

COMPARAÇÃO ANTROPOMÉTRICA ENTRE ATLETAS DE HANDEBOL DA UFSC COM ATLETAS DE ALTO NÍVEL E SELEÇÃO BRASILEIRA

Marcelo Queiroz Fróes, Fernanda Pelozin

Acadêmicos do Curso de Educação Física da UFSC

Daniel Giordani Vasques

Mestrando em Educação Física na UFSC

Ricardo Lucas Pacheco

Professor do Departamento de Educação Física da UFSC

Luciano Lazzaris Fernandes

Professor do Departamento de Educação Física da UFSC (Coordenador)

luciano@cds.ufsc.br

Resumo

O treinamento da equipe de handebol feminino da UFSC vem acontecendo nas instalações do CDS há alguns anos, com o objetivo de representar a Instituição em campeonatos universitários. O presente artigo buscou diagnosticar possíveis alterações morfológicas na massa corporal (MC), na estatura (ES), no percentual de gordura (%G), na massa de gordura (MG) e na massa corporal magra (MCM) das atletas durante o ano de 2005, bem como relacioná-las com as das atletas de clubes de nível nacional e da seleção brasileira. O estudo caracterizou-se como diagnóstico-exploratório, em que se utilizou da estatística descritiva geral (médias e desvios padrões) para subsidiar as análises. Fizeram parte da pesquisa 10 atletas. Com os resultados chegamos à conclusão de que as atletas da UFSC estão em um parâmetro muito abaixo das atletas de rendimento. Os motivos para esse resultado são, entre tantos outros, a ocupação que não é exclusiva ao treinamento, o tempo de treino e a alimentação.

Palavras-chave: Handebol, treinamento desportivo, antropometria.

Introdução

Desde 1999, no Centro de Desportos da UFSC, vem acontecendo treinamentos em handebol feminino, visando a representar a instituição em eventos esportivos universitários dentro e fora do estado de Santa Catarina. Sendo que, os principais campeonatos são: os JUCs (Jogos Universitários Catarinenses) e a Copa UNISINOS,

que é realizada na UNISINOS (Universidade do Vale do Rio dos Sinos), em São Leopoldo, Rio Grande do Sul.

Durante o ano de 2005, essa equipe esteve em treinamento constante, sendo respeitadas as férias em Julho, em que as atividades estiveram suspensas. Os treinos ocorreram durante três vezes na semana, nas terças, quintas e sábados, com duração de 1,5h, em que foram priorizadas três vertentes básicas e ao mesmo tempo essenciais do treinamento desportivo: a parte técnica, a tática e a parte física. Aliás, nessa última parte, foram feitas avaliações físicas contendo vários dados para auxiliar nos treinamentos e comparar o nível em que essa equipe se encontra em relação às atletas de equipes profissionais do Brasil e as da seleção brasileira. Essas comparações são importantes para que se possa ver em que essa equipe deve melhorar, para onde os treinamentos, principalmente físicos, devem convergir, visando à melhora individual e coletiva da equipe.

As variáveis antropométricas analisadas, segundo Bayer (1987) e Glaner (1996), são muito importantes no handebol, pois são elas que dão condição para o treinamento das qualidades físicas necessárias para um bom rendimento, além de auxiliarem diretamente nas ações de jogo. Estudos existentes indicam que equipes melhores colocadas em competições possuem atletas morfologicamente avantajados. Os dados utilizados foram:

- Massa corporal (MC): segundo Moreno (1997), é fundamental, principalmente nas situações de 1x1, no ataque (fintas) e na marcação;
- Massa corporal magra (MCM): segundo (BAYER, 1987), seleções de alto nível recorrem a jogadores mais pesados, principalmente se tal massa corporal for predominantemente decorrente dessa massa magra;
- Estatura (ES): também é importante, pois proporciona vantagem ofensiva, por facilitar o arremesso por cima da defesa e da defensiva e por ocasionar um bloqueio mais elevado (MARQUES, 1987).

Com tamanha importância das avaliações físicas, teve-se por objetivo comparar as variáveis antropométricas e de composição corporal das atletas de handebol feminino

da UFSC, durante o ano de 2005, com as atletas de equipes de nível nacional e de seleção brasileira.

Material e Métodos

Essa pesquisa caracterizou-se como diagnóstico-exploratória. Participaram de tal pesquisa 10 atletas da UFSC. Foram realizadas duas avaliações: uma em março de 2005 (AV1), e outra em novembro de 2005 (AV2). Os dados das avaliações foram coletados pelo profissional de Educação Física, Daniel Giordani Vasques, e pelo acadêmico do curso de Educação Física da UFSC, Marcelo Queiroz Fróes, em dias e local em que ocorreriam os treinos, em um dos ginásios do Centro de Desportos (CDS) da UFSC.

As atletas foram avaliadas individualmente, não havendo critérios seqüenciais para os testes. As variáveis foram analisadas conforme os protocolos de Petroski (1995): massa corporal (MC), estatura (ES), percentual de gordura (%G), massa de gordura (MG) e massa corporal magra (MCM).

Utilizou-se estatística descritiva geral (médias e desvios padrões) nas duas avaliações da equipe da UFSC. As médias das avaliações foram comparadas por meio do teste t de Student para amostras dependentes ($p < 0,05$). As atletas da UFSC foram comparadas com as atletas adultas de clubes de nível nacional e com as da seleção brasileira que representou o país nas Olimpíadas de Sidney (2000).

Resultados e Análise

Com o objetivo de caracterizar a amostra a partir das avaliações realizadas no início (AV1) e no final do ano de 2005 (AV2), são apresentados na Tabela 1 os valores médios e desvios padrões das variáveis: massa corporal (MC), estatura (ES), percentual de gordura (%G), massa de gordura (MG) e massa corporal magra (MCM) das atletas de handebol feminino da UFSC. Além disso, está representada a comparação entre as amostras por meio do teste t de Student para amostras dependentes.

Variáveis	Atletas da UFSC (AV1)		Atletas da UFSC (AV2)		P
	Média	Desv. Pad.	Média	Desv. Pad.	
MC (kg)	60,02	8,89	60,99	9,05	0,802
ES (cm)	166,58	8,91	166,93	7,49	0,868
%G	21,03	3,53	21,46	4,00	0,791
MG (kg)	12,84	3,71	13,33	4,04	0,770
MCM (kg)	47,19	5,61	47,67	5,66	0,843

Tabela 1: Comparação das médias das avaliações da UFSC * $p < 0,05$

Pode se verificar, ao analisar a Tabela 1, que nenhuma variável diferiu significativamente entre as amostras, já que o $p < 0,05$ não pode ser observado. Esse fato provavelmente ocorreu por diversos fatores: além do espaço de 1,5h fornecido para os treinamentos, tempo esse, aliás, curto para contemplar as três vertentes do treinamento desportivo (técnica, tática e física), dificultando, assim, alterações na composição corporal das atletas no período de 2005, não foi possível observar o controle nutricional das mesmas atletas, caso em que se tivesse sido possível talvez os resultados pudessem ter sido diferentes.

Outro fator a ser levado em consideração: o trabalho em equipes universitárias, principalmente em IES públicas, é bem mais complexo que apenas o tempo de treinamento e o controle nutricional, pois a dedicação principal de tais atletas é concluir o curso o qual freqüentam na universidade. Nesse caso, o controle de freqüência não pode ser feito com rigidez, pois elas estudam, trabalham, e com certeza têm outros afazeres. O treinamento é uma forma que elas encontram para, além de praticar uma atividade física esportiva, aliviar o estresse e buscar novas amizades.

Os resultados não são exigidos como em equipes profissionais ou seleções, ou seja, elas ganhando ou perdendo haverá a continuação dos treinamentos, ninguém vai ser penalizada, demitida, ou perder bolsa de estudos, que no momento não tem. A cobrança é feita, mas com um grau incomparável às equipes de rendimento. O treinamento vive do prazer delas, isso sim é a condição principal para ele existir. Por isso, não houve grandes diferenças entre as avaliações, é mais difícil ter um ganho significativo nessas condições.

Apresentam-se na Tabela 2 os valores médios e desvios padrões das cinco variáveis analisadas das atletas da UFSC, em sua segunda avaliação, comparados com os valores médios e desvios padrões, segundo Tenroler (2004), das atletas de clubes

participantes da V Liga Nacional de Handebol Feminino Adulta de 2000 e das atletas da Seleção Brasileira de Handebol Feminino, a qual representou o país nas Olimpíadas de Sydney, no mesmo ano.

Variáveis	Atletas da UFSC (AV2)		Atletas de Clubes		Atletas da Seleção	
	Média	Desv. Pad.	Média	Desv. Pad.	Média	Desv. Pad.
MC (kg)	60,99	9,05	64,38	8,93	65,90	7,70
ES (cm)	166,93	7,49	170,15	7,46	173,60	4,50
%G	21,46	4,00	12,16	1,61	11,00	1,20
MG (kg)	13,33	4,04	7,81	2,00	7,30	1,60
MCM (kg)	47,67	5,66	56,66	8,01	59,30	6,90

Tabela 2: Comparação entre atletas da UFSC com atletas de clubes e da seleção

Analisando a Tabela 2, notou-se que as médias das variáveis mensuradas das atletas da UFSC, dentro das valências do handebol, foram pouco satisfatórias em comparação às atletas de clubes nacionais e da seleção brasileira. Isso possivelmente ocorreu devido ao fato de que as atletas de alto rendimento, além de dedicarem um período e uma duração de treinamento maior, possuem acompanhamento nutricional e equipe técnica especializada. Aliás, além das grandes cobranças dos diretores, patrocinadores e comissão técnica, pois sem resultados, no futuro provavelmente não haverá mais essa equipe, essas atletas profissionais possuem uma qualidade física excelente, um alto rendimento e assiduidade perto dos 100%, salvo em casos especiais, fato esse justificável, pela razão de que o emprego, o salário e a bolsa de estudo de cada atleta dependem dos resultados dos jogos e das competições.

Observou-se também que a MC da equipe da UFSC é relativamente menor do que a das outras equipes. Isso, contudo, não representou uma qualidade, visto que o %G e MG das atletas de clubes e da seleção é menor do que o das atletas da UFSC, mostrando uma grande disparidade de valores.

A MCM ou a musculatura das atletas da UFSC é menor em comparação às das outras atletas. Possivelmente um dos principais motivos dessa diferença é: as atletas de clubes e seleção brasileira têm períodos de treinamento e de musculação em academia, pois segundo Bompa (2005), o treinamento de força aumenta o tamanho dos músculos.

Percebeu-se a partir da ES, variável de menor diferença proporcional entre as atletas das equipes comparadas, que a estatura das atletas da UFSC não está tão aquém das atletas de alto nível.

Considerações Finais

A partir da análise da comparação entre as duas avaliações das atletas da UFSC, pode-se concluir que não houve diferença significativa, tendo como proposta que visa à melhora, a realização dos treinos físicos em dias diferentes dos treinos técnicos e táticos e o controle nutricional, embora ainda existam dificuldades para esse.

As atletas de handebol feminino da UFSC estão muito aquém em relação às atletas de nível nacional e seleção brasileira. Sendo a principal diferença analisada, o percentual de gordura e, conseqüentemente, a massa gorda.

Essa comparação trouxe para as atletas do treinamento em handebol da UFSC uma certeza de que precisam melhorar em vários aspectos. Porém, as variáveis mais citadas para uma melhora são: queda do percentual de gordura e o aumento da massa corporal magra, ou seja, elas têm por objetivo trocar a massa de gordura por músculos. Para isso, a comissão técnica tentará providenciar parceria interdisciplinar com o Curso de Nutrição da UFSC e uma academia com livre acesso ou com preços reduzidos para elas poderem fazer musculação.

Academicamente, essa pesquisa trouxe conhecimento em várias áreas, pois o projeto, “Treinamento em Handebol”, não é apenas jogar a bola para as atletas, mas sim ler a respeito de treinamento desportivo, estar atualizado no mundo do handebol, vivenciar situações as quais muito provavelmente na carreira profissional irão ocorrer, entender o porquê do bom ou mau rendimento da equipe, saber analisar os pontos positivos e negativos, animar as atletas em dias que não estão dispostas e saber mudar o percurso de um treino dependendo das condições físicas, psíquicas, e até climáticas que possam vir a serem obstáculos. O treinamento de handebol feminino na UFSC é mais uma escola de grande aprendizagem do que uma equipe preocupada em vencer.

Referências

BAYER, C. **Técnica del balonmano: la formación del jugador.** Barcelona: Hispano Europea, 1987.

GLANER, M.F. **Morfologia de atletas pan-americanos de handebol adulto masculino**. 1996. Dissertação (Mestrado em Ciência do Movimento Humano) - Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria.

MARQUES, A.T. **A importância dos parâmetros antropométricos e das qualidades físicas no rendimento**. Setemetros, 1987. v.5.

MORENO, F.M.A. Detección de talentos en balonmano. **Educación Física y Deportes**, v.2, n.6, 1997. Acessado em: 15 Mar. 2004.

TENROLER, C. A. **Handebol: Teoria e prática**. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.

BOMPA, Tudor O. **Treinando atletas de esporte coletivo**. São Paulo: Phorte, 2005.