



PRINCIPAIS LESÕES OSTEOMIOARTICULARES NO HANDEBOL

TEIXEIRA, Bruna V.¹; TEIXEIRA, Cesar Augusto V.¹; MARTINS, Fernanda R.¹;
CARGNIN, Tharciele C.¹; RAMOS, Paloma P. S.¹; BONALDO, Eduardo¹; OLIVEIRA,
Shaiane M.¹; MEDEIROS, Daiane C.¹; KELLER, Kalina D.²

Palavras-chave: Fisioterapia. Desportiva. Handebol. Lesões.

INTRODUÇÃO

O Handebol foi criado em meados do século XIX na Alemanha com o nome de “Raftball”, inicialmente se popularizou em campos de grama com número de jogadores idêntico aos do futebol, contudo, devido às dificuldades encontradas com o rigoroso inverno europeu, foi substituído pelo “Handebol de salão” semelhante ao praticado atualmente (SILVA, 2013).

Considerando o quadro atual da modalidade, o handebol, assim como os demais esportes coletivos, é qualificado principalmente pelo esporte de rendimento, trazendo consigo o propósito de novos êxitos esportivos, a vitória sobre os adversários, e exercido sob-regras preestabelecidas pelos organismos internacionais da modalidade. (SILVA, 2013)

O Handebol Brasileiro tem participado com frequência de Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos. Contudo, estas participações não têm garantido grandes avanços na melhoria dos resultados competitivos. Aparentemente, parecem existir alguns equívocos no processo ensino-aprendizagem-treinamento desta modalidade que ocasiona certa distância das grandes potências mundiais, necessitando o desenvolvimento de novos métodos e formas de treinamento para a diminuição desta distância (MENDES, 2006).

Segundo Böhme (2003), são movimentos fundamentais do handebol que são executados segundo um determinado gesto técnico que é a forma "correta" de execução de uma circulação específica, descrito biomecanicamente.

O handebol é propício à ocorrência de lesões, devido aos impactos sofridos pelas atletas, na realização de saltos e mudanças rápidas de direção, ou pelos níveis de alta

¹ Acadêmicos do 8º período do Curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta. Contato: brunateixeirav@gmail.com

² Professora responsável pela Disciplina de Fisioterapia Desportiva do Curso de Fisioterapia da Universidade de Cruz Alta. Contato: kkeller@unicruz.edu.br



intensidade de treinamento exigidos pelas atletas e são por esses motivos que seus praticantes devem estar informados sobre tal risco (FREDA et al., RODRIGUES et al., GOULART et al., 2015).

Segundo Santos et al. (2007), os esportes que contêm fundamentos que exigem impactos são aqueles nos quais os praticantes estão mais suscetíveis a lesões.

As lesões podem ser consequência de outros fatores, como: lesões preexistentes, fatores fisiológicos, ambiente pessoal ou global, equipamentos ou das atividades devido ao nível de competitividade, qualidade e quantidade dos treinos. (GARRICK; WEBB, 2001, apud CORRÊA JUNIOR, 2009).

Na tentativa de diminuir o risco de lesões no handebol, algumas formas de prevenção podem ser realizadas, e uma dessas é através da utilização de equipamentos de proteção como: tornozeleiras, joelheiras ou cotoveleiras. (COHEN; ABDALLA, 2003).

Outro meio de prevenção é o tipo de piso utilizado nos jogos ou treinos. (GIROTTO, 2012).

Uma das melhores maneiras de se prevenir lesões no handebol é respeitando as individualidades de cada atleta e ter um cuidado maior quanto à sobrecarga dos treinos ou jogos, pois é necessário que o treinador de cada equipe tenha o conhecimento que administrar essa área corretamente ajudará na prevenção de lesões. (VERISSIMO, 2012).

Após a ocorrência de lesões em atletas de handebol, é necessário que seja realizada a reabilitação dessas lesões para que as atletas possam retornar às quadras sem nenhum tipo de perda quanto ao seu desempenho. Uma das formas de reabilitação são as técnicas de propriocepção, que podem aumentar a qualidade e a velocidade das respostas do aparelho neuromuscular, de modo que estimule a sensibilidade e a reação com respostas rápidas e precisas (ROSSATO et al., 2013), isto reforça a importância do trabalho de fisioterapia desportiva, que tem demonstrado uma grande contribuição na reabilitação de atletas e uma melhora da performance e de desempenho atlético das mesmas (BARREIRA, 2006).

O objetivo desta pesquisa foi descobrir quais os tipos de lesões que mais acometem atletas do handebol no Brasil durante a sua carreira no esporte. Quais são os tipos de lesão, tempo de reabilitação e as formas de lesão.



METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica. Para tanto, foram selecionados monografias, dissertações, teses e artigos publicados entre 2007 e 2016, escritos em inglês, português ou espanhol. As buscas foram realizadas em quatro bases de dados bibliográficas: PubMed, Scielo, Google Acadêmico e LILACS.

RESULTADOS

Em estudo realizado por Corrêa et al. (2010) sobre as lesões ocorridas em 57 atletas de handebol masculino de três equipes de Minas Gerais, os autores encontraram um percentual de 41,5% de atletas que já haviam sofrido lesões na prática de handebol.

O desporto handebol apresenta duas características: o contato direto entre os jogadores, sendo que o atleta está suscetível tanto a traumas diretos (entre os jogadores da mesma equipe ou com adversários) como a indiretos (em decorrência do desequilíbrio do oponente, de quedas, dentre outros) em todas as partes do corpo. (SANCHES; BORIN, 2008).

No estudo realizado por Barreira (2006), composto por 30 atletas da categoria adulto de handebol masculino das equipes de Blumenau e Itajaí, obtiveram resultados semelhantes aos encontrados neste estudo, cujos locais de maior incidência de lesões foram: o ombro (23%) e tornozelo (21%), resultados também afirmados por Bedo et al. (2012), que, apesar dos resultados de seu estudo, a incidência de lesões no joelho terem sido superiores (21,1%), o número de lesões no ombro e tornozelo também são elevados, 19,2% e 22%, respectivamente. Também, Cohen e Abdalla (2003) observaram em seu estudo 7,65% de lesões ocorridas na região lombar.

De acordo com estudo realizado por Constante (2005) sobre a incidência de lesões em atletas de handebol participantes dos Jogos Abertos de Santa Catarina, de 2004 mostra que das 49 lesões encontradas, 57% ocorreram durante o jogo, e 42,8% ocorreram durante o treinamento.

CONCLUSÃO

Concluimos com esta pesquisa que entres os atletas do handebol a maior incidência de lesões ocorrem durante o jogos. A maior parte delas ocorrem no ombro e tornozelo, em seguidas as lesões que mais acometem atletas são no joelho, ombro e tornozelo. Segundo a pesquisa a região lombar e as mãos são os locais com menor índice de lesão.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVA, Rodrigo Souza ¹; METODOLOGIAS DE TREINAMENTO NO HANDEBOL: PESQUISA BIBLIOGRÁFICA - Universidade Federal de Santa Catarina, 2013.

MENDES, José Carlos. UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA Programa de Pós-Graduação em Educação Física. O processo de ensino-aprendizagem-treinamento do handebol no estado do Paraná: um estudo da categoria infantil. Florianópolis, 2006. 102 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos. Programa de Pós-Graduação em Educação Física.

BÖHME, M. T. S. Relações entre aptidão física, esporte e treinamento esportivo. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. Brasília-DF v. 11, n° 3, p. 97- 104, jul./set. 2003.

FREDA, Felipe Medeiros ¹; RODRIGUES, Vivian Damiani ²; GOULART, Renata Ramos ³; PREVALÊNCIA DE LESÕES ESPORTIVAS EM ATLETAS DE HANDEBOL DE UMA EQUIPE PROFISSIONAL GAÚCHA - Universidade de Caxias do Sul – DO CORPO: Ciências e Artes – v. 5 – n. 1 – 2015.

SANTOS, S. G.; PIUCCO, T.; REIS, D. C. Fatores que interferem nas lesões de atletas amadores de voleibol. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, Florianópolis, v. 9, p. 189- 195, 2007.

CORRÊA JUNIOR, Jocemar. Prevalência de lesões em competições de curto e longo prazo em atletas de handebol feminino da categoria adulta da equipe FMD Blumenau/Furb. 2009. 45 f. Monografia (TCC de Fisioterapia) – Universidade Regional de Blumenau, Blumenau, 2009.

COHEN, Moisés; ABDALLA, Renê Jorge. Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.

GIROTTO, Natália ¹; INCIDÊNCIA DE LESÕES EM JOGADORES DE HANDEBOL- UM ESTUDO DE COORTE PROSPECTIVO – Universidade de São Paulo- UNICID, São Paulo 2012.

VERISSIMO, Manuel Teixeira. As lesões no handebol. São Paulo, 2012.

ROSSATO, Carla Emilia et al. Propriocepção no esporte: uma revisão sobre a prevenção e recuperação de lesões desportivas. Saúde: Santa Maria, Santa Maria, v. 39, n. 2, p. 57-70, ago. 2013.

BARREIRA, Franciele. Lesões esportivas e perfil antropométrico em atletas de handebol. 2006. 92 f. Monografia (TCC de Fisioterapia) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.



CORRÊA, Anna Carolina Ferreira Martins et al. Lesões em atletas de handebol de equipes participantes dos Jogos do Interior de Minas Gerais. Revista Digital, Buenos Aires, n. 145, p. 1-6, jul. 2010.

SANCHES, Felipe Garcia; BORIN, Sérgio Henrique. Lesões mais comuns no handebol. Anuário da Produção Acadêmica Docente, São Paulo, n. 32, p. 1-7, 13 mar. 2008.

BARREIRA, Franciele. Lesões esportivas e perfil antropométrico em atletas de handebol. 2006. 92 f. Monografia (TCC de Fisioterapia) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2006.

CONSTANTE, Sabrina Fidelis. Incidência de lesões em atletas de handebol participantes dos Jogos Abertos de Santa Catarina de 2004. 2005. 54 f. Monografia (TCC de Fisioterapia) – Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2005.