

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

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

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

Email: natyferreira5@hotmail.com

Introdução: Lesões esportivas são definidas como qualquer acontecimento ocorrido durante jogos ou treinos do clube, com redução completa da participação dos atletas nas atividades esportivas. O conhecimento de lesões na prática de diferentes modalidades esportivas é de grande relevância para as equipes, pois implica diretamente no resultado das disputas. Essas 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. Ao conhecer 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. 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. O constante contato corporal entre os atletas e o aumento das exigências físicas desses na categoria adulta incrementa a probabilidade de desenvolvimento das lesões traumáticas em situações competitivas. **Objetivos:** Identificar os postos específicos mais sujeitos ao surgimento de lesões em jogadoras de handebol, bem como o período do jogo em que essas ocorrem. **Metodologia:** Foram analisadas 36 atletas de equipes femininas 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 da jogadora, 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:** As atletas analisadas apresentaram frequência semanal média de treino de 3,1 sessões ($\pm 1,2$) com média de 2,2 ($\pm 0,6$) horas de duração. Das 36 atletas analisadas, 8 são goleiras (22,2%), 9 são pontas (25%), 13 são armadoras (36,1%) e 6 são pivôs (16,7%), sendo que 44,4% de todas as atletas lesionaram-se durante os treinamentos, enquanto 55,6% durante os jogos. Quanto às lesões ocorridas ou recorrentes durante os jogos, 22,2% ocorreram nos 15 minutos iniciais do 1º tempo; 19,4% ocorreram entre 15 e 30 minutos do 1º tempo; 27,8% ocorreram nos 15 minutos iniciais do 2º tempo; 16,7% ocorreram entre 15 e 30 minutos do 2º tempo; e 13,9% dos atletas não souberam relatar o momento da lesão. Das atletas analisadas que se lesionaram durante a partida ($n=20$), 3 são goleiras (15%), 4 são pontas (20%), 10 são armadoras (50%) e 3 são pivôs (15%). Das atletas analisadas que se lesionaram durante os treinamentos ($n=16$), 5 são goleiras (31,25%), 5 são pontas (31,25%), 3 são armadoras (18,75%) e 3 são pivôs (18,75%). **Conclusão:** Da amostra analisada, as armadoras (direita, esquerda e central) estão mais sujeitas à lesão durante os jogos, com maior frequência na segunda metade do primeiro tempo. Durante os treinamentos, as goleiras e pontas apresentaram maior índice de lesões, o que aponta à necessidade de um trabalho preventivo voltado para o período específico de jogo e para esses postos específicos.