

INCIDÊNCIA DE LESÃO NO HANDEBOL MASCULINO CONFORME POSTO ESPECÍFICO, TEMPO DE JOGO E TREINAMENTO.

Thais Maria O. Domingos, Camila Carvalho Araújo, Natália Ap. S. Ferreira, Sérgio Ricardo Boff, Rafael Pombo Menezes.

Centro Universitário Nossa Senhora do Patrocínio, CEUNSP, Itu, São Paulo, Brasil.

Email: thaismaria_garca@hotmail.com

Introdução: Lesões esportivas são definidas como qualquer acontecimento ocorrido durante jogos ou treinos do clube, com redução completo da participação dos atletas nas atividades esportivas, podem ser de origem traumática ou não-traumáticas afetando qualquer parte do corpo, observando-se uma vulnerabilidade específica de acordo com o tipo de movimento corporal exigido para a atividade esportiva que é praticada nos esportes coletivos, constituídos, tanto por movimentos naturais quanto por diferentes gestos específicos especializados a cada desporto. O handebol é composto por movimentos cíclicos (como as corridas) e acíclicos (como os saltos, os elementos técnicos, os deslocamentos curtos entre outros), para os quais são necessárias capacidades como força, velocidade, potência e resistência as lesões nesta modalidade ocorrem principalmente por causa dos giros, saltos para arremesso com projeção para frente e por meio de traumatismos. Quando presentes, as lesões necessitam de cuidados intensos e períodos variáveis de recuperação, que resultam no afastamento do atleta das suas atividades e geram consequências para seus clubes. Conhecendo o perfil de incidência das lesões os fatores agravantes ou causais permitem a elaboração de programas preventivos para diminuir o tempo de afastamento do atleta e manter resultados mais satisfatórios para equipe. **Objetivos:** Identificar os postos específicos mais sujeitos ao surgimento de lesões em jogadores de handebol, bem como o período do jogo em que essas ocorrem. **Metodologia:** Foram analisados 63 atletas de equipes masculinas da categoria adulta durante os Jogos Regionais de Itapetininga em 2011. Os dados foram coletados a partir de um questionário, que constava de perguntas sobre o posto específico do jogador, a data da lesão, a situação da lesão (durante o treinamento ou jogo), o tempo do jogo (quando a lesão ocorreu nessa situação), a frequência e a duração das sessões de treino. **Resultados.** Os atletas analisados apresentam frequência semanal média de treino de **3,1 sessões** ($\pm 1,1$) com média de **2,2** ($\pm 0,6$) horas de duração. Entre os atletas analisados, 10 são goleiros (15,9%), 16 são pontas (25,4%), **29 são armadores (46%)** e 8 são pivôs (12,7%), sendo que 44,4% de todos os atletas lesionaram-se durante os treinamentos, enquanto **55,6% durante os jogos**. Já aqueles atletas analisados que lesionaram-se durante os jogos ($n=28$), 5 são goleiros (17,9%), 7 são pontas (25%), **12 são armadores (42,9%)** e 4 são pivôs (14,3%). Quando as lesões surgiram durante os treinamentos ($n=35$), a distribuição ocorreu da seguinte forma: 5 são goleiros (14,3%), 9 são pontas (25,7%), 17 são armadores (48,6%) e 4 são pivôs (11,4%). Quanto às lesões ocorreram durante os jogos, 14,3% ocorreram entre 0 e 15 minutos do 1º tempo; **39,3% ocorreram entre 15 e 30 minutos do 1º tempo**; 25% ocorreram entre 0 e 15 minutos do 2º tempo; e 21,4% ocorreram entre 15 e 30 minutos do 2º tempo. **Conclusão:** Da amostra analisada, observamos que as lesões surgiram com maior frequência nos jogos. Os armadores (direita, esquerda e central) são acometidos com maior intensidade durante os jogos, com a maior frequência de lesões na segunda metade do primeiro tempo. Durante os treinamentos, pontas e armadores apresentaram maior índice de lesões. Estes resultados apontam à necessidade de um trabalho preventivo voltado para o período específico de jogo e para esses postos específicos, sendo importante avaliações antes de se praticar qualquer modalidade esportiva, a atualização do professor/treinador, e a multidisciplinariedade, permitindo a existência de um trabalho conjunto entre profissional de educação física, médico e fisioterapeuta.