

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**O PAPEL DO TREINAMENTO DE FORÇA NA PERFORMANCE DOS
JOGADORES DE HANDEBOL**

Mario Ribeiro Da Silva (ribeiromario188@gmail.com)

Thiago Schroeder Mottas (thiagohandcolatina@gmail.com)

Ana Paula Da Silva (apdsilva9@gmail.com)

Brunela Gomes Canal Mottas (brunelagc@gmail.com)

INTRODUÇÃO:

O handebol é uma modalidade coletiva de alta intensidade, caracterizada por deslocamentos rápidos, saltos e arremessos. A força muscular é um fator determinante para o desempenho técnico e físico dos atletas, sendo o treinamento de força amplamente reconhecido como ferramenta estratégica para o aprimoramento da potência, velocidade e resistência, além de atuar na prevenção de lesões musculoesqueléticas.

OBJETIVO:

Analisar a importância do treinamento de força na performance dos jogadores de handebol, destacando seus efeitos sobre a capacidade física, o desempenho esportivo e a prevenção de lesões.

METODOLOGIA:

O estudo foi desenvolvido por meio de revisão bibliográfica baseada em artigos científicos disponíveis em bases como SciELO e PubMed. Foram selecionadas pesquisas que abordaram o impacto do treinamento de força na potência, resistência e desempenho físico em atletas de handebol, com ênfase na relação entre fortalecimento muscular e prevenção de lesões.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

As evidências apontam que o treinamento de força promove melhorias significativas em variáveis físicas determinantes para o desempenho no handebol. Programas sistematizados elevam a performance em ações ofensivas e defensivas e reduzem o risco de lesões, confirmando que o desenvolvimento da força é essencial para sustentar a intensidade e o rendimento ao longo da temporada.

CONCLUSÃO:

O treinamento de força é indispensável para a preparação e o alto desempenho dos jogadores de handebol. Sua aplicação favorece o desenvolvimento da potência, resistência e velocidade, além de prevenir lesões musculares e articulares. Assim, deve ocupar papel central no planejamento físico e técnico dos atletas.

Palavras-chave: handebol; força muscular; desempenho esportivo; treinamento físico; prevenção de lesões.