



## AVALIAÇÃO, IDENTIFICAÇÃO DE FATORES DE RISCO E INTERVENÇÃO PREVENTIVA INDIVIDUALIZADA EM ATLETAS DE HANDEBOL PROFISSIONAL

Henrique Giacomini Costa<sup>(1)</sup>, João Renato Croceta<sup>(2)</sup>, Cynthia Gobbi Alves Araújo<sup>(3)</sup>,  
Michelle Cardoso Machado dos Santos<sup>(4)</sup>

<sup>(1)</sup>Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UniCesumar. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar - henriquegiacomini3@gmail.com.

<sup>(2)</sup>Acadêmico do Curso de Fisioterapia, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UniCesumar - joaorenato\_1306@hotmail.com. <sup>(3)</sup>Co-orientadora, Docente no Curso de Fisioterapia, Universidade Estadual de Londrina - UEL. cynthiagobbi@hotmail.com.

<sup>(4)</sup>Orientadora, Docente do Curso de Fisioterapia, Universidade Cesumar - michelle.machado@unicesumar.edu.br

### RESUMO

**Introdução:** Handebol é um esporte coletivo que envolve altas demandas físicas dos atletas, incluindo acelerações e desacelerações, mudanças de direção, salto e contato físico. Essas exigências físicas tornam o esporte particularmente propenso a lesões, que ocorrem frequentemente nos membros inferiores, como coxa, joelho e tornozelo, e nos membros superiores, como o ombro. A alta incidência de lesões no handebol tem sido amplamente documentada, e estudos demonstram que essas lesões podem afetar significativamente o desempenho e a longevidade da carreira dos atletas. A literatura científica aponta para a eficácia de programas de intervenção específicos na redução de lesões esportivas. A evidência atual indica que protocolos preventivos individualizados baseados nos dados da avaliação pré temporada são mais eficazes do que protocolo “vacina” para o time. **Objetivo:** O principal objetivo deste estudo é identificar fatores de risco modificáveis relacionados às lesões nos membros superiores (MMSS) e inferiores (MMII) em atletas de handebol. Além disso, busca-se intervir de forma preventiva através da implementação de um programa de exercícios direcionados para as demandas específicas do esporte, com o intuito de reduzir o risco de lesão. A identificação desses fatores de risco e a criação de um programa preventivo específico visam não apenas melhorar a saúde e a segurança das atletas, mas também otimizar o desempenho esportivo e prolongar a carreira das jogadoras. **Metodologia:** Este estudo é de natureza quantitativa e intervencional, focando em atletas profissionais de handebol do sexo feminino, maiores de 18 anos, que residem e treinam na cidade de Maringá-PR. Serão incluídas XXX jogadoras. As atletas participantes passarão por uma avaliação inicial para identificar possíveis fatores de risco de lesões. Essa avaliação incluirá uma série de testes específicos, como rigidez de quadril, flexibilidade de isquiotibiais, teste de Thomas, teste de Ober, rotation trunk, rigidez de ombro, lunge teste, dinamometria de quadríceps, isquiotibiais, glúteo médio e máximo, rotação interna e externa de ombro, single hop test, CK CUEST, Sorensen, step down e drop jump. Após a identificação dos fatores de risco, será elaborado um programa de prevenção de lesões, com exercícios prescritos de forma individualizada, baseados em programas previamente validados na literatura. O programa de intervenção consistirá em 25 minutos de atividade antes do início do treinamento, duas vezes por semana. Os exercícios terão como foco melhora da mobilidade, fortalecimento muscular, propriocepção e controle neuromuscular. O protocolo inclui



10 exercícios que serão realizados de forma orientada pelas atletas, com o acompanhamento de estudantes do curso de graduação em fisioterapia. Para cada exercício existem possíveis variações que podem ser realizadas a fim de facilitar ou dificultar a execução, com base na capacidade da atleta. Além disso, alguns exercícios podem ser modificados ou substituídos para que se adequem ao perfil da atleta de forma individualizada. O programa será realizado por um período de 12 semanas, com progressão das cargas de forma gradual de acordo com a evolução da atletas. Ao final desse período, as atletas serão submetidas a uma reavaliação para verificar a eficácia do programa. Todas as participantes assinarão um termo de consentimento livre e esclarecido, e os gestores do clube também assinarão um termo de aceitação, garantindo a participação da equipe no projeto. **Resultados Esperados:** A avaliação inicial e a identificação dos fatores de risco permitirão a elaboração de um programa de prevenção eficaz, focado na modificação dos fatores de risco que podem predispor as atletas a lesões. O programa incluirá exercícios que já foram testados e validados por estudos prévios, adaptados às necessidades individuais de cada atleta. Espera-se que, ao modificar esses fatores de risco, seja possível prevenir uma significativa proporção de lesões, reduzindo os afastamentos e os altos custos associados ao processo de reabilitação até o retorno ao esporte. A implementação de um programa preventivo eficaz contribuirá para a melhoria do desempenho da equipe ao longo da temporada e nas competições, garantindo que as jogadoras estejam em melhores condições físicas e menos propensas a lesões. Além disso, promoverá um ambiente mais saudável e eficiente para a prática do handebol profissional, beneficiando tanto as atletas quanto as equipes técnicas e gestoras.

**Palavras-chave:** Prevenção, Lesões, Handebol.