

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **ANÁLISE BIOMECÂNICA DO ARREMESSO NO HANDEBOL: IMPLICAÇÕES PARA O DESEMPENHO E PREVENÇÃO DE LESÕES.**

*Fernanda Lima (fernandasantoslimalimaarn@gmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** O arremesso é um dos movimentos mais decisivos no handebol e exige elevada coordenação, força e técnica. A análise biomecânica desse gesto permite compreender os padrões de movimento envolvidos, identificar possíveis sobrecargas articulares e otimizar o desempenho atlético. Além disso, o estudo biomecânico é essencial para a prevenção de lesões, especialmente em regiões como ombro, cotovelo e coluna. Compreender esses fatores é fundamental para o desenvolvimento de estratégias de treinamento mais seguras e eficazes.

**OBJETIVO:** Analisar os componentes biomecânicos envolvidos no arremesso no

handebol, com base nos princípios da cinesiologia, a fim de compreender como o

gesto técnico influencia o desempenho esportivo e está relacionado à prevenção

de lesões, especialmente em articulações frequentemente exigidas, como ombro,

cotovelo e coluna torácica. METODOLOGIA: A metodologia consistirá em uma

revisão de artigos científicos sobre a análise biomecânica do arremesso no

handebol. A busca será realizada em bases de dados como PubMed e SciELO,

utilizando palavras-chave relacionadas ao tema. Serão selecionados estudos

recentes que abordem os movimentos e a ativação muscular durante o arremesso,

para entender melhor os fatores que influenciam a técnica e o risco de lesões.

RESULTADOS: Espera-se que os resultados desta pesquisa forneçam uma base

sólida para a aplicação de práticas eficazes na otimização do gesto do arremesso

no handebol, contribuindo tanto para o aumento do desempenho esportivo quanto

para a prevenção de lesões. Por meio da análise biomecânica e cinesiológica,

pretende-se compreender melhor os padrões de movimento e a ativação muscular

envolvidos, promovendo intervenções baseadas na correção técnica, no

fortalecimento muscular específico e no controle da carga, favorecendo a

segurança e o bem-estar dos atletas. DISCUSSÃO: A discussão buscará interpretar os dados coletados, relacionando-os com práticas atuais e potenciais

inovações, além de como a reincidência da lesão pode afetar o futuro da carreira

esportiva. **CONCLUSÃO:** Compreender os movimentos e a ativação muscular envolvidos permite intervenções mais seguras e eficazes, contribuindo para a longevidade na prática esportiva e a evolução técnica do jogador.

Palavras-chave: handebol; arremesso; biomecânica; lesões.