

## DESEMPENHO DE JOGADORES ESCOLARES DE HANDEBOL NO TESTE DE SPRINT REPETIDO COM DRIBLE

WESLEY BANDEIRA GUERREIRO<sup>1</sup>; MARCELO DE JESUS PEREIRA<sup>2</sup>; ROUSSEAU SILVA DA VEIGA<sup>3</sup>; FABRICIO BOSCOLO DEL VECCHIO<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas – wesleyguerreiro1234@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – pereiram9037@gmail.com

<sup>3</sup>Universidade Federal de Pelotas – rousseauveiga@gmail.com

<sup>4</sup>Universidade Federal de Pelotas – fabricioboscolo@gmail.com

### 1. INTRODUÇÃO

O handebol é uma modalidade esportiva coletiva, caracterizada por movimentos intermitentes e de alta intensidade, como aceleração e desaceleração, exigindo considerável gasto energético dos atletas (GARCÍA-SÁNCHEZ et al., 2023). Ele envolve uma alternância entre esforços intensos e recuperações, utilizando uma ampla gama de habilidades motoras, como correr, saltar e arremessar, essenciais para a execução técnica do jogo (ELENO et al., 2002).

O desempenho no handebol está diretamente relacionado a fatores como velocidade, potência, força e agilidade. Assim, a capacidade de realizar esforços curtos e intensos repetidamente é uma característica que pode ser desenvolvida com treinamento específico (CHELLY et al., 2011). A avaliação física e a melhoria dessas habilidades, como saltos, arremessos e sprints são fundamentais para o desenvolvimento atlético e a otimização do desempenho dos jogadores em suas respectivas posições (WAGNER et al., 2022).

Os resultados encontrados por (POVOAS et al., 2012) utilizando o Repeated Shuttle-Sprint Ability Test (RSST), demonstraram que os jogadores de handebol gastam 44,9% do seu tempo de recuperação parados e 52,4% ativos, o que evidencia que a recuperação ativa é mais representativa para a demanda da modalidade. Em estudo liderado por CHARRON et al. (2020), é sugerido uma modificação no RSST para contemplar demandas técnicas, físicas e fisiológicas do esporte, sendo uma alternativa o acréscimo do drible com bola para a execução do teste.

Sendo assim, o presente estudo se propôs a quantificar o desempenho de jogadores de handebol escolar no teste de sprint repetido com drible.

### 2. METODOLOGIA

Trata-se de estudo observacional transversal. Como variável dependente, foi adotada o desempenho no teste de sprint repetido com drible e como variáveis independentes, o número de sprints repetidos.

A população foi composta por escolares de ensino médio, do sexo masculino, com a faixa etária de 15 a 18 anos praticantes de handebol da cidade de Pelotas/RS. Exigência de 9 atletas (para poder de 90% e nível de significância de 5%) Como havia disponibilidade de participantes, a amostra foi composta por 11 praticantes de handebol escolar. Foram contatados os professores responsáveis por equipes que participaram dos jogos escolares de Pelotas para obtenção de autorização para coletas. Posteriormente, foi realizado agendamento para as

coletas e recolhimento do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e do Termo de Assentimento do menor (TAM). Os participantes foram instruídos a se apresentar com roupa adequada para a prática esportiva (camisa, calção e calçados), estar alimentados no mínimo 3 horas antes da coleta e terem dormido no mínimo 7 horas de sono na noite anterior. Realizou-se o teste nos participantes, pela manhã, na quadra poliesportiva da Escola Superior de Educação Física e Fisioterapia da UFPEL, utilizando uma bola de handebol Kempa React H3 e uma fotocélula (Multisprint, Hidrofit®).

Inicialmente os participantes realizaram um aquecimento técnico-físico composto por dez saltos verticais, cinco saltos horizontais e dois sprints de 20 metros. Posteriormente realizaram o Teste de sprint repetido de 6×30 metros com drible.

Seguindo os procedimentos descritos por Charron et al (2020) que sugeriram que adaptações fossem feitas no teste de sprint repetido de 6×30 de acordo com as demandas específicas do handebol, foi acrescentado o fundamento drible ao teste. O teste consistiu em seis sprints de 30 metros com drible (15 metros + 15 metros com uma mudança de direção de 180°) com 20s de recuperação passiva na linha de partida entre eles (figura 1). Os escores de habilidade de sprint repetidos foram determinados através de dois indicadores principais: o tempo total de sprint e o percentual de decréscimo do sprint. O tempo total de sprint será obtido somando-se os tempos de cada uma das seis corridas e o percentual de decréscimo através da seguinte fórmula :  $(\text{tempo total} / \text{tempo ideal} \times 100)$ , o tempo ideal será o tempo do melhor sprint multiplicado por 6.

Figura 1: Teste de sprint repetido de 6×30 metros com drible.



### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1, estão demonstrados os dados referentes ao desempenho dos escolares no teste de sprint repetido de 6×30 metros com drible.

Tabela 1. Dados relacionados ao desempenho dos escolares em cada sprint.

	Sprint 1	Sprint 2	Sprint 3	Sprint 4	Sprint 5	Sprint 6	Total (s)	Decréscimo
Média ± dp	7,55±0,84	7,32±0,9	7,31±0,9	7,42±0,96	7,48±0,96	7,40±1,16	44,5±5,6	10,8±0,34
Delta %	0	3,17	3,18	1,17	0,93	1,98		

Embora os tempos tenham apresentado uma tendência geral de redução, com decréscimos percentuais chegando a 3,18%, a análise estatística indicou que essas variações não foram significativas ( $p>0,05$ ). Isso sugere que não houve mudanças estatisticamente relevantes no desempenho entre os sprints, indicando que os escolares conseguiram manter um desempenho relativamente consistente ao longo dos esforços repetidos.

Por outro lado, o estudo de STARCZEWSKI et al. (2020) identificou diferenças significativas na capacidade de sprint repetido (RSA) entre jovens jogadores de handebol, levando em conta a idade e a posição de jogo. Essas diferenças podem ser atribuídas às exigências específicas do handebol, como a necessidade de sprints curtos e explosivos, intercalados com demandas físicas variadas, como mudanças rápidas de direção, contato físico e saltos. Além disso, as diferentes posições no jogo requerem habilidades físicas distintas.

Do ponto de vista prático, a capacidade de manter um desempenho consistente em sprints repetidos, mesmo com a condução da bola, é particularmente relevante para esportes, onde a habilidade de executar sprints rápidos com controle da bola é essencial. O fato de os escolares terem mantido um nível estável de desempenho ao longo dos esforços repetidos sugere que possuem não apenas boa resistência à fadiga, mas também a capacidade de executar habilidades técnicas sob condições de alta intensidade. Programas de treinamento que integrem a combinação de sprint e controle da bola devem ser priorizados para otimizar o desempenho em situações reais de jogo, onde a habilidade de manter a velocidade e o controle em ações repetitivas pode ser determinante para o sucesso.

Em resumo, os resultados indicam que os atletas avaliados apresentam boa capacidade de manter o desempenho em esforços repetidos, o que é um ponto positivo no contexto esportivo, principalmente em modalidades que exigem resistência a esforços de alta intensidade e repetição.

#### 4. CONCLUSÕES

Apesar de os estudantes demonstrarem uma tendência de redução nos tempos de sprint repetidos com quedas percentuais de até 3,18%, essas variações não foram estatisticamente significativas, o que indica que os atletas buscaram manter um desempenho consistente ao longo dos esforços repetidos, mostrando uma boa capacidade de recuperação e resistência. Estudos futuros poderiam explorar outros fatores, como a posição no jogo ou o nível de experiência dos atletas, que podem revelar diferenças mais significativas no desempenho.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHARRON, Jérémie et al. Physiological responses to repeated running sprint ability tests: a systematic review. **International journal of exercise science**, v. 13, n. 4, p. 1190, 2020.

CHELLY, Mohamed Souhail et al. Match analysis of elite adolescent team handball players. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 25, n. 9, p. 2410-2417, 2011.

ELENO, Thaís G.; BARELA, José A.; KOKUBUN, Eduardo. Tipos de esforço e qualidades físicas do handebol. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 24, n. 1, 2002.

GARCÍA-SÁNCHEZ, Carlos et al. Physical demands during official competitions in elite handball: A systematic review. **International journal of environmental research and public health**, v. 20, n. 4, p. 3353, 2023.

PÓVOAS, Susana CA et al. Physical and physiological demands of elite team handball. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 26, n. 12, p. 3365-3375, 2012.

STARCZEWSKI, Michal; BORKOWSKI, Lech; ZMIJEWSKI, Piotr. Repeated sprint ability demands in u16 to u19 highly trained handball players concerning playing position. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 16, p. 5959, 2020.

WAGNER, Herbert et al. Specific game-based performance in elite male adolescent team handball players. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, v. 17, n. 6, p. 901-907, 2022.