

EFETIVIDADE DO TREINAMENTO DESPORTIVO SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL EM ATLETAS PROFISSIONAIS DE HANDEBOL FEMININO

Gabriela Yasmin Porfirio ¹; Marcelo Taglietti ²

¹ Acadêmico de Nutrição, Centro Universitário Assis Gurgacz - Paraná, E-mail: gabrielaferaz097@gmail.com

² Fisioterapeuta, Docente do Centro Universitário Assis Gurgacz - Paraná, E-mail: mtaglietti@fag.edu.br

RESUMO

Para atletas de rendimento hoje em dia é de suma importância a análise da composição corporal, pois além de avaliar a saúde e a nutrição pessoal, dá parâmetros para acompanhar a evolução do atleta. O estudo teve o objetivo de avaliar a composição corporal em atletas do Handebol Feminino da cidade de Cascavel – PR, durante o ano competitivo. Trata-se de um estudo longitudinal onde a avaliação física foi composta pelas medidas antropométricas e dados como idade, altura, circunferências do tórax, braço e coxa em cm, e dados como peso, IMC e a composição corporal obtidos pela balança de bioimpedância marca OMRON® modelo HBF-514C, além do percentual de gordura corporal, percentual de massa magra, metabolismo basal, idade corporal e nível de gordura visceral. Participaram do estudo 13 atletas do gênero feminino, avaliadas no laboratório de biomecânica do Ginásio de esportes do Centro Universitário FAG em três momentos diferentes: pré-temporada, médio ciclo e término da temporada de competição do ano. Para comparação entre as médias para os desfechos propostos foi empregado o teste de ANOVA para medidas repetidas. O software empregado foi o SPSS Versão 24.0 e o nível de significância empregado de 5%. Em relação a média dos valores da composição corporal não houveram diferenças estatisticamente significativas ao longo do tempo nas avaliações. Mas quando comparamos o diagnóstico nutricional das atletas, elas ganharam massa muscular reduziram a gordura corporal, e em consequência o IMC teve um declínio satisfatório da porcentagem de atletas com sobrepeso e aumento da porcentagem de eutróficas. Já em relação ao desfecho de perímetria, houveram diferenças estatisticamente significativas quando comparados os valores da coxa direita e esquerda. Sabe-se que para alcançar o máximo rendimento é de grande importância que a composição corporal de atletas esteja adequada, no entanto, existem poucos trabalhos na literatura que verifica a descrição da composição corporal de atletas de handebol em treinamento dificultando a definição dos valores ideais.

Órgãos Financiadores: Financiamento pessoal e Centro Universitário Assis Gurgacz.

Palavras-chave: Composição corporal, Bioimpedância, Handebol.