

## **FISIOTERAPIA NO ESPORTE UNIVERSITÁRIO: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO HANDEBOL DE AREIA**

ANDREY DIAS DINIZ<sup>1</sup>; GUSTAVO DIAS FERREIRA<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Pelotas 1 – andreydiniz2011@gmail.com

<sup>2</sup>Universidade Federal de Pelotas – gusdiasferreira@gmail.com

### **1. INTRODUÇÃO**

O handebol universitário é caracterizado por alta exigência física, envolvendo sprints, saltos, arremessos e deslocamentos rápidos, fatores que o tornam uma modalidade com risco elevado de lesões musculoesqueléticas, especialmente em tornozelos, joelhos e ombros (ROSENDO et al., 2022). A incidência de afastamentos relacionados a entorses, contusões e sobrecargas é maior durante as competições em comparação aos treinos, o que reforça a necessidade de medidas preventivas específicas (DINIZ, 2020).

Nesse cenário, a fisioterapia desempenha papel essencial na prevenção e no acompanhamento de atletas, tanto em treinos quanto em competições. A literatura evidencia que a atuação fisioterapêutica contribui para a manutenção da performance e para a redução de riscos de lesões (ARAÚJO et al., 1999).

No contexto do handebol de areia (handbeach), modalidade que vem ganhando espaço no cenário esportivo nacional, como no caso dos Jogos Universitários Gaúchos (JUGS) realizado neste ano na cidade de Campo Bom/RS, onde as equipes da Universidade Federal de Pelotas (UFPe) se fizeram presentes, pesquisas recentes destacam características próprias da modalidade, como adaptações técnicas e fisiológicas distintas do Handebol tradicional, reforçando a importância de estratégias específicas de cuidado (UFPB, 2023).

Dessa forma, a Liga Acadêmica de Fisioterapia Esportiva (Physiosport), da Universidade Federal de Pelotas (UFPe), visa proporcionar aos seus membros, estudantes de fisioterapia, oportunidades de vivenciar a prática profissional, além dos estágios obrigatórios, em atividades de extensão universitária.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência de um acadêmico de fisioterapia, membro da Liga Acadêmica de Fisioterapia Esportiva da UFPe (Physiosport) no acompanhamento da equipe feminina de Handebol, durante treinos semanais e participação nos Jogos Universitários Gaúchos 2025, na modalidade Handbeach (Handebol de areia).

### **2. METODOLOGIA**

O acompanhamento com a equipe aconteceu ao longo do ano em treinos semanais, realizados nas terças feiras à noite e a competição ocorreu no dia 10 de maio deste ano. Os treinamentos foram realizados em quadra, pois o foco principal da equipe é o Handebol convencional, mas, com o surgimento da oportunidade de participar também na modalidade Handbeach, a comissão juntamente com as atletas decidiu vivenciar algo novo bastante semelhante com seu esporte, mas com algumas particularidades.

Durante os treinos, foi sempre passado um protocolo de prevenção de lesões para as atletas, com exercícios de mobilidade articular, ativação muscular e aquecimento, visando justamente a prevenção de todas, além da busca pelas suas

melhores performances. E, somado a isso, a equipe pode contar com um suporte ao longo do treino caso ocorra alguma situação que necessite cuidado.

Na competição, as atletas disputariam 3 jogos, então, com base nisso foram feitos alguns ajustes no protocolo levando em consideração principalmente as especificidades da modalidade e a quantidade de jogos em um curto período de tempo (uma manhã). Assim, a proposta metodológica envolveu observação ativa das atletas, protocolo de prevenção de lesão pré-jogos (mobilização, ativação e aquecimento), além da aplicação de medidas de recuperação pós-jogo nas atletas que necessitavam.

### 3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Durante o ano, foi possível identificar a importância dos acadêmicos de fisioterapia no processo de preparação das atletas, destacando principalmente a parte preventiva juntamente com orientações, mas também em situações de fadiga e pequenas contusões que surgiam ao longo dos treinamentos. O impacto da experiência se deu principalmente em duas dimensões:

1. Na equipe esportiva, que se beneficiou do suporte durante o ano, nos treinos e competições;
2. Na formação acadêmica, permitindo aos acadêmicos vivenciarem na prática os conteúdos aprendidos no curso, ampliando a compreensão do papel do fisioterapeuta no esporte universitário e desenvolvendo competências técnicas e relacionais.

Na Figura 1, serão mostrados os acadêmicos envolvidos, juntamente com a equipe acompanhada.

Figura 1. Equipe feminina e comissão técnica do Handebol da UFPEl.



#### 4. CONSIDERAÇÕES

A experiência possibilitou compreender a relevância do fisioterapeuta no contexto esportivo, nesse caso relatado principalmente na prevenção de lesões, mas também na promoção de rendimento das atletas.

Além disso, esse acompanhamento reforçou a importância da integração entre teoria e prática no processo de formação, contribuindo para o aprimoramento de técnicas de atendimento e também desenvolvendo habilidades de comunicação e atuação multiprofissional, seja com a comissão técnica ou com as próprias atletas, para que se tenha uma escuta qualificada buscando o benefício de todos.

#### 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ROSENDO, S. S.; CORRÊA, S. V. P.; INHOTI, P. A. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em atletas de handebol na cidade de Florai-PR. ***Coletânea de Trabalhos de Conclusão de Curso de Graduação em Fisioterapia***, Maringá, v. 1, n. 1, p. 1-12, 2022.

ARAÚJO, G. L. et al. Atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões em jogadoras de handebol do Grêmio-Londrina. ***Fisioterapia e Pesquisa***, São Paulo, v. 6, supl. especial, 1999.

DINIZ, T. F. ***Incidência de lesão em atletas de handebol universitário***. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Universidade de Brasília, Brasília, 2020.

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA (UFPB). ***Handebol de praia: subsídios científicos para a compreensão do esporte***. João Pessoa, 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/27183>. Acesso em: 25 ago. 2025.