



B0256

AVALIAÇÃO E PROPOSTA DE UM PROGRAMA DE PREPARAÇÃO FÍSICA PARA ATLETAS DA MODALIDADE HANDEBOL EM CADEIRA DE RODAS (HCR)

Thiago Pinguelli Magalhães (Bolsista SAE/UNICAMP) e Prof. Dr. José Irineu Gorla (Orientador), Faculdade de Educação Física - FEF, UNICAMP

Este estudo tem como objetivo avaliar a influência de um programa de condicionamento físico em atletas com deficiência física, fazendo o uso de bandas extensoras, no aumento dos níveis de força muscular. Participaram do estudo atletas de handebol em cadeira de rodas (HCR). Para avaliação foram utilizados os testes de 1RM no movimento de flexão de cotovelo (para avaliar força dinâmica), dinamometria de preensão manual, teste Velocidade em 20m e Agilidade modificada de Gorgatti e Bhome (2003), além de avaliação antropométrica (massa, estatura, pregas cutâneas). Foram avaliados sete atletas de handebol, e no re-teste (onde o protocolo foi aplicado de 29/01 à 03/05 deste ano) apenas dois estavam praticando a modalidade. 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 dois 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. Estas melhorias são 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.

Deficiente - Avaliação - Handebol