

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO E DO ALONGAMENTO PARA A PREVENÇÃO DE LESÕES EM JOGADORES DE HANDEBOL

Thalyson Gabriel Piske Sperandio (tpiske@gmail.com)

INTRODUÇÃO

O handebol é um esporte de alta intensidade que exige movimentos explosivos, mudanças rápidas de

direção e constante contato físico, o que aumenta o risco de lesões musculares e articulares. O

aquecimento e o alongamento são práticas essenciais para preparar o corpo, melhorar o desempenho e

reduzir a probabilidade de lesões, embora ainda sejam negligenciadas por muitos atletas.

OBJETIVO

Analisar a importância do aquecimento e do alongamento na prevenção de lesões em jogadores de

handebol, destacando seus efeitos sobre o desempenho físico e a preparação muscular.

METODOLOGIA

A pesquisa foi desenvolvida por meio de revisão bibliográfica, utilizando artigos científicos das bases

PubMed, SciELO e Google Scholar. Foram selecionados estudos sobre os efeitos fisiológicos do

aquecimento e do alongamento na preparação física de atletas, especialmente em esportes coletivos como

o handebol.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados indicam que o aquecimento aumenta a circulação sanguínea, melhora a elasticidade

muscular e prepara o sistema neuromuscular para esforços intensos, reduzindo o risco de lesões. O

alongamento, quando aplicado de forma adequada, auxilia na flexibilidade e na recuperação muscular.

Estudos mostram que protocolos de aquecimento dinâmico seguidos de alongamento ativo reduzem

significativamente a incidência de lesões, principalmente nos ombros, joelhos e músculos posteriores da

coxa.

CONCLUSÃO

Conclui-se que o aquecimento e o alongamento são ferramentas simples e eficazes para a prevenção de

lesões em jogadores de handebol. O aquecimento prepara o corpo para o esforço físico, enquanto o

alongamento contribui para a flexibilidade e recuperação muscular. Assim, essas práticas devem ser

incorporadas de forma sistemática aos treinos e jogos como estratégias preventivas essenciais.

Palavras-chave: palavras-chave handebol aquecimento alongamento prevenção de lesões desempenho físico.