**COMPETIÇÕES DE LONGA DURAÇÃO**

Reinaldo A. Bassit PhD. (Tubarão)  
Nutricionista e Prof. de Educação Física  
Mestre e Doutor em Ciências  
Instituto de Ciências Biomédicas ICB-l/USP

Competições de longa duração identificam modalidades esportivas como corrida a pé (asfalto ou montanha), ciclismo (mountainbike ou Speed), natação (piscina ou águas abertas), triatlon e ultra-triatlon, que envolvem longas distâncias ou tempo prolongado de esforço, No caso da corrida, o critério distância é muito utilizado, ou seja, a ultramaratona serve para identificar eventos acima da distância oficial de uma maratona (42,195 Km). Além disso, utiliza-se um segundo critério que é o tempo. Como exemplo, podemos citar as provas de 6, 12, 24 e 48 horas de corrida. Entre as mais conhecidas temos a Brazil 135+ 281km (Minas Gerais); Ultramaratona dos Anjos 235 km (Minas Gerais); 48 horas Internacional do Atlântico (Guarujá); Indomit Costa Esmeralda Ultra Trail 50, 65, 84 e 100km (Santa Catarina); Desafio Urubici 52 km (Santa Catarina); Ultramaratona Rio 24h/Fuzileiros Navais (Rio de Janeiro); Spartathon 246 km (Grécia); Two Ocean Marathon 56 km (África do Sul); Comrades Marathon 89 km (África do Sul); Badwater Ultramarathon 217 km (Vale da Morte-EUA); Copper Canyon Ultramarathon 273,5 km (México); Oh Meu Deus 160 km (Portugal); UTMB-Ultra Trail du Mont Blanc 166 km (França/Itália/Suíça); Self-transcendence 3100 Mile Race 4.988 km (The Mount Everest of Ultramarathon).

Na modalidade do ciclismo/mountainbike, temos a RAAM (Race Across America) 5.000 km (EUA); 24 e 48 horas de Mountain Bike (Brasil); Brasil Ride 600 km em 7 dias (Brasil); Cape Épic 718 km em 7 dias (Africa do Sul); The Tour of British Columbia (Tour BC) 5.100 km (Mt. Everest). Na natação temos 14 bis 24 km (Bertióga/Guarujá); 24 h de natação em piscina de 50 m (aproximadamente 100km); travessias em canal/águas abertas como a Triple Crow of Open Water Swimming, que envolve 3 competições a saber: travessia do canal Ingês entre Inglaterra e França 33,7 km (Inglaterra, UK) + travessia do Canal de Catalina 33 km (California, USA) + volta na Ilha de Manhattan 45,8 km (NY, USA).

Quanto ao Triatlon, modalidade esportiva que engloba três outras modalidades realizadas numa sequência pré-determinada (natação, ciclismo e corrida), existem um gama enorme de provas com diferentes distâncias, mas falando das competições de longa duração, podemos destacar aqui o meio Ironman (1,9 km de natação; 90 km de ciclismo; 21 km de corrida), Ironman (3.8 km de natação; 180 km de ciclismo; 42 km de corrida), Ultraman – realizado em três dias (1° dia - 10 km de natação + 145 km de ciclismo; 2° dia – 276 km de ciclismo; 3° dia – 84 km de corrida). Além dessas, temos distâncias maiores que podem variar desde o Triplo Ultratriatlon (11.4 km de natação; 540 km de ciclismo; 126,6 km de corrida) até o Triplo Deca Ultratriatlon (141 km de natação; 5.400 km de ciclismo; 1.260 km de corrida).

O atleta de longa distância agrupa vários atributos que se baseiam em sistemas regulatórios corporais, como os fisiológicos, bioquímicos, biomecânicos e psicológicos. É difícil atribuir maior ou menor participação desses durante uma competição de longa distância, mas isso irá depender de variáveis que englobam o formato da mesma (distância/tempo, percurso, logística, clima e diferentes modalidades). Além disso, a própria característica física (genética) e psíquica, bem como, o tipo de treinamento e os aspectos nutricionais (alimentação/suplementação), são fatores cruciais para o sucesso em provas de longa duração. De fato, existem inúmeros trabalhos publicados citando os mecanismos e fatores que estão associados ao desempenho de atletas em provas de longa duração, mas a maioria foi desenvolvido em laboratórios, e aqueles que foram feitos em campo deixam muito a desejar devido, além de outros fatores, à complexidade da obtenção de informações precisas em função da logística que envolve esse tipo de envento.

Como esse tipo competição implica em lesão muscular e a consequente inflamação durante o evento, a dor se torna um dos principais fatores limitantes do desempenho. Dessa forma, além do treinamento específico, alimentação/suplementação e estratégia de prova, o aspecto psicológico se torna o principal atributo para o sucesso em tais eventos. Os atletas bem sucedidos nesse tipo de competição são aqueles que tem a capacidade psicológica de resistir à dor e transformar a competição num verdadeiro “Parque de Diversão”, mesmo enfrentando as mais terríveis e difíceis situações. São aqueles que conseguem encontrar motivação e pequenas coisas ou situação (que a sua “brilhante” mente consegue criar ao longo da competição). É aquele velho jargão...”o que esse tipo de atleta aguenta sorrindo, nós mortais não aguentamos chorando”, psicologicamente falando.

No contexto socialização, costuma-se dizer que o atleta de longa duração, quando vai competir (em relação ao seus adversários), chega como desconhecido, compete como amigo, e termina a prova como um irmão, já que o seu desempenho, depende em parte, de seus adversários. De fato, uma prova de ultraendurance é uma verdadeira lição de vida e não apenas uma competição onde se mede o desempenho físico de um atleta, sendo que o seu real adversário nesse tipo de evento é o percurso, a distância/tempo, as condições ambientais/climáticas e, principalmente, o próprio atleta.