

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE HANDEBOL: ESTRATÉGIAS
DE FORTALECIMENTO E ALONGAMENTO**

Carlos Eduardo Honorato Lino Da Conceição
(*carlos.conceicao6710@soufcb.com.br*)

Introdução: O handebol é um esporte coletivo de alta intensidade que exige habilidades

técnicas refinadas, agilidade e força explosiva. No entanto, devido à natureza dinâmica e

aos movimentos repetitivos, os atletas estão sujeitos a lesões musculoesqueléticas,

especialmente no ombro, joelho e tornozelo. A implementação de estratégias eficazes de

prevenção é essencial para reduzir a incidência dessas lesões e melhorar o desempenho

dos jogadores. Objetivo: Este estudo visa analisar as evidências científicas sobre as

estratégias de fortalecimento muscular e alongamento aplicadas na prevenção de lesões

em atletas de handebol, com foco na eficácia dessas abordagens. Metodologia: Foi

realizada uma revisão sistemática da literatura em bases de dados como PubMed e

SciELO, incluindo estudos publicados entre 2010 e 2023. Os critérios de inclusão

abrangeram ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte e revisões sistemáticas

que investigaram programas de fortalecimento e alongamento em jogadores de handebol.

A qualidade metodológica dos estudos foi avaliada utilizando a ferramenta PEDro, e os

dados foram analisados por meio de estatística descritiva e inferencial ($p \leq 0,05$).

Resultados: Os resultados indicam que programas de fortalecimento muscular, especialmente os que envolvem exercícios excêntricos e de cadeia cinética fechada,

demonstraram eficácia na redução da incidência de lesões, particularmente no joelho e

tornozelo. Além disso, a implementação de rotinas de alongamento dinâmico antes dos

treinos e alongamento estático após as sessões foi associada a uma diminuição significativa das lesões musculares e articulares. A combinação de fortalecimento com

exercícios de propriocepção também mostrou benefícios adicionais na prevenção de

lesões. Conclusões: Estratégias de fortalecimento muscular e alongamento são componentes cruciais na prevenção de lesões em atletas de handebol. A adoção de

programas que integrem essas abordagens, aliados a exercícios de propriocepção, pode

contribuir significativamente para a redução da incidência de lesões e para a melhoria do

desempenho atlético.

Prof. Msc. Thiago Schroeder Mottas

E-mail: thiagohandcolatina@gmail.com

Profª Esp. Ana Paula da Silva

E-mail: apdsilva9@gmail.com

Profª Esp. Brunela Gomes Canal Mottas

E-mail: brunelagc@gmail.com

Palavras-chave: prevenção de lesões; fortalecimento muscular e alongamentos.