

PERFIL DE MOBILIDADE E FLEXIBILIDADE EM ATLETAS DE HANDEBOL (APOIO SANTANDER/UNIP)

Alunos: Albert Honório Rios Paredes e Rachel Mota da Silva

Orientadora: Profa. Ma. Raquel de Carvalho Vieira

Curso: Fisioterapia

Campus: Manaus

INTRODUÇÃO: O handebol é uma modalidade esportiva de arremesso e contato com a bola, o qual exige grande esforço das estruturas articulares, ligamentares, tendinosa e capsulares. Trata-se de um esporte cuja partida é longa, exigindo mudanças rápidas de movimento, saltos com aterrissagens complicadas, contato frequente e colisões entre os jogadores. O estresse exercido principalmente sobre as articulações do joelho, ombro e tornozelo torna os jogadores suscetíveis a lesões tanto agudas quanto crônicas. Flexibilidade e mobilidade são apontadas como fundamentais para a execução das tarefas diárias. **OBJETIVO:** Caracterizar a mobilidade articular e flexibilidade corporal de jogadores de um time de handebol. **METODOLOGIA:** Pesquisa de campo, transversal, realizada na cidade de Manaus, no Amazonas, mediante aprovação do comitê de ética em pesquisa, sob o parecer CAAE nº 69022823.1.0000.5512. **RESULTADOS:** O perfil de mobilidade e flexibilidade dos atletas de handebol, com base nos dados obtidos, auxiliará treinadores, preparadores físicos e profissionais da saúde na prescrição de programas de treinamento e prevenção de lesões. Pesquisas relacionando flexibilidade e mobilidade na atividade esportiva apontam que, para a maior parte dos movimentos recrutados, há um mínimo necessário de mobilidade articular para um bom desempenho. Por isso, um trabalho de flexibilidade para os atletas do time é de fundamental importância. **CONCLUSÃO:** Um trabalho de flexibilidade para os atletas de handebol é de fundamental importância, o que pode ser comprovado pelos resultados encontrados no presente estudo. Um olhar mais voltado para exercícios de flexibilidade trará significativos benefícios para os jogadores.