

# O HANDEBOL COMO PRÁTICA ESPORTIVA: BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS PARA SEUS ATLETAS.

**WislainyThaína**

Estudante do Curso de Educação Física – FACOL

E-mail: wislainythaina@outlook.com

**Robson de Paiva**

Professor do Curso de Educação Física – FACOL

E-mail:robsondipaiva@gmail.com

**Resumo:** O presente artigo vem apresentar a importância que o handebol tem para a valoração da vida, regada a benefícios e malefícios para saúde física, que praticado de maneira correta, não será prejudicial. Diante da seriedade da discussão sobre saúde e qualidade de vida, o esporte se torna o mecanismo mais valioso para o atleta garantir esse conforto. Como metodologia foi utilizado um estudo de revisão bibliográfica, através das bases de dados SCIELO, pesquisas realizadas em artigos e endereço eletrônicos. A busca em pesquisas foram a todo o momento pertinente para expor a população a necessidade da prática esportiva e exibir os benefícios e malefícios do handebol como valor físico. Podemos concluir que, para os atletas as lesões serão frequentes, porém todo e qualquer esporte possuirá seus benefícios e malefícios, se praticados com precaução, podendo levar satisfação para os seus atletas, com isso para iniciantes é indicado praticarem com os devidos cuidados.

**Palavras-chave:** Handebol. Benefícios. Malefícios. Prática Esportiva. Saúde. Atletas.

**Abstract:** This article presents the importance that handball has for the valuation of life, watered by benefits and harms for physical health, that practiced correctly, will not be harmful. Given the seriousness of the discussion about health and quality of life, sport becomes the most valuable mechanism for the athlete to guarantee this comfort. As a methodology, a bibliographic review study was carried out through the SCIELO databases, researches in articles and electronic addresses. The research search was at all pertinent moment to expose the population to the need of sports practice and to show the benefits and harms of handball as a physical value. We can conclude that for athletes injuries will be frequent, but any sport will have its benefits and harms, if practiced with caution, and can lead to satisfaction for its athletes, so for beginners it is indicated to practice with the proper care.

**Keywords:** Handball. Benefits. Malefictions. Sports Practice. Health. Athletes

## **1 INTRODUÇÃO**

A presença do esporte na vida do cidadão independente da faixa etária, traz ao praticante benefícios e malefícios, como valores inquestionáveis. É nítido, portanto, a utilidade e importância da prática esportiva para uma melhoria na qualidade de vida.

Mediante seu papel na sociedade, o esporte como um todo possui um sentido de objetivar a transformação do indivíduo e o handebol, por sua vez, em décadas passadas, era um esporte onde não possuía reconhecimento mundial, mas através do seu dinamismo e competitividade adquiriu esse reconhecimento.

Ricardo Galotti(2016), membro da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (SBMEE), expõe que o handebol atribui benefícios para os seus praticantes: “A modalidade exige bastante do braço e perna. Além disso, o condicionamento respiratório também precisa ser grande”. Assim, há benefícios em todos os aspectos.

No entanto, pressupõe que a prática esportiva resulta em benefícios e perigos, pelo qual o handebol é uma modalidade que requer bastante da resistência e da parte muscular do jogador. Como exposto, garante Galotti que o handebol proporciona pontos positivos para o atleta, porém ele fará referência que “no handebol, como você tem muito choque do ataque contra a defesa, e muito mais contato, pode haver mais traumas diretos e contusões, por exemplo.”

O tema abordado é de extrema importância, tendo em vista os benefícios e malefícios que esse esporte acarreta ao atleta, causando qualidade de vida e bem-estar, além da valoração acerca dos hábitos saudáveis, mas também pode causar lesões e traumas, causando danos à saúde.

Tem-se como objetivo mostrar para o leitor a importância que o handebol tem para uma vida saudável a partir da sua prática esportiva regada a benefícios. Além disto, advertindo os malefícios e conseqüentemente as lesões presentes na sua prática, mas que praticados da maneira correta, não será prejudicial.

## **2 PERCURSO METODOLÓGICO**

O trabalho abordado é um estudo de revisão bibliográfica, na qual deu origem através de pesquisas feitas em artigos, bases de dados SCIELO e endereço eletrônicos onde foram

utilizados os seguintes descritores em português: Handebol, prática esportiva, saúde e atletas. Os termos utilizados foram de alto valor técnico, no qual foi colhido a princípio todo o contexto histórico que o handebol detêm desde a sua origem, até os dias atuais.

A partir da pesquisa exposta, foi necessário explorar acerca do tema para trazer à tona a real função que o handebol proporciona para a saúde do atleta, abrigado em citações de autores renomados. Adiante foi a vez de mostrar os benefícios para a saúde e as consequências benéficas para o corpo, na qual fiz no final uma relação simples sobre os seus benefícios trazidos para o ser humano.

Por fim foi a vez de relatar os malefícios e as maneiras que devem ser praticada o handebol, de acordo com a idade do atleta, sendo abordado também uma relação sobre os malefícios que a sua atividade poderá trazer. O trabalho foi desenvolvido através de constantes leituras, sendo construído resumos e anotações que serviriam de base para o trabalho exposto.

### **3 CONTEXTO HISTÓRICO DO HANDEBOL**

O handebol moderno foi iniciado no ano de 1919 pelo alemão Karl Schelenz, professor de Educação Física e que visava a formação de uma modalidade esportiva para as suas alunas. Segundo a FIHb (Federação Internacional de Handball), ele surgiu a partir de três modalidades similares praticadas em três países europeus: a “Hazena” tcheca, o “Handbold” holandês e o “Torball” alemão, executados em campos similares ao do futebol, com equipes de até onze jogadores. (GLEYSON JULIANO, 2013).

Gleysson Juliano (2013) embasa que no handebol de campo os jogos eram realizados com medidas de 40X20m, só mais tarde praticado também por homens as dimensões do campo passaram a ser de 40X80m e chegou ainda a ser semelhante ao campo de futebol, entretanto, foi nas quadras que o handebol teve prevalência.

A partir da necessidade de haver modificações o handebol adquiriu novas mudanças, já que durante o inverno, por exemplo, os atletas ficavam impossibilitados de praticá-lo. Uma das várias alterações foi a realização de jogos em ambientes fechados e com apenas 7 atletas em quadra para cada equipe.(GLEYSON JULIANO, 2013).

A dimensão da quadra é retangular, com um comprimento de 38 a 44m e a largura de 18 a 22m, mas por costume falam-se que é de 40x20m e contém 7 atletas de cada lado onde

terão o papel fazer o máximo de gols no adversário. É importante ficar atento as regras, pois não é permitido dar mais de 3 passos com a bola na mão, invadir a área do goleiro e a bola bater nos pés, pois será considerado falta, além de outras regras que deverão ser respeitadas no decorrer dos jogos.

A Europa é palco de grandes competições, com times que possuem centro de treinamento e todos os paramentos de uma equipe de futebol profissional. Atualmente o handebol ganhou uma proporção exorbitante, sendo difundido por todos os países e se tornando mais reconhecido. Handebol no Brasil

Só por volta de 1930 que esse esporte se expandiu no Brasil, inicialmente no estado de São Paulo, ganhando repercussão em todo país. No dia 16 de fevereiro de 1945 foi fundada a Federação Paulista de Handebol. A princípio, eram 11 jogadores na linha que jogavam de forma isolada, por grupos de imigrantes e por clubes classistas. Apenas em seguida que esse esporte foi sendo difundido no meio estudantil e na prática profissional, através dos profissionais da área da educação física que aprofundaram esses trabalhos. (CALDAS, 2003).

O handebol de campo foi inserido no estado de São Paulo por imigrantes alemães, que vieram para o Brasil após a I<sup>o</sup> Guerra Mundial, no início da década de 30. Augusto Listello, professor francês, expôs no decorrer de um curso internacional realizado em Santos, essa modalidade a professores da área de outros estados. (CALDAS, 2003).

Foi a partir de então que esses professores indagaram o handebol nas escolas e o mesmo começou a ser realizado no ambiente escolar e em outros estados. Só em 1971 que o MEC introduziu o handebol entre os Jogos Estudantis e Universitários Brasileiros e desde então só vem ganhando mais repercussão. (CALDAS, 2003)

### 3.1 Handebol em Pernambuco

No estado de Pernambuco, deu-se início ao surgimento do handebol em 1969, através do professor Nelson Souto Assunção quando o introduziu na Escola Superior de Educação Física. Já a Federação Pernambucana de Handebol foi fundada três anos mais tarde, em 1973. (CALDAS, 2003).

Dentre os membros desta Federação, pode-se deparar com a presença dos clubes de grandes times do Estado, como: Clube Náutico Capibaribe, Santa Cruz Clube e Sport Clube do Recife, além do Clube Português e outras associações e clubes. (CALDAS, 2003).

#### **4 OS BENEFÍCIOS QUE O HANDEBOL PROPORCIONA PARA A SAÚDE DOS ATLETAS**

De acordo com Galotti (2016), o handebol se tornou um esporte de alto valor físico, trazendo resultados significantes para os seus atletas principalmente na parte atribuída a resistência. A coordenação motora e o seu aperfeiçoamento são outros benefícios que esse esporte proporciona.

Interpretando os ensinamentos de Sanches e Borin (2008), Pragmaticamente é importante expor que o handebol auxilia para evitar o sedentarismo, em pessoas que perderam a essência de possuir uma vida de exercício ativa. Com isso o handebol será crucial para despertar o desejo nas pessoas a praticarem um esporte, onde a sua prática constituirá benefícios para todo corpo.

Devido a atenção que o handebol requer e nos movimentos ágeis nele exercidos, o sistema motor passa a se desenvolver mais, exigindo do praticante que se movimente para realizar as jogadas. Outro fator importante é ressaltar a tonificação que os ossos terão, pois, a resistência e a exigibilidade que o handebol requer através de saltos para arremessar é de suma importância para a rigidez dos ossos da parte inferior do corpo.

Giroto (2012) expõe que holisticamente é um benefício que todo ser humano necessita, na qual é crucial para a longevidade onde o handebol terá papel fundamental na preservação do sistema cardíaco, que terá função de fazer o coração bombear mais sangue e evitará o entupimento de artérias que são prejudiciais à saúde. Sendo assim, o bem-estar resultante do handebol atribuem a todos os benefícios ligado ao corpo humano, que passará a ter uma qualidade de vida melhor.

Além dos benefícios expostos, pode-se citar ainda:

- Alta resistência física;
- Melhoria na circulação sanguínea;
- Fortalecimento dos músculos dos ombros, pernas, braços;
- Ajuda na coordenação motora.

## **5 OS MALEFÍCIOS QUE O HANDEBOL PROPORCIONA PARA A SAÚDE DOS ATLETAS**

É necessário indagar que o handebol consiste em um esporte de contato, que gera lesões graves, sendo assim, o cansaço muscular e os problemas ósseos são as causas dos problemas entre os seus praticantes, que levam a desistirem do esporte. Porém se praticados com precaução, poderá levar satisfação para os seus atletas, com isso para iniciantes é indicado praticarem com os devidos cuidados.

Amparado no conceito de Giroto (2012) o handebol é um esporte de muito contato físico e marcações, a presença de lesões são constantes no atleta. Essa atividade exige muita preparação física para ser atleta profissional, pois os ossos de joelho e ombro são levados ao extremo, com saltos reagindo a impactos, força física para arremessos fortes e marcações intensas para defender.

Baseado em PabloJuan (1995), a interatividade proposta pela exigência do esporte, possui a função de desgaste muscular, pelo fato de requerer o máximo do seu atleta. Com isso, a função de atacar e defender concretiza a desenvoltura do corpo total havendo omáximo contato entre os adversários, motivando o excesso de atividade física corporal.

Sanches e Borin (2008), faz referência a dois principais aspectos que apresenta um acréscimo quando os riscos de lesões, qual seja o contato direto e indireto dos jogadores no decorrer dos jogos. Pelo fato das constantes mudanças de movimentos e direção, além do ritmo acelerado e saltos, há constantes riscos a lesões, por isso é preciso uma preocupação diante da sua prática.

Podem ser feitas algumas contornos na tentativa de minimizar as lesões que o handebol proporciona. 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).

Essas lesões são comuns nos ombros e tornozelos, ou seja, na grande maioria aqueles que praticam o handebol já sofreram alguma contusão. Tanto em jogos quanto em treinos, a presença das lesões irão ser pertinentes, podendo até não serem recuperadas por completo ou demorando cerca de anos para se recuperar. São lesões comuns no handebol:

- Ombro
- Tornozelo

- Mãos
- Joelhos
- Região lombar
- Coxa
- Cabeça e pescoço
- Contusões

Dessa forma, é importante a presença de orientações médicas e do preparador físico para não haver riscos à saúde do atleta. É preciso também respeitar os próprios limites do corpo para que não haja um excesso de desgaste físico.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Como todo e qualquer método de ensino possui benefícios e malefícios ao ser adotado, é necessário ter conhecimento de faixa etária e saber se o atleta está apto para o exercício e só assim poderá conseguir atingir o alvo. O treinador terá neste momento um papel fundamental, onde deverá respeitar os limites de cada atleta e procurar que o mesmo consiga alcançar seus objetivos.

Toda prática esportiva deve conter orientações médicas e conselhos de um educador físico, evitando lesões e riscos para a saúde. A ajuda de um especialista terá fator crucial para o objetivo físico desejado do atleta, e como consequência, instruirá para impossibilitar danificações do tecido muscular.

Pragmaticamente o ato da vida saudável deve ser considerado uma praxe para os seus adoradores, tendo em vista que todo exercício deve conter um especialista. Sua aplicação deve ser moderadamente, isto é, não pode haver exageros por parte do praticante, tencionando que todo abuso motiva em contusões musculares.

A incitação para a vida saudável é primeiramente dever dos pais para os seus filhos, e também a função da escola como formadora de ideias com o propósito de amenizar sedentarismo infantil e de reduzir problemas para futuras gerações. É necessário, portanto, que a prática esportiva seja instigada desde a infância, assim garantindo vida saudável ao atleta.

Logo, o handebol trazendo sua carga de benefícios ao praticante, é um esporte que vem sendo cada vez mais expandido na sociedade e que por conseguinte provoca qualidade de

vida e bem-estar. Se praticado de forma apropriada e com prudência evitará lesões, não saindo totalmente ileso, pois praticando handebol as lesões são comuns.

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, G. J. N. **O Ensino do handebol na escola:** Formação de cidadãos para a vida e para a prática esportiva. Macapá, 2013. Disponível em: <[http://bdm.unb.br/bitstream/10483/7004/1/2013\\_GleysonJulianoNunesBarbosa.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/7004/1/2013_GleysonJulianoNunesBarbosa.pdf)>. Acesso em: 19 mai. 2017.

CALDAS, I. **Handebol como conteúdo para as aulas de Educação Física.** Recife: EDUPE, 2003.

CZEZACKI, A. **Handebol:** Condicionamento físico das mãos aos pés. Blog da Saúde, MINISTÉRIO DA SAÚDE, Brasília, 18 Ago. 2016. Disponível em: <<http://www.blog.saude.gov.br/index.php/materias-especiais/51513-handebol-condicionamento-fisico-das-maos-aos-pes>>. Acesso em: 10 mai. 2017.

GIROTTI, N. **Incidência de lesões em jogadores de handebol:** um estudo de coorte prospectivo. 2012. 85 f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) – Universidade Cidade de São Paulo, São Paulo, 2012.

GONÇALVES, M.A.S. **Reflexões sobre as aulas de Educação Física.** Kinesis, 2(2): 145-159/ julho-dez, 1986.

GRECO, P. J. **O ensino do comportamento tático nos jogos esportivos coletivos:** aplicação no handebol. 1995. 224f. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação, Campinas, SP. Janeiro, 2007.

**Revista de Saúde Pública.** [on-line]. FAPESP: São Paulo, 1997. [cited 05 Maio de 2017]. Disponível no Scielo: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89101997000600016#not1](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016#not1)> ISSN 1518 – 8787

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.



SEGRE, Marco; FERRAZ, Flávio Carvalho. **O conceito de saúde**. Revista de Saúde Pública. [on-line]. FAPESP. São Paulo: 1997, abril de 2017. Disponível na internet: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89101997000600016#not1](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016#not1)>  
ISSN 1518 – 8787