



# Avaliação e proposta de um programa de preparação física para atletas da modalidade handebol em cadeira de rodas (HCR)



Thiago P. Magalhães<sup>1</sup>, José Irineu Gorla<sup>2</sup>

<sup>1</sup>thi-mg@hotmail.com

<sup>1,2</sup> Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Departamento de Estudos da Atividade Adaptada, Campinas, SP, Brasil

Palavras Chave: Condicionamento Físico, Esporte Adaptado, Avaliação, Handebol em Cadeira de Rodas

**INTRODUÇÃO:** Praticar esporte é uma forma que as pessoas com deficiência dispõem para redescobrir a vida de uma forma ampla e global. Já é conhecido o valor da prática esportiva para a reabilitação e ainda a reinserção do deficiente na sociedade. Nessa perspectiva o projeto proporcionou aos atletas um programa de fortalecimento tendo por base as periodizações propostas MATVEEV (1997) e também VERKHOSHANSKY (2001) citados por BOMPA (2000), para os membros superiores fazendo uso de bandas extensoras (“elástico”) como sobrecarga.



**OBJETIVO:** Realizar um programa de condicionamento físico para desenvolvimento da capacidade força para atletas da modalidade handebol em cadeira de rodas (HCR) e avaliar os efeitos deste programa sobre a capacidade em questão.



**METODOLOGIA:** Foram avaliados sete atletas de handebol, e no re-teste após 16 semanas, apenas dois sujeitos com sequela de poliomielite estavam praticando a modalidade. As sessões de treino eram realizadas nos mesmos dias em que os atletas realizavam o treino específico da modalidade, como uma forma de preparação física. As sessões tinham duração de 40 minutos, e os exercícios propostos usavam a banda extensora como sobrecarga. Foi seguida uma periodização em blocos como propõe MATVEEV (1997), VERKHOSHANSKY (2001) citados por BOMPA (2000), que consistiu em adaptação, força e potência. O uso da banda extensora permitiu que os movimentos se assemelhassem ao gesto técnico exigido na modalidade dando maior especificidade ao treinamento. Foram avaliados antropometria, e testes motores de força e velocidade pré e pós intervenção.



## RESULTADOS:

Tabela 1 – Apresentação dos resultados

	Antropometria					Força										Velocidade									
	Massa (Kg)	Estatura (cm)	Pregas cutâneas			Dinamometria (kgF)						1 RM		Velocidade 20m			Agilidade modificada								
			B	T	SE	SI	Σpregas	MD	ME	MD	ME	MD	ME	Média	Rosca	Bíceps	1ª tentativa	2ª tentativa	3ª tentativa	1ª tentativa	2ª tentativa	Soma			
1	1ª coleta	45,9																							
	2ª coleta	46,1	138,6	8	16	12	24	16,075	7	32	7	31	6	33	6,7	32	18,4	10"13	10"35	10"15	28"15	27"67	55"82		
2	1ª coleta	40,1		5	9	11	10	8,825	31	30	28	32,5	28	32	29	31,5	14,5	7"97	8"24	7"71	26"20	22"97	49"17		
	2ª coleta	40,3	138	4	10	11	10	8,825	34	33	34	33	33	34	32,3	18,4	8"50	8"24	7"49	23"18	22"78	45"96			

Legenda: B – Bíceps, T – Tríceps, SE – Subescapular, SI – Supra-iliaca, MD – Membro Superior direito, ME – Membro Superior Esquerdo

**DISCUSSÃO E CONCLUSÃO:** A análise dos resultados revelou aumentos em níveis de força quando comparados os dois momentos de coleta. Para o sujeito “1” houve uma redução da somatória de pregas cutâneas na ordem de (16,07 para 15,31 mm, sendo a diferença de 0,76 mm). O sujeito “2” não apresentou melhoras neste quesito. Houve um aumento de força de 2,3 kg para o sujeito 1 (de 16,1 para 18,4 kg) e de 3,9 kg para o sujeito 2 (de 14,5 para 18,4 kg) em 1 RM no movimento de rosca bíceps unilateral. Esta melhora é evidência de que o protocolo seja efetivo para o treinamento da modalidade, contudo, o estudo com uma amostra maior se faz necessário para consolidar o instrumento.

**REFERÊNCIAS:** BOMPA, T; CORNACCHIA, L. Treinamento de Força Consciente. Phorte editora, 2000.  
MATVEEV, L. P. Metodologia e Treinamento. Treinamento Desportivo. Guarulhos, Phorte editora, 1997.  
VERKHOSHANSKY, Y. V. Treinamento Desportivo - teoria e metodologia-. Porto Alegre. Ed. Artmed, 2001.