



B0246

AVALIAÇÃO DE DUAS EQUIPES DE HANDEBOL FEMININO COM E SEM PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO FÍSICO.

Eduarda Faria Abrahão Machado (Bolsista PIBIC/CNPq) e Profa. Dra. Denise Vaz de Macedo (Orientadora), Instituto de Biologia - IB, UNICAMP

A periodização do treinamento consiste no planejamento do volume e intensidade dos exercícios e períodos de repouso entre as sessões. O objetivo desse estudo foi analisar o comportamento dos resultados obtidos em testes de *performance*, específicos para o handebol, de duas equipes de handebol feminino, uma com treinamento físico periodizado (ECP) e outra sem (ESP), em dois momentos: 1ª coleta (início da temporada 2005) e 2ª coleta (final da temporada 2005). As variáveis antropométricas estatura (cm), massa corporal total (kg) e percentual de massa gorda (%) não apresentaram diferenças significativas, intra e inter grupos. Nos testes de *performance*: teste de 30 metros (T30), salto horizontal triplo alternado (ST), arremesso de *medicine ball* de 1kg (MB1) e 3kg (MB3) a ECP apresentou melhores resultados ($p < 0,05$) que a ESP. Já na comparação intragrupo as equipes não apresentaram diferenças significativas entre os dois momentos. Esses dados confirmam que a periodização do treinamento físico é importante para um melhor desenvolvimento das capacidades físicas das atletas de handebol. Embora não tenhamos detectado melhoras, ao final da temporada, a periodização mostrou-se importante para, ao menos, manter os ganhos obtidos em periodizações anteriores.

Capacidades físicas - Periodização - Handebol