

RESUMO - MEDIDAS E AVALIAÇÃO, FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO E
BIOMECÂNICA

**LEVANTAMENTO DE PESO OLÍMPICO APLICADO A PREPARAÇÃO FÍSICA
DE ATLETAS DE HANDEBOL PROFISSIONAL.**

Zander Gustavo (zandin.gustavo@gmail.com)

Pedro Emanuel Vidal Sampaio (Vidalesuacasa@hotmail.com)

Amanda Teixeira Borges (amandatborges17@gmail.com)

Pablo Rodrigo De Oliveira Silva (pablo_oliveira@ymail.com)

Introdução: Embora o handebol seja um esporte coletivo, o desempenho individual é determinante para o resultado. Como a força muscular é determinante nas ações do jogo, o treinamento deve ser otimizado para aprimorar o desempenho. O objetivo desse estudo é analisar a eficiência do levantamento de peso olímpico (LPO) como método de treino para atletas de handebol. Métodos: Um protocolo contendo exercícios de LPO foi aplicado durante 12 semanas em 11 atletas profissionais de handebol (idade: $24,3 \pm 3,4$ anos, IMC: $69,5 \pm 8,7$ kg, altura: $1,69 \pm 0,06$ m). Testes foram aplicados pré e pós as semanas para avaliar o salto contramovimento (CMJ), força máxima de membros inferiores e superiores através do (teste de 1RM), velocidade de arremesso (VA), velocidade linear (sprint 5, 10 e 20m) e a agilidade (teste T). Utilizou-se o teste de Shapiro-Wilk para verificar a normalidade dos dados, para comparação das variáveis entre as condições pré e pós-treinamento foi utilizado o Teste de t de Student para amostras pareadas, o nível de significância para todos os testes foi de $p \leq 0,05$ e o tratamento estatístico foi

executado no programa SPSS 22.0. Resultados: Foram encontrados resultados estatísticos significativos no sprint de 5m (pré = 1,25s e pós = 1,18s / $p = 0,04$), sprint de 20m (pré = 3,74s e pós = 3,54s / $p = 0,05$) e na força de membros inferiores (pré = 71,7kg e pós = 78,8kg / $p = 0,05$). Quanto ao CMJ ($p = 0,23$), VA ($p = 0,11$), Força de membros superiores ($p = 0,15$) e agilidade ($p = 0,33$) não demonstraram adaptações significativas após aplicação do LPO. Conclusão: O treinamento com LPO promoveu ganhos limitados, destacando-se a aceleração inicial e força de membros inferiores, a falta de experiência nos exercícios utilizados deve ser levada em conta para a baixa adaptação.

Palavras-chave: palavras-chave: atletas; handebol; levantamento de peso olímpico (lpo); adaptações; treinamento.