

RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

INFLUÊNCIA DOS FATORES PSICOSSOCIAIS EM LESÕES DE ATLETAS DE HANDEBOL

Sthefany Vitoria Santos Ribeiro (sthefanyvit654321@gmail.com)

Caio Vitor Genebra (caio.genebra@ead.eduvale.com.br)

Luana Maria Laureano (luana.laureano@ead.eduvaleavare.com.br)

Levi Rodrigues Gomes (levigomes911@gmail.com)

Pablo Henrique Da Silva Gregorio (pablecx.17.8.03@gmail.com)

O handebol é um esporte coletivo de alta intensidade, praticado por duas equipes de sete jogadores, caracterizado por ações rápidas, contato corporal frequente e alto desgaste físico e mental. Sua dinâmica envolve mudanças bruscas de direção, saltos, colisões e sobrecarga articular, especialmente em joelhos, ombros e quadris, tornando os atletas suscetíveis a lesões agudas e por uso excessivo. Apesar das regras que buscam garantir segurança, o risco de lesão é influenciado por múltiplos fatores, entre os quais os psicossociais têm papel relevante. Estressores como treinos intensos, pressão competitiva, ansiedade e eventos negativos afetam o sistema nervoso autônomo, comprometendo recuperação, sono e autocuidado. Além disso, o estresse psicológico elevado estimula a liberação de citocinas pró-inflamatórias, favorecendo inflamações persistentes e aumentando a vulnerabilidade a lesões. O presente estudo investigou, por meio de revisão sistemática e análise de um estudo de coorte prospectivo, a relação entre fatores psicossociais e lesões em atletas de handebol. A busca, realizada em bases como PubMed,

resultou na seleção de apenas dois artigos: um de revisão e outro de coorte. Os achados apontaram que fatores como estresse, ansiedade e medo exercem influência significativa na ocorrência de lesões, tanto traumáticas quanto por sobrecarga. Conclui-se que monitorar a carga de trabalho, o estresse e aspectos psicossociais é fundamental para prevenir lesões, preservar a saúde e otimizar o desempenho esportivo. No entanto, a escassez de evidências disponíveis reforça a necessidade de estudos mais robustos e específicos sobre o tema.

Palavras-chave: lesões; fatores psicossociais; atletas; handebol.