

CARACTERIZAÇÃO NEUROMUSCULAR DE ATLETAS DE HANDEBOL EM JOGOS CONSECUTIVOS

XIII Encontro de Experiências Estudantis

Amanda Figueiredo Vasconcelos, Wildner Lins de Souza

Handebol é um esporte coletivo com características de jogo bem definidas, entre eles a invasão, oposição entre oponentes e cooperação entre jogadores do mesmo time. É chamado de jogo de transição por ter frequentes mudanças entre ações defensivas e ofensivas. Além disso, as partidas são compostas por repetidas acelerações, saltos, arremessos e rápidas mudanças de direção. Durante a partida jogadores percorrem em média 4 a 6 km, com intensidade média de 80 a 90% da frequência cardíaca máxima e VO₂ máximo em torno de 65 a 80%, embora a predominância das ações motoras sejam andando. Adicionalmente, o treinamento de resistência muscular contribui na tentativa de amenizar a fadiga tanto em período competitivo quanto em período de treino. O jogo de handebol requer quantidade elevada de ações de alta intensidade o que pode acarretar em adaptações neuromusculares agudas e consequentemente um decréscimo no desempenho neuromuscular. Nesse sentido, o declínio do desempenho neuromuscular, associado a fadiga, causa efeitos negativos podendo elevar os riscos de lesão. Portanto, o objetivo do estudo é caracterizar o comportamento de variáveis neuromusculares em praticantes de handebol ao longo de jogos consecutivos. Participaram do estudo 10 praticantes de handebol, do sexo feminino, com idade superior a 18 anos, integrantes da equipe de handebol da Universidade Federal do Ceará que se encaixam nos seguintes critérios: apresentar pelo menos seis meses de treinamento contínuo na modalidade; idade superior aos 18 anos; estar inscrito na competição. Foram coletados o peso e a altura das atletas, assim como a idade, e foi feita a medição do salto horizontal com contra movimento antes e após todos os jogos da competição, totalizando três jogos. Em adição a isso, foi aplicado a escala de percepção subjetiva de esforço e o teste de qualidade total de recuperação. Os resultados do trabalho serão apresentados posteriormente, na ocasião da apresentação do trabalho.

Palavras-chave: Handebol. Fadiga. Características neuromusculares.