



EFEITOS DOS EXERCÍCIOS PROPRIOCEPTIVOS NA AGILIDADE DE ATLETAS AMADORES DE PUNHOBOL

Larissa De Arruda Gomes
Maria Eduarda Nhemies
Danieli Isabel Romanovitch

Resumo

INTRODUÇÃO: A agilidade é uma capacidade física determinante para o desempenho esportivo, envolvendo a combinação de velocidade, coordenação, equilíbrio e tempo de reação frente a estímulos variados. No contexto do punhobol, que demanda mudanças rápidas de direção, ajustes posturais e respostas motoras precisas a trajetórias imprevisíveis da bola, a agilidade assume papel central tanto na eficiência das ações ofensivas e defensivas quanto na prevenção de lesões decorrentes de movimentos bruscos ou desequilibrados. Dessa forma, a investigação da agilidade em atletas amadores de punhobol representa etapa essencial para compreender o perfil funcional desses praticantes e identificar possíveis déficits motores e subsidiar o planejamento de intervenções específicas voltadas ao aprimoramento do desempenho e à redução do risco de lesões. **OBJETIVO:** Avaliar a agilidade de atletas amadores de punhobol. **DESENVOLVIMENTO:** Estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer 2.001.957, realizado com 20 atletas amadores de punhobol, de ambos os sexos, com idade entre 15 e 18 anos e experiência mínima de seis meses na modalidade. Foram excluídos os participantes que apresentaram lesões agudas durante o período de coleta de dados. Após assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e Assentimento, os atletas foram avaliados quanto à agilidade por meio do Teste T de Agilidade, instrumento validado para detectar mudanças rápidas de direção. O teste foi aplicado conforme protocolo padronizado. O tempo total do percurso foi registrado com cronômetro digital, sendo realizadas duas tentativas, e considerado o menor tempo como resultado final. Os valores obtidos foram comparados com os parâmetros de referência do protocolo. **RESULTADOS:** Ambos os grupos apresentaram desempenho classificado como pobre, com média de 16,39s para o grupo masculino e 19,45s para o grupo feminino. **CONCLUSÃO:** Os resultados demonstram que os atletas avaliados apresentam déficit de agilidade, indicando possível limitação na capacidade de resposta motora rápida e eficiente frente às demandas específicas do punhobol. Tal achado reforça a necessidade de incluir programas de treinamento direcionados à melhora da agilidade, com ênfase em exercícios de propriocepção, coordenação e tempo de reação, os quais podem contribuir para o aprimoramento do desempenho esportivo.

Palavras-chave: velocidade de movimento, desempenho atlético, atleta.