciclismo e corrida realizados de forma contínua sem intervalo entre as etapas. Quanto a saúde, o esporte propicia melhoras em todo o perfil metabólico dos praticantes assim como com o a busca do rendimento se alcança melhoras no consumo de oxigênio e tolerância a fadiga. Os treinos de corrida acontecem nas segundas quartas e sextas, das 7:30 às 9:00 enquanto os treinos de natação ocorrem nos mesmo dias do meio dia às 13h, e o ciclismo acontece nas terças e quintas do meio dia às 13h. Os treinos acontecem na ESEFID, com exceção dos treinos de ciclismo em que os alunos se encontram no campus e realizam os treinamentos nas ciclovias e estradas de Porto Alegre. O projeto é gratuito, sendo que há a exigência de que o participante saiba nadar, e tenha disponibilidade de tempo para a prática de no mínimo duas das modalidades. Atualmente o projeto conta com cerca de 15 atletas, com capacidade de atendimento de 20 pessoas, sendo que para o ingresso no projeto é necessário apresentar um eletrocardiograma de esforço, para assegurar a aptidão ao exercício. A periodização dos treinos assim como o planejamento das sessões é feita de forma única para todos os atletas, porém os treinos são individualizados de acordo com a percepção subjetiva de esforço dos participantes e de acordo com os testes e provas de triatlo realizados por eles. Todos os alunos são incentivados a realizar ao menos uma prova a cada ano, para destacar o caráter competitivo da atividade realizada, sendo que a prova mais escolhida é a final do campeonato nacional, que é realizada na praia de Tramandaí tradicionalmente em novembro. O projeto apresenta grande relevância pelo estímulo do esporte universitário sendo que compreende atletas que se destacam na categoria de elite no estado do Rio Grande do Sul, assim como atletas que participaram de competições internacionais. Além disso, o projeto também é uma forma de propiciar aos alunos de graduação em Educação Física através de bolsas e estágios a experiência com o treinamento esportivo.