

ANÁLISE DE FLEXIBILIDADE E AGILIDADE EM JOGARES DE HANDEBOL

Andréa Dias Reis¹
Poliane Dutra Alvares²
Franciléia Andrade Lima³
Renata Rodriguez Diniz³
Jurema Gonçalves Lopes de Castro Filha¹
Maísa Carvalho Rezende Soares⁴

1-Discente do Programa de Pós-graduação Saúde Materno Infantil da Universidade Federal do Maranhão.

2-Discente em Treinamento Esportivo da Faculdade Pitágoras.

3-Discente de Educação Física da Universidade Federal do Maranhão.

4-Doutoranda no Programa Ciências da Saúde da Universidade Federal do Maranhão.

Introdução. Desenvolver a performance no handebol requer tanto da flexibilidade quanto da agilidade, pois ambas auxiliam na capacidade de realizar movimentos predominantes do jogo, como o deslocamento para o arremesso ao gol próximo a uma barreira de defesa. No entanto essas variáveis ainda são pouco discutidas entre os estudos científicos na área da saúde (Educação Física), sendo assim a presente pesquisa se justifica na hipótese de que quanto maior a agilidade dos jogadores de handebol, maior será a flexibilidade. **Objetivo.** Avaliar a flexibilidade e agilidade em jogadores de handebol da UFMA. **Materiais Métodos.** Trata-se de uma pesquisa experimental em 8 jogadores de handebol da UFMA, com idade média de 19,63 (\pm 0,92) anos, que tiveram como critério de inclusão: ser frequente nos treinos e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). O estudo foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da UFMA com o protocolo 17239213.8.0000.5087. Para avaliação do peso e estatura foi usada uma balança com estadiômetro (Welmy® W300), para a avaliação da agilidade utilizou-se o teste de corrida de Shutter Run, para a avaliação da flexibilidade realizou-se o teste de Sentar e Alcançar com o banco de Wells (Sanny) e classificação de Pollock e Wilmore (1993), também foi aplicado uma anamnese. A pesquisa foi realizada no Laboratório de Fisiologia e Prescrição do Exercício do Maranhão (LAFIPEMA). A análise dos dados foi no Programa Stata 10.0 por meio da estatística descritiva (média, desvio-padrão, mediana, 1-3 quartil) e estatística de inferência (teste de normalidade Shapiro-Wilk e Teste de Correlação Sperman), com nível de significância de 5%. **Resultados.** Jogadores de handebol da UFMA apresentaram 19,63 (\pm 0,92) anos de idade, estatura 1,72 (\pm 0,04) m e massa corporal de 71,39(\pm 13,19) Kg. O treinamento da equipe era realizado em 3 dias na semana e eles exibiram uma amplitude de movimento regular, de acordo com a mediana 10,1 (9,65- 19,35 quartil) cm e uma agilidade média, conforme a mediana de 9,69 (9,5- 10,06 quartil) segundos, a correlação da flexibilidade com a agilidade foi moderada, porém não significativa ($r=0,55$ e $p= 0,16$). **Conclusão.** Sendo assim uma boa flexibilidade e agilidade é de suma importância para o handebol, porém os jogadores não tiveram tanto êxito, no entanto essa associação foi relevante para uma possível melhoria do desempenho em jogadores de handebol, mas merece considerações, pois o tamanho amostral e a não análise da força pode ter implicado nos resultados, faz-se necessário outros estudos e se possível com acompanhando do treinamento.

Palavras-chave: Handebol. Agilidade. Flexibilidade.