11ª Jornada Científica e Tecnológica do IFSULDEMINAS & 8º Simpósio de Pós-Graduação

AVALIAÇÃO DA POTÊNCIA ANAERÓBICA MÁXIMA EM EQUIPE DE HANDEBOL FEMININO

Edson de OLIVEIRA[1]; Renata Beatriz KLEHM[2]

RESUMO

Esse trabalho teve como objetivo a aplicação de teste de 40 segundos (40s) para a avaliação de forma indireta da potência anaeróbia máxima. Avaliação foi feita em 12 atletas com idade entre 15 e 19 anos da equipe de handebol feminino do Instituto Federal, campus Inconfidentes no mês de julho de 2019. Os resultados mostraram que as atletas mais velhas apresentaram maior capacidade anaeróbia máxima. Além disso, constatou-se que 58% das atletas estão abaixo da média, e 42% das atletas estão na média ou acima dela. Esses resultados servirão como referência para novas avaliações na equipe de handebol e para subsidiar as diretrizes do treinamento realizado.

Palavras-chave: Treinamento esportivo; Educação Física; Esporte.

1. INTRODUÇÃO

O treinamento esportivo do handebol é um processo que por meio de exercícios visa atingir a melhora metódica e coordenada da capacidade de performance. Atletas de handebol durante a partida realizam movimentos de alta, média e baixa intensidade e frequentemente ocorre a realização de sprints, principalmente durante a transição ofensiva e defensiva, arremessos, infiltrações ofensivas, sendo esses caracterizados com movimentos de alta intensidade. Em ataques organizados, os jogadores realizam movimentações de média e baixa intensidade (SANTOS, 1989; CARDINALE, 2006 apud ALVES, 2007).

O metabolismo aeróbio garante a recuperação das fontes anaeróbias, presumindo se então que jogadoras de handebol devem possuir capacidade aeróbia, para que possam manter as características da intensidade de esforço durante a partida e para maior eficiência na remoção do lactato (ALVES, 2007).

Nesse sentido a avaliação, através da tomada de medida indireta da capacidade anaeróbia máxima, tem relevante importância no planejamento do treinamento esportivo em equipes de handebol.

1 Bolsista, IFSULDEMINAS – *Campus* Inconfidentes. E-mail: edson.lines@yahoo.com.br
2 Docente/ Orientadora, IFSULDEMINAS – *Campus* Inconfidentes. E-mail: renata.klehm@ifsuldeminas.edu.br

A aplicação de testes e seus protocolos nos permite determinar os melhores caminhos no planejamento e aplicação dos treinamentos.

Portanto, esse trabalho teve como objetivo a aplicação de teste de 40 segundos (40s) para a avaliação de forma indireta da potência anaeróbia máxima da equipe de handebol feminino do campus Inconfidentes que irá disputar os Jogos dos Institutos Federais (JIF) em setembro de 2019.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O estudo tem caráter quantitativo e a amostra é composta por 12 atletas de handebol do sexo feminino com idade entre 15 e 19 anos conforme tabela 1.

Tabela 1: Quantitativo por idade das atletas do time de handebol feminino que disputarão o JIF

Idade:	15 anos	16 anos	17 anos	18 anos	19 anos
quant. de atletas	5	2	3	1	1

Foi utilizado o teste de 40s (quarenta segundos) conforme protocolo de Victor Keihan Rodrigues Matsudo descrito no livro Testes em ciências do Esporte, 2005.

O teste de corrida de Corrida de 40 segundos proposto por Matsudo (2005), é um teste máximo que tem como objetivo determinar indiretamente a potência anaeróbica total (alática + lática). Neste teste as atletas tiveram como objetivo correr a maior distância possível no intervalo de tempo de 40s.

Ele foi aplicado em uma pista de atletismo demarcada de 10 em 10 metros. Também foram utilizados 2 cronômetros (precisão de segundos), dois avaliadores, folha de protocolo e apito.

Aos resultados obtidos foram calculados a média e o desvio padrão, conforme tabela 3.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados estão apresentados na tabela 2:

Tabela 2: Resultado da distância percorrida pelas atletas em 40s de acordo com a faixa etária

Amostra	Distância (metros)	Idade
1	188	15
2	212	15
3	212	16
4	214	15
5	216	16
6	216	17
7	217	17
8	219	15

9	221	15
10	226	17
11	239	18
12	250	19

Aplicando se o cálculo de média e desvio padrão, chega se ao seguinte resultado, ilustrado na tabela 3:

Tabela 3: Média e desvio padrão dos resultados

MÉDIA	DESVIO PADRÃO
219 metros	13 metros

Foi possível verificar através da aplicação deste teste que a média percorrida pelas atletas foi de 219 metros. Quando comparada essa média ao resultado individual de cada atleta é possível concluir que 58% das jogadoras (7 atletas) estão abaixo da média e 42% das jogadoras (5 atletas) estão na média ou acima dela.

Ainda foi possível verificar que as atletas que apresentaram melhores resultados no teste estão com idades entre 17 a 19 anos.

4. CONCLUSÕES

Através dessa pesquisa concluiu-se que, as atletas de maior idade conseguiram resultados mais expressivos, apresentando dessa forma maior índice de potência anaeróbia máxima podendo apresentar maior resistência ao esforço no jogo de handebol.

Sendo esse um estudo inicial, esperamos que o mesmo sirva como referência para avaliações futuras com essa e outras equipes de handebol, ou ainda com equipes de outras modalidades, bem como para subsidiar as diretrizes do treinamento a ser realizado.

AGRADECIMENTOS

Vivian e Nayara, minhas filhas, que me incentivam e me impulsionam para a vida.

Núcleo Institucional de Pesquisa e Extensão - NIPE, IFSULDEMINAS, campus Inconfidentes

REFERÊNCIAS

ALVES, T.C. **Efeito na performance de atletas de handebol submetidas a dois programas de treinamento**. 2007. 98p. Dissertação de Mestrado. Universidade Metodista de Piracicaba.

MATSUDO, V.K.R. **Testes em ciências do esporte.** 7.ed. CELAFISCS, 2005.