



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA-UNB
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA- FEF
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

MARIANE APARECIDA DE PAULA SANTOS

**QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE EM ATLETAS DE
HANDEBOL**

**BRASÍLIA
2021**



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UNB
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – FEF
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIANE APARECIDA DE PAULA SANTOS

QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE EM ATLETAS DE HANDEBOL

Trabalho de conclusão de curso, apresentado em formato de artigo científico à Universidade de Brasília (UnB) como requisito parcial para a conclusão do Curso de Bacharelado em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Lídia Mara Aguiar Bezerra de Melo.

BRASÍLIA

2021

Ficha de identificação da obra

Santos, Mariane

Qualidade de vida relacionada á saúde em atletas de handebol. / Mariane Santos; orientadora, Lídia Bezerra, 2021.

29 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) - Universidade de Brasília, Faculdade de Educação Física, Graduação em Educação Física, Brasília, 2021.

Inclui referências.

1. Handebol. 2. Qualidade. 3. Atletas. 4. Vida. 5. Saúde. I. Bezerra, Lídia. II. Universidade de Brasília. III. Graduação em Educação Física.

Mariane Aparecida de Paula Santos

**ATA DE DEFESA - BACHARELADO**

Aos 04 dias do mês de Outubro do ano de 2021, com início às 10:20 h, na Faculdade de Educação Física (na forma remota pela plataforma Teams), ocorreu, em sessão pública, a defesa do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC), intitulado QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE EM JOGADORES DE HANDEBOL DE ALTO RENDIMENTO do(a) aluno(a) Mariane Aparecida de Paula Santos concluinte do Curso de Bacharelado em Educação Física. O TCC constitui-se como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharelado em Educação Física. A banca foi constituída pelos seguintes membros:

Prof(a) Orientador(a) LÍDIA BEZERRA

Prof(a) Avaliador(a) PEDRO VICTOR SOUZA

Prof(a) Avaliador(a) ROSANA AMARO

O ato teve início com a apresentação dos membros da Banca presidida pelo Prof (a) Orientador (a) que, a seguir, apresentou e passou a palavra ao aluno (a) para expor seu trabalho. Na sequência, os componentes da banca fizeram suas considerações e arguições, que foram respondidas pelo (a) aluno(a). Ao término da defesa, em deliberação sigilosa, os membros da Banca chegaram a um consenso acerca da nota final do (a) aluno (a) concluinte. Assim, em formulário próprio apresentaram um parecer descritivo, contendo as correções solicitadas e as reformulações sugeridas acerca do TCC. Em seguida, mediante consenso, atribuíram ao trabalho escrito a menção de MM. Então, a sessão foi retomada e em função dos resultados, o Presidente da banca examinadora declarou que o(a) aluno(a) foi (**X**) **aprovado** () **reprovado**.

Assim, foi encerrada a defesa, lavrando-se a presente ata que vai assinada pelo(a) Prof(a) Orientador(a) e pelos(as) Professores(as) membros da banca examinadora. A presente ata foi entregue à Coordenação do Curso de Educação Física da Universidade de Brasília, juntamente com o Formulário referente ao Parecer da Banca Examinadora.

Brasília 04, de outubro de 2021

Assinaturas

Professor(a) (presidente) _____

Professor(a) _____

Professor(a) _____

Aluno(a) _____

Coordenador do curso de Bacharelado em Educação Física

Universidade de Brasília
Faculdade de Educação Física – FEF
Curso de Educação Física
Ata de defesa



Documento assinado eletronicamente por **Lídia Mara Aguiar Bezerra de Melo, Professor(a) de Magistério Superior da Faculdade de Educação Física**, em 18/11/2021, às 08:25, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento na Instrução da Reitoria 0003/2016 da Universidade de Brasília.



Documento assinado eletronicamente por **Rosana Amaro, Professor(a) de Magistério Superior da Faculdade de Educação Física**, em 18/11/2021, às 08:37, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento na Instrução da Reitoria 0003/2016 da Universidade de Brasília.



Documento assinado eletronicamente por **Pedro Victor Nogueira de Souza, Usuário Externo**, em 18/11/2021, às 13:09, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento na Instrução da Reitoria 0003/2016 da Universidade de Brasília.



Documento assinado eletronicamente por **Mariane Aparecida de Paula Santos, Usuário Externo**, em 18/11/2021, às 15:05, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento na Instrução da Reitoria 0003/2016 da Universidade de Brasília.



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site http://sei.unb.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0, informando o código verificador **7177370** e o código CRC **A9266C7E**.

Referência: Processo nº 23106.104704/2021-19

SEI nº 7177370

Endereço: Campus Universitário Darcy Ribeiro - Gleba A, , Brasília/DF, CEP 70910-900
Telefone: e Fax: @fax_unidade@ - <http://www.unb.br>

QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE EM ATLETAS DE HANDEBOL

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do Título de “Bacharelado em Educação Física” e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física.

Brasília, ____ de _____ de _____.

Prof.^a Dra. Cláudia Goulart
Coordenadora do Curso

Banca Examinadora:

Prof.^a Dra. Lídia Bezerra
Orientadora
Universidade de Brasília

Prof.^a Dra. Rosana Amaro
Universidade de Brasília

Pedro Victor Souza
Membro Externo

DEDICATÓRIA

Deus nos ensina diariamente que nada é impossível! E que perante qualquer dificuldade quem acredita em Seu amor encontrará o caminho da superação. Assim, dedico e agradeço ao Senhor pelo presente da vida, esta que é uma dádiva diária de um Pai perfeito. Obrigada por não me deixar desistir dessa jornada, por ter me guiado e iluminado, dando-me forças para alcançar meus objetivos nesta grande conquista.

AGRADECIMENTOS

Não teria conseguido chegar até aqui sozinha, e agora, meus agradecimentos não são nada se comparados ao que significa ter o apoio de amigos e familiares durante meu processo de aprendizagem e construção deste trabalho.

Primeiramente agradeço àquele que me socorreu muitas e muitas vezes, que me deu forças para não desistir e mesmo em meio ao caos, nos momentos de angústia, medo e desespero, não desistiu de mim. Ele permitiu que eu realizasse alguns dos meus sonhos: Deus! Obrigada!

Aos meus pais, Márcia e Marco, pelo amor, carinho, compreensão e educação dedicada ao longo desses anos. Aos meus tios pais, Elizabeth e Cléber, por todo apoio incondicional, amor e zelo de sempre. Agradeço a vocês quatro pelas "orações" infundáveis e conselhos que servem para ensinar a arte de viver e poder sonhar com novas possibilidades. E àquele que é a maior de todas as conquistas, sem o qual não poderíamos continuar sonhando e, não poderíamos também esquecer: Deus.

Agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Lídia Bezerra por toda paciência, incentivo, comprometimento e orientação prestada ao longo do trabalho.

Agradeço a minha mestra, amiga e treinadora de handebol, Tatiane Carvalho por todo apoio e colaboração. Muito obrigada de coração!

Agradeço aos meus irmãos e familiares que estiveram sempre ao meu lado nessa trajetória até o momento, á todos que de maneira direta ou indireta oraram por mim e acreditaram em meu potencial.

Agradeço às minhas amigas irmãs por sempre acreditarem em mim, por suportarem todas as minhas crises, por todos os conselhos, orações e carinho.

Á todos que um dia fizeram parte da minha história até aqui, que contribuíram com uma palavra, com um gesto, com uma crítica. Que me fizeram

chorar ou sorrir, que estiveram do meu lado quando eu estava chata, depressiva ou quando eu estava dando pulos de alegria, que se tornaram amigos-irmãos e sabem o quanto foi importante para eu chegar até aqui, minha gratidão.

Porque sou eu que conheço os planos que tenho para vocês", diz o Senhor, "planos de fazê-los prosperar e não de lhes causar dano, planos de dar-lhes esperança e um futuro. (Jeremias 29:11).

SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| INTRODUÇÃO | 6 |
| OBJETIVOS | 8 |
| 2.1 Geral | 8 |
| 2.2 Específicos | 8 |
| REVISÃO DE LITERATURA | 8 |
| 3.1 Contexto histórico do Handebol | 9 |
| 3.2 Caracterização do handebol | 10 |
| 3.3 Saúde e Qualidade de Vida de Atletas de Handebol | 12 |
| METODOLOGIA | 18 |
| RESULTADOS E DISCUSSÕES | 19 |
| CONSIDERAÇÕES FINAIS | 20 |
| REFERÊNCIAS | 22 |

QUALIDADE DE VIDA RELACIONADA À SAÚDE EM ATLETAS DE HANDEBOL

Mariane Aparecida de Paula Santos¹
Lídia Mara Aguiar Bezerra de Melo²

RESUMO

O handebol é um esporte que apresenta características de esforços físicos de alta intensidade e de curta duração, com ênfase na qualidade de vida atribuem a todos os benefícios ligados ao corpo humano, que passará a ter uma alta resistência física, melhoria na circulação sanguínea, fortalecimento dos músculos dos ombros, pernas, braços além da coordenação motora. Nesse estudo, investigaram-se, os benefícios físicos, sociais e cognitivos do handebol, como também, os fatores que podem ser prejudiciais na qualidade de vida relacionada à saúde dos atletas, nos ambientes de treinamento e competição. Precipuaemente, pode-se destacar a importância dessa pesquisa, para compreender, como a atividade física poderá ser um agente promotor de uma melhor qualidade de vida para atletas de handebol, nota-se, importantes aspectos com os benefícios do handebol e suas principais características. Além disso, esse estudo é importante para entender melhor a respeito da influência do esporte na saúde física e mental. O presente estudo tem como problema o seguinte questionamento: **quais os benefícios o handebol proporciona para saúde dos atletas?** Identificando os possíveis malefícios da modalidade. O objetivo da pesquisa é investigar os benefícios físicos, sociais e cognitivos do handebol, proporcionando qualidade de vida, resultando em um cotidiano mais leve e harmonioso. Trata-se de uma revisão narrativa com abordagem qualitativa sobre a prática do handebol na saúde de atletas de alto rendimento, para tanto, foram revisados 49 artigos, onde foram selecionados 29 publicados nos anos de 1999 a 2021, nas bases de dados Bireme e Scielo. Os resultados permitem demonstrar que o handebol é uma modalidade que proporciona saúde física e mental e oferece aos atletas, reações importantes para melhorar a qualidade de vida; também, existem alguns fatores relacionados à prática do handebol que podem prejudicar a qualidade de vida dos atletas, como: esforço devido ao estresse da competição e lesões decorrentes do contato físico. Conclui -se, portanto, que o handebol corrobora no favorecimento a uma boa saúde, ademais, a atividade esportiva também atua na área psicológica, pois sua prática regular traz uma sensação de prazer e bem-estar, além de propiciar o convívio social. A prática através do treinamento contribui para refinar as habilidades motoras, pois trabalha uma vasta gama de movimentos, bem como ajuda a desenvolver o aspecto cognitivo, afetivo e social, é um excelente facilitador da aprendizagem.

Palavras-chave. Handebol. Atletas. Qualidade. Vida. Saúde.

¹ Discente do curso de Bacharel em Educação Física da Universidade de Brasília- UnB

² Docente orientadora de TCC no curso de Bacharel em Educação Física da Universidade de Brasília- UnB.

ABSTRACT

Handball is a sport that presents characteristics of high intensity and short duration physical efforts, with an emphasis on quality of life, they attribute to all the benefits linked to the human body, which will have high physical resistance, improvement in blood circulation, strengthening of the muscles of the shoulders, legs, arms in addition to motor coordination. In this study, the physical, social and cognitive benefits of handball were investigated, as well as the factors that can be harmful to the quality of life related to the health of athletes, in training and competition environments. Mainly, the importance of this research can be highlighted, to understand how physical activity can be a promoter of a better quality of life for handball athletes, it is noted, important aspects with the benefits of handball and its main characteristics. Furthermore, this study is important to better understand the influence of sport on physical and mental health. The present study has the following question as a problem: what benefits does handball provide for the health of athletes? Identifying the possible harms of the modality. The objective of the research is to investigate the physical, social and cognitive benefits of handball, providing quality of life, resulting in a lighter and more harmonious daily life. This is a narrative review with a qualitative approach on the practice of handball in the health of high-performance athletes. For this purpose, 49 articles were reviewed, from which 29 published in the years 1999 to 2021, in the Bireme and Scielo databases were selected. The results show that handball is a sport that provides physical and mental health and offers athletes important reactions to improve their quality of life; also, there are some factors related to the practice of handball that can affect the quality of life of athletes, such as: exertion due to competition stress and injuries resulting from physical contact. It is concluded, therefore, that handball contributes to favoring good health, in addition, sports activities also act in the psychological area, as its regular practice brings a feeling of pleasure and well-being, in addition to promoting social interaction. Practice through training helps to refine motor skills, as it works on a wide range of movements, as well as helps to develop the cognitive, affective and social aspects, it is an excellent facilitator of learning.

Keywords: Handball. Athletes. Quality. Life. Health.

1. INTRODUÇÃO

O handebol é um desporto que apresenta características de esforços físicos de alta intensidade e de curta duração, com ênfase na qualidade de vida atribuem a todos os benefícios ligados ao corpo humano, que passará a ter uma alta resistência física, melhoria na circulação sanguínea, fortalecimento dos músculos dos ombros, pernas, braços além da coordenação motora (GALLOTTI, 2016).

É um esporte olímpico de cooperação, confronto e invasão da quadra adversária, onde os atletas utilizam constantemente processos cognitivos como tomada de decisão, percepção e atenção. Além de sempre exigir capacidades de ajuste inerentes ao exercício, como força, resistência muscular, agilidade e velocidade (COSTA, 2018).

A prática esportiva da modalidade que tem como características presentes nos esportes de invasão que são os lançamentos, recepções e passagens de bola, ocupa um destaque nos esportes de quadra e desenvolve habilidades físicas, cognitivas e motoras, necessárias aos jogadores a atingirem níveis mais competitivos. As equipes têm como objetivo fazer gols, assim como no futebol, mas nesse caso é jogado com as mãos. Por isso recebeu o nome handebol, sendo a junção das palavras inglesas hand (mão) e ball (bola) (RAMOS, 2021).

Assim, como esporte de rendimento, o jogador deve ter um bom condicionamento físico e desenvolver algumas das capacidades físicas de resistência aeróbia, anaeróbia, flexibilidade; todos os jogadores, independentemente de posição, necessitam de coordenação e ritmo, que são valências a serem aperfeiçoados com o treinamento técnico (TUBINO; MOREIRA, 2003).

Embora esses benefícios tenham sido bem estabelecidos, existem alguns fatores relacionados à prática do handebol que podem prejudicar a qualidade de vida dos atletas. O estresse, característico no ambiente esportivo competitivo, pode ter um impacto negativo no desempenho e bem-estar geral (CUNHA *Et al.*, 2008).

É preciso destacar que o handebol consiste em um esporte de contato, que gera lesões graves, cansaço muscular e problemas ósseos entre os seus praticantes, que levam à desistência da prática do esporte. Porém, se praticado com precaução, poderá levar satisfação aos seus esportistas, por isso essa atividade exige muita preparação física de um atleta profissional, pois predispõe o atleta a

lesões em todo o corpo, sejam elas por trauma ou por esforço repetitivo, com saltos reagindo a impactos, força física para arremessos fortes e marcações intensas ao defender (GIROTTO, 2012).

Vale destacar que essa atividade exige muito do atleta que pode ser levado ao extremo, com saltos com impactos, força física para arremessos fortes e marcações intensas para defender. Dessa forma, são frequentes as lesões nos joelhos, ombros e tornozelos, mecanismos relacionados à mudança rápida de direção durante o jogo (ALLOZA; INGHAM, 2003).

Podem ser feitos alguns contornos na tentativa de minimizar as lesões que o handebol proporciona. Uma das melhores maneiras de 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).

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.

Portanto, sugere que diferentes requisitos para gênero e posição de jogo devem ser considerados, a força e a potência dos membros superiores e inferiores são importantes para melhorar o desempenho do movimento do handebol de uma equipe específica, bem como prevenir a diminuição do desempenho. A fim de aperfeiçoar o treinamento específico de força e potência explosiva do handebol (MICHALSIK; AAGAARD, 2014).

É fundamental que cada vez mais se aprofunde e se utilize novos estudos que busquem contribuir para o esporte, oferecendo alternativas para o aproveitamento, melhor rendimento durante a prática e manutenção da saúde e qualidade de vida.

O tema abordado é de extrema importância, tendo em vista os benefícios e malefícios que esse esporte acarreta ao atleta, na qualidade de vida e no bem-estar. Pode-se citar como benefício à valorização acerca dos hábitos saudáveis e como malefício o ocasionamento de lesões e traumas, que trazem danos à saúde. Sendo assim, essa revisão tem como problema o seguinte questionamento: quais os benefícios o handebol proporciona para a saúde dos atletas? Identificando os

possíveis malefícios da modalidade. Por isso, a importância de se revisar o assunto na literatura para que não haja interpretações dúbias em relação a essa prática.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

Investigar os benefícios físicos, sociais e cognitivos do handebol, proporcionando qualidade de vida, resultando em um cotidiano mais leve e harmonioso. Identificando os possíveis malefícios da modalidade.

2.2 Específicos

- Apresentar o surgimento e desenvolvimento histórico do handebol no mundo e no Brasil;
- Descrever as características do jogo de handebol, seus fundamentos técnicos e funções dos jogadores;
- Entender como a prática de handebol pode ser um agente promotor de uma melhor qualidade de vida para atletas de handebol.

3. REVISÃO DE LITERATURA

Existem algumas versões da origem do handebol que conhecemos hoje. O mérito da criação desse esporte é atribuído aos professores de ginástica alemães. Conseqüentemente, em 1919 o jogo de handebol foi idealizado pelo professor Karl Schelenz, quando trabalhava na Escola Normal de Educação Física em Berlim, ele desenvolveu as regras e as ações técnicas e táticas da modalidade. A princípio, o handebol é um esporte em que duas equipes, ambas com sete jogadores, trocam passes apenas com as mãos com um único objetivo: fazer gol no time adversário. Nesse caso, o único que pode usar os pés para realizar as defesas é o goleiro (VIEIRA; FREITAS, 2007; RAMOS, 2021).

Portanto, o handebol é bem-visto como um esporte enérgico que melhora o

condicionamento físico, por envolver agilidade e desenvolve também a coordenação motora por meio da associação entre as diversas habilidades necessárias para o desenvolvimento do jogo, como, correr, saltar e arremessar, o que garante um bom desempenho motor. 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 (TENROLLER, 2008).

3.1 Contexto histórico do Handebol

A história do handebol é um pouco controversa, existem algumas versões da sua origem, apesar das diversas sistematizações e aproximações, da forma que é vista hoje. Baseando-se nesse fato, o mérito da criação do handebol nos estádios é atribuído aos professores de ginástica alemães. Foi Konrad Koch que introduziu o jogo chamado Raftball na década de 1890 na Alemanha. Também tivemos o Torball que era praticado pelas mulheres, inventado pelo professor alemão Herman Bachmann. O Torball sofreu algumas reformulações e resultou no Handebol (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Conseqüentemente, em 1919 o jogo de handebol foi idealizado pelo professor Karl Schelenz, quando trabalhava na Escola Normal de Educação Física em Berlim, ele desenvolveu as regras e as ações técnicas e táticas da modalidade. O jogo era praticado por 11 jogadores em um campo de futebol. Devido às características da cultura alemã, a oficialização das regras específicas da modalidade foi realizada pela Federação Alemã de Ginástica (VIEIRA; FREITAS, 2007).

O esporte se espalhou rapidamente pelo mundo, resultando em especialização que influenciou no contexto atual da modalidade. Em 1928, foi criada a Federação Internacional de Handebol Amador (IAHF), que organizou o primeiro Campeonato Mundial de Handebol e o Campeonato de Handebol de Quadra (1938). Em 1946, por motivos políticos, foi criada a Federação Internacional de Handebol (IHF) (VIEIRA; FREITAS, 2007).

A partir de então, o esporte que era praticado em campos abertos passou a ser praticado nas quadras devido às condições climáticas europeias que impediam a prática ao ar livre devido à forte neve. Tornando um esporte rápido, compacto e dinâmico, que atrai vários adeptos no mundo.

O handebol apareceu pela primeira vez no calendário das Olimpíadas de

Berlim de 1936. Somente em 1972, nos Jogos Olímpicos Handebol indoor, esteve incluído nas Olimpíadas de Munique Concurso (VIEIRA; FREITAS, 2007).

Essas diferentes sistematizações do handebol em diferentes momentos históricos levaram à especialização no mundo e sua influência no ambiente esportivo atual. O handebol de salão tornou-se um esporte independente, com técnica e tática própria, suplantando o handebol de campo, que sofreu a concorrência do futebol, por ser mais atraente e já estar implantado em todos os países do mundo (VIEIRA; FREITAS, 2007).

No Brasil, foi difundido pelos alemães, que imigraram para nosso país após a primeira Guerra Mundial. A partir daí o handebol começou a ser praticado em todos os estados do Brasil, em específico nas escolas se efetivando enquanto uma prática desportiva em 1971, quando o Ministério da Educação e Cultura introduziu o Handebol nos Jogos Estudantis Brasileiros (SILVA, 2006; ARANTES, 2010).

O handebol no Brasil tem hegemonia no Continente Americano nas categorias de mulheres e homens. Consolidou-se em grande número de escolas secundárias e clubes, chegando a aproximadamente 200 mil praticantes entre mulheres e homens na categoria adulta e juvenil. Mais tarde, este esporte obteve grande difusão nos meios estudantis, graças aos professores de Educação Física, que desenvolveram um trabalho de profundidade nas escolas (ANDRÉS, 2013).

Atualmente com a evolução do handebol em competições internacionais, ao nível de Pan-americano, o masculino disputa a hegemonia com a Argentina, a qual foi vencida em 2003 e 2007. No feminino, foi conquistada a hegemonia com a conquista da medalha de ouro nos jogos Pan-americanos em 1999, 2003 e 2007* (Rio de Janeiro), uma excelente participação na Olimpíada de Pequim (2008) e uma conquista histórica como Campeãs Mundiais em 2013 (SOARES, *et al.*, 2015).

Dessa forma, o handebol é um esporte que cresce e vem se tornando referência, passando por diversos cenários evolutivos, exigindo muito mais dos seus praticantes. Como a melhora das capacidades físicas e motoras, e um bom domínio de uma variedade de ações ofensivas e defensivas. Por isso, é necessário elaboração de programas de treinamentos, com o intuito de obter melhores resultados para melhorar o desempenho de seus praticantes.

3.2 Caracterização do handebol

O handebol é um esporte em que duas equipes, cada uma com sete jogadores, trocam passes apenas com as mãos com o objetivo de fazer um gol no time adversário. Neste caso, o goleiro é o único que pode usar os pés para realizar as defesas. Seu objetivo básico é ultrapassar o adversário através de toques de bola até atingir a meta adversária, marcando um ponto caso a bola ultrapasse a linha de gol (TENROLLER, 2008).

É um esporte coletivo praticado em quadra (ginásio coberto), sendo que cada equipe é formada por sete jogadores que só podem jogar com as mãos. A modalidade é derivada da integração do basquete com os elementos do futebol, do atletismo e possui características próprias. Este é um esporte que desenvolve diferentes qualidades físicas, psicológicas e sociais, além da moralidade (TENROLLER, 2008).

Conforme com as suas características, o handebol pode ser classificado como um jogo coletivo, com ações simultâneas de atacantes e defensores, em regiões próximas ou distantes da qual a bola está localizada. Esse é regido por estratégias e táticas, sendo elas, individuais que dependem, sobretudo, da percepção dos jogadores sobre as situações que o jogo impõe e da tomada de decisão dos jogadores que respeitem as regras da modalidade (REIS, 1994).

As regras básicas do handebol são regidas conforme a Federação Internacional de Handebol podem ser citadas nas regras de manejo de bola: O jogador pode dar apenas três passos, seguidamente deverá passar a bola, a não ser que o jogador se mova quicando a bola continuamente. Pode haver o bloqueio de um jogador para o adversário com o próprio corpo, caso aconteça empurrões ou puxões de camisas, ou qualquer outro meio que use para bloquear a jogada e impedir o gol, é marcado um tiro de 7 metros, semelhante ao pênalti no futebol (TENROLLER, 2008).

A delimitação oficial da quadra apresenta 40 m de comprimento por 20 m de largura. A baliza, ou gol, possui 2 m de altura por 3 m de largura, sendo dois no total, estando um de cada lado da quadra, bem ao centro da linha de fundo. À frente do gol, existe uma linha que marca a área do goleiro, isto é, entre a linha de fundo e a área do goleiro há uma distância de 6 m, lugar onde só o goleiro pode entrar (KNIJNIK, 2009).

Segundo Moreira e Tavares (2004), os sistemas de resolução de tarefas são

a forma na qual os jogadores se distribuem na quadra durante o jogo, sendo uma estrutura indispensável da tática coletiva. Envolve o controle da bola, os deslocamentos com e sem a posse da bola, a execução dos fundamentos – empunhadura, passe, recepção, arremesso, drible, ritmo trifásico e duplo ritmo trifásico – inseridos no contexto tático do jogo, como em situações de superioridade (3x2, 2x1...), igualdade (1x1, 2x2...) ou inferioridade numérica (1x2, 2x3...).

Alguns princípios que norteiam o jogo de handebol, presentes nesses momentos de ataque/defesa, nos ciclos. Necessita-se de muita habilidade e agilidade, pois o jogo é muito rápido e exige que os reflexos estejam bem apurados. Com o auxílio de jogadas “ensaiadas” (previamente treinadas), é possível confundir a defesa adversária, e encantar o público com belas jogadas.

Desta forma, o professor e o treinador podem desenvolver as habilidades e o domínio dos fundamentos técnicos nas crianças, adolescentes e demais praticantes. Todos esses “componentes estruturais” da modalidade devem ser considerados e utilizados como ferramentas para a variação dos estímulos durante as sessões de treinamentos.

3.3 Saúde e Qualidade de Vida de Atletas de Handebol

O handebol é considerado um esporte dinâmico, pois melhora o condicionamento físico por ser um esporte que envolve muita agilidade, fortalecimento muscular, por isso é de extrema importância que o atleta compreenda a história corporal dos movimentos, mesmo aqueles movimentos mais simples como, pular, correr, jogar (TENROLLER, 2008).

Também desenvolve a coordenação motora, por meio da associação entre as diversas habilidades que são requisitadas para o desenvolvimento do jogo tais como: andar, correr, saltar, driblar e arremessar; garantindo assim um melhor desempenho motor (JÚNIOR *et al.*, 2017).

Com relação à saúde, tanto o físico quanto a mente são beneficiados. Com a prática esportiva é possível manter o peso adequado, controlar e prevenir diversas doenças, reduzir a pressão arterial, diminuir o estresse, melhorar a flexibilidade e aumentar a força muscular (CERUTTI, 2018).

De acordo com Berté Júnior (2004), a aflição é uma expressão da personalidade de uma pessoa. A extensão na qual a ansiedade se manifesta em

uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à natureza da atividade. Ressalta-se que a ansiedade vivenciada pelo atleta - ou melhor, a sua intensidade depende de sua personalidade no que se refere ao modo de encarar diversas situações, bem como de seu preparo psicológico. Além disso, o entrosamento, o rendimento e a atuação da equipe no campeonato também são fatores que estão relacionados com a ansiedade e dos quais depende o bom desempenho do atleta em quadra/campo.

Segundo Brandão (2005), a ansiedade tem sido considerada uma reação pessoal, desta forma, a ansiedade estimula o organismo a tomar medidas necessárias para prevenir a ameaça ou reduzir suas consequências. Isto é, até certo ponto, a ansiedade pode ser considerada normal e até necessária para motivar as pessoas a desempenhar tarefas cognitivas.

De tal maneira, convém ressaltar que a atividade física tem possibilidades reais de aperfeiçoar o bem estar físico e emocional, corroborando e favorecendo positivamente a redução de alguns comportamentos neuróticos.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde citada no site BVSMS Saúde, Qualidade de vida é:

“A percepção do indivíduo de sua inserção na vida, no contexto da cultura e sistemas de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”. Envolve o bem estar espiritual, físico, mental, psicológico e emocional, além de relacionamentos sociais, como família e amigos e, também, saúde, educação, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. (OMS. 1946)

Além disso, qualidade de vida é um termo bastante abrangente, visto que ele aborda várias áreas distintas da pessoa e estão ligadas às condições de vida das pessoas. Ter qualidade de vida engloba uma série de dimensões inerentes como saúde física, mental e social. A Organização Mundial da Saúde de 1946 define que:

“A saúde física é a dimensão inerente mais básica do bem-estar humano, representada por um corpo em pleno funcionamento, livre de doenças, bem nutrido e ativo. Para alcançar um estado fisicamente saudável, é preciso ter uma alimentação equilibrada, praticar atividades físicas, dormir no mínimo oito horas, entre outras recomendações básicas da medicina. A saúde mental da dimensão inerente da qualidade de vida emocional, ou seja, o equilíbrio entre emoções e sentimentos diante dos desafios, conflitos, mudanças e demais eventos da vida. Estar mentalmente saudável significa estar bem consigo e com os outros, conseguir aceitar as situações adversas e saber lidar com emoções boas e ruins, reconhecendo sempre seus limites — inclusive, buscando ajuda quando necessário. A saúde social diz respeito à manutenção de relações saudáveis com a família, amigos, colegas de

trabalho e comunidade em geral. Como seres sociais, temos necessidades de apoio, reconhecimento e estima dos outros, e as redes de apoio são fundamentais para manter as outras dimensões de saúde equilibradas.” (OMS 1946).

Dessa forma, pode-se considerar que a saúde não se caracteriza apenas como um estado de ausência de doenças nos indivíduos, mas como um estado geral de equilíbrio no indivíduo, nos diferentes aspectos e sistemas que caracterizam o homem; biológico, psicológico, social, emocional, mental e intelectual, resultando em sensação de bem-estar (BOUCHARD, 1990).

Os esportes podem melhorar a concentração, a memória e o tempo de reação de uma pessoa ao decorrer do tempo. Também ajudam a melhorar a atividade cerebral, uma vez que ajuda a manter a memória ativa e em bom funcionamento, melhora a capacidade de aprendizagem e ainda mantém o raciocínio mais rápido (CERUTTI, 2018).

O processo de aprendizagem pode ser classificado em:

- Cognitivo, que se refere à aprendizagem intelectual;
- Afetivo, que diz respeito aos aspectos de sensibilização e gradação de valores e;
- Psicomotor, que engloba as habilidades de execução de tarefas que dependem do sistema motor.

Entende-se por função cognitiva ou sistema funcional cognitivo as fases do processo de informação, como percepção, aprendizagem, memória, atenção, vigilância, raciocínio e solução de problemas. Além disso, o funcionamento psicomotor (tempo de reação, tempo de movimento, velocidade de desempenho) tem sido frequentemente incluído neste conceito (HKM Antunes, 2006).

Na rotina de treinamento de alto nível tem obtido benefícios satisfatórios aos componentes da aptidão física em relação à saúde, entende-se, que o treinamento de força, ou treinamento resistido desenvolve a da aptidão muscular (força e resistência), aumento da massa muscular (hipertrofia) e melhoria da função física (desempenho das atividades do dia-a-dia) (RAMOS, 2005).

Os componentes da aptidão física incluem diferentes dimensões, que podem se voltar para a saúde, concentra em variáveis fisiológicas, como capacidade

aeróbica máxima, força, flexibilidade e composição corporal. Pode se voltar para as habilidades esportivas, que incluem variáveis como agilidade, equilíbrio e coordenação de movimentos. Sexo, força e velocidade são mais importantes, com foco no desempenho esportivo (BOUCHARD, 1990).

Para Gallahue e Ozmun (2003) a aptidão física é caracterizada pela habilidade de uma pessoa desempenhar tarefas diárias com vigor e sem fadiga excessiva, com baixo risco de desenvolvimento de doenças e de possuir amplas reservas de energia para fins recreativos e necessidades de emergência.

Considera-se que a boa condição física são fatores importantes para a prevenção e tratamento de doenças e manutenção da saúde, como um instrumento precioso para a melhoria da qualidade de vida das pessoas (ARAÚJO; ARAÚJO, 2000).

De acordo com Souza *et al.*, (2006) fica nítido os benefícios do handebol, pois utiliza capacidades físicas, como: agilidade, força, flexibilidade, coordenação motora e outras. E o fator psicológico confirma que há uma grande influência de fatores externos sobre o estado de humor nestes atletas. O relacionamento familiar, de amigos e principalmente do próprio grupo em si, poderá acarretar pontos positivos ou negativos.

Póvoas (2017) destaca que foram detectadas diferenças significativas na aptidão física e saúde cardiovascular e metabólica. Melhorias praticamente relevantes na aptidão física dos atletas e na maioria das variáveis relacionadas à saúde foram assumidas como o provável efeito da intervenção da equipe de handebol.

De acordo com Gallotti (2016) o handebol é um elemento contextual de uma prática que possui uma série de recursos a serem trabalhados com intuito de contribuir na formação das habilidades que podem potencializar as capacidades motoras. Vale destacar também que a característica desse esporte busca vários domínios, espaço construção de identidade e aprendizagem de diferentes competências cognitivas, físicas e técnicas de acordo com suas especificidades.

Conforme, Guedes (1999) os benefícios são devido à realização de atividade física adequada. Experiências positivas relacionadas à prática da atividade física a caminho para boa qualidade de vida são descritos como importantes no desenvolvimento de atitudes, habilidades e hábitos que ajudam a adotar um estilo de vida fisicamente ativo.

Embora esses benefícios tenham sido estabelecidos, alguns fatores relacionados ao handebol podem afetar a qualidade de vida dos atletas. O estresse é uma característica do ambiente esportivo e pode ter um impacto negativo no desempenho e na saúde geral. Fatores sociais, econômicos, nutricionais, falta de descanso e monotonia do treinamento podem desencadear a síndrome do overtraining, levando a um declínio na renda e na qualidade de vida (COSTA & SAMULSKI, 2005).

No ambiente esportivo, a percepção de uma pessoa com estresse varia de acordo com as crenças do indivíduo, de sua posição em um determinado ranking de campeonato e seus recursos pessoais (por exemplo, o treinamento e aptidão física) (THATCHER; DAY, 2008). Os efeitos do estresse em atletas incluem desempenho prejudicado e habilidade de raciocínio, incapacidade de analisar situações complexas e dificuldade em completar tarefas. Além da influência pessoal, o estresse também pode afetar negativamente o funcionamento dos indivíduos nas atividades coletivas, reduzindo a qualidade da comunicação e tomando decisões erradas (KAVANAGH, 2005).

Na prática esportiva, seja ela de lazer ou de alto rendimento, o estresse pode surgir a qualquer momento por diversos motivos. A pressão decorre de duas fontes situacionais no esporte: a importância do jogo e a incerteza do resultado, seja pela necessidade de vitória, pelo medo do fracasso, ou por pressões externas como torcedores, dirigentes e até companheiros de equipe (KELLER apud) MARTENS, 1990, p. 13). Segundo Weinberg e Gould (2001), quanto mais importante o evento, maior a pressão. Portanto, o jogo decisivo é mais estressante do que os jogos normais nesta temporada, assim como, enfrentar um grupo de examinadores universitários é mais estressante do que fazer um exame prático.

Diante disso, o handebol, por ser um esporte dinâmico, destaca-se o aprimoramento das qualidades físicas e psicológicas como ponto de partida ao seu ensinamento. Diante disso, Soares *et al.* (2015) afirma que de benefícios para um bom rendimento de um atleta, a prática do handebol traz vantagens na vida do praticante. Visto que referente à parte motora existem as qualidades físicas, sendo: velocidade de reação, velocidade de deslocamento, coordenação e destreza, força explosiva e resistência, flexibilidade e agilidade.

Para o sucesso do handebol é necessária uma grande quantidade de energia,

pois, durante a prática deste tipo de esporte, o corpo está em constante movimento, é uma forma perfeita de melhorar a autoestima e a confiança. Portanto, é necessário que o profissional em Educação Física ou técnico que ministra as aulas sejam conscientes e bem preparados para exercer a função de educador nesta área.

Baseado nisso, o handebol no que se refere qualidade de vida coletiva e individual possui uma grande comissão técnica quando se trata de alto rendimento: Técnico, preparador físico, fisioterapeutas, psicólogos e outros, o trabalho do técnico responsável fica mais facilitado, devido ele acolher todos os resultados buscados pela sua comissão técnica, dando assim um rumo mais viável para aquele grupo de atletas (ROMERO, SILVA, 2010).

Martin (1997) cita e descreve algumas características psicológicas que o esporte proporciona ao indivíduo e que são treinadas com repetições como partes físicas e técnicas para ter um melhor rendimento, expandindo e influenciando até para fora do ambiente esportivo, Sendo eles: equilíbrio emocional, concentração, tolerância à frustração/ perseverança, desempenho sob pressão e adversidades, autoconfiança, motivação, respeito, inteligência tática, disciplina, e espírito de luta.

Para melhorar as habilidades mentais e a personalidade, os atletas devem enfrentar pressão mental e demandas físicas, para aumentar sua auto eficácia ao jogar de forma egoísta se tiver a oportunidade de fazer um gol, mas com um alto nível de disciplina tática. Por isso, os treinadores e a equipe deve definir democraticamente objetivos específicos e normas do grupo, desenvolver estratégias de comportamento dentro do grupo ou características que os diferenciam de outras equipes e devem ter uma ideia clara de seu papel na equipe, bem como as funções dos colegas de equipe (WAGNER ET AL 2014).

Portanto, o handebol é um ótimo meio para o desenvolvimento social, emocional e intelectual dos atletas, mas para que atinja sucesso é preciso dedicação e comprometimento por meio da prática. O Handebol atribui diversas características para o desenvolvimento físico, afetivo, social e cognitivo, na aquisição de habilidades motoras, estilo de vida. Assim, os profissionais de Educação Física ou treinadores devem ter experiências variadas dos jogos competitivos, procurando aliar com o desenvolvimento do atleta, promovendo o bem estar, prazer e qualidade de vida (SOARES *et al.*, 2015).

Com relação ao ambiente de competição, as situações que mais favorecem a qualidade de vida na percepção dos atletas são o bom nível de autoconfiança, a boa

preparação psicológica e o bom relacionamento com os companheiros; além, da alegria ao competir, e a concentração (CUNHA *et al.* 2008).

Wagner *et al.*, (2014) afirma que para melhorar a coordenação geral ou específica no handebol de equipe, recomenda-se, o treinamento de coordenação com exercícios variáveis; devem ser preferidos em vez de corridas de vaivém, treinamento de corrida de alta intensidade ou treinamento de Sprint repetido. (Wagner e Müller, 2008).

Neste contexto, o jogador de handebol de alto rendimento deve estar com a saúde em dia, e o corpo preparado para um ritmo intenso de jogos e pressão. Pois, durante a partida realizam movimentos de alta, média e baixa intensidade, movimentações de transição ofensiva e defensiva, arremessos e penetrações. Por isso, é necessária uma adequada preparação para a movimentação, para o contato corporal e para a competição envolvendo os vários domínios como: físico, técnico, tático, psicológico entre outros.

Nesse cenário, percebe-se a grande necessidade de estar com a saúde em dia, visto que, desde os primórdios da prática do handebol, em 1919, necessita-se de realização de variados movimentos de alta, média e baixa intensidade. Dessa forma, nota-se, felizmente, a intensa importância do handebol para o nosso físico e também mental.

4. METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado através de uma revisão narrativa com abordagem qualitativa, utilizando as seguintes bases como fonte de pesquisa: Bireme e Scielo, a pesquisa compreendeu os anos de 1999 a 2021. A pesquisa foi mediada pelos descritores em Ciências da Saúde, “Handebol”, “Saúde”, “Atletas”, “Lesão”, “Aptidão”, “Desempenho”, “Qualidade de Vida”.

Foram utilizados como critério de inclusão artigos científicos de revistas indexadas em português e inglês, artigos originais, revisões sistematizadas, relatos de experiências, ensaios teóricos e reflexões. Foram utilizados atletas de handebol de equipe de alto rendimento ou experientes como sujeitos. Como critérios de exclusão, foram determinados: publicações duplicadas nas bases de dados, artigos de atletas paraolímpicos, teses, artigos de atletas escolares de ambos os sexos menores de 18 anos, dissertações, revisões de literatura, publicações na forma de

cartas, resenhas, comentários, relatos de experiência, resumos de anais, dossiês, relatórios de gestão e editoriais.

Inicialmente, foi realizado um levantamento de todos os artigos e uma leitura criteriosa dos mesmos. Para a construção do estudo os procedimentos a serem utilizados na pesquisa, acerca do tema, através de estudo em livros, textos, periódicos especializados, artigos científicos, monografias, dissertações de mestrado, teses de doutorado, anais de congressos, simpósios, conferências e de materiais (eletrônicos). Após, buscou-se chegar a esse artigo de estudo, que incluísse uma maior evidência disponível na literatura. Foram revisados 49 artigos dos encontrados na literatura. Dos artigos selecionados, 29 foram analisados em razão de estes tratarem especialmente do tema em estudo.

Os dados encontrados, os resultados, bem como a discussão foram estudados e avaliados, e conseqüentemente foram analisadas as respostas e possíveis resultados. A fim de facilitar a visualização e entendimento, utilizou-se uma padronização para a revisão bibliográfica com o intuito de apresentar os estudos. A padronização abordada refere-se à estratégia no qual o método da pesquisa foi estruturado. Ademais, os dados que vieram comprovando os fatos mencionados ao longo do estudo tiveram como intuito exibir os fatores que podem favorecer e prejudicar a percepção de qualidade de vida relacionada à saúde em atletas de handebol.

5. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados permitem demonstrar que o handebol é uma modalidade que proporciona saúde física e mental e oferece ao atleta, reações importantes para melhorar a qualidade de vida; Também, existem alguns fatores relacionados à prática do handebol que podem prejudicar a qualidade de vida dos atletas, como: esforço devido ao estresse da competição e lesões decorrentes do contato físico. portanto, o handebol corrobora no favorecimento a uma boa saúde, ademais, a atividade esportiva também atua na área psicológica, pois sua prática regular traz uma sensação de prazer e bem-estar, além de propiciar o convívio social. A prática através do treinamento contribui para refinar as habilidades motoras, pois trabalha

uma vasta gama de movimentos, bem como ajuda a desenvolver o aspecto cognitivo, afetivo e social, é um excelente facilitador da aprendizagem.

A partir da pesquisa exposta, foi necessário explorar a cerca do tema para verificar os fatores que podem prejudicar e os fatores que podem favorecer a percepção de qualidade de vida relacionada à saúde em atletas de handebol nos ambientes de treinamento e competição, assim como, os possíveis malefícios da modalidade. Além de investigar os benefícios físicos, sociais e cognitivos do handebol, proporcionando qualidade de vida, resultando assim, em um cotidiano mais leve e harmonioso.

Ficam evidentes os benefícios da prática do handebol para melhorar as habilidades físicas e motoras e conseqüentemente a qualidade de vida. Trata-se de uma modalidade esportiva que desenvolve diferentes qualidades físicas, psíquicas e sociais, além de morais. É apreciado por ambos os sexos, porque desenvolve simultaneamente, resistência, velocidade, força entre outras particularidades, reunindo três fases naturais: correr, saltar e arremessar (TENROLLER, 2008).

Para Rocha (2018) o handebol, é um esporte que pode ser usado como atividade recreativa ou também de forma competitiva, influenciando ações positivas na manutenção das capacidades físicas e mentais da população, além da socialização, pois é praticado de forma coletiva onde existe ajuda mútua entre os seus participantes.

Sabe-se com inserção de que o esporte favorece o aperfeiçoamento das qualidades físicas e psicológicas, é um esporte coletivo de atividade motora completa, amplia o campo experimental do praticante, cria obrigações, estimula a personalidade cognitiva e física, e oferece chances reais de integração social.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo tem como problema o seguinte questionamento: **quais os benefícios o handebol proporciona para saúde dos jogadores?** Identificando os possíveis malefícios da modalidade.

Nesse estudo, investigaram-se, os benefícios físicos, sociais e cognitivos do

handebol, como também, os fatores que podem ser prejudiciais na qualidade de vida relacionada à saúde dos atletas, nos ambientes de treinamento e competição.

Precipuamente, pode-se destacar a importância dessa pesquisa, para compreender, como a atividade física poderá ser um agente promotor de uma melhor qualidade de vida para atletas de handebol, nota-se, importantes aspectos com os benefícios do handebol e suas principais características. Além disso, esse estudo é importante para entender melhor a respeito da influência do esporte na saúde física e mental.

Os estudos analisados demonstraram a qualidade de vida e saúde dos atletas de handebol. São vários os benefícios da prática da modalidade que consiste em uma riquíssima atividade física, onde trabalha a flexibilidade, força, equilíbrio, velocidade, agilidade e ritmo. É o esporte que exige um bom nível de condicionamento físico associado às complexidades dos movimentos que exigem vigor e energia.

Os resultados permitem demonstrar que o handebol é uma modalidade que proporciona saúde física e mental e oferece ao atleta, reações importantes para melhorar a qualidade de vida; Também, existem alguns fatores relacionados à prática do handebol que podem prejudicar a qualidade de vida dos atletas, como: esforço devido ao estresse da competição e lesões decorrentes do contato físico.

Portanto, conclui-se, que o handebol corrobora no favorecimento a uma boa saúde, ademais, a atividade esportiva também atua na área psicológica, pois sua prática regular traz uma sensação de prazer e bem-estar, além de propiciar o convívio social. A prática através do treinamento contribui para refinar as habilidades motoras, pois trabalha uma vasta gama de movimentos, bem como ajuda a desenvolver o aspecto cognitivo, afetivo e social é um excelente facilitador da aprendizagem.

Limitações do estudo: Artigos publicados fora dos anos incluídos, à falta de estudos com o mesmo objetivo deste estudo e com a mesma população alvo. No entanto, faltam estudos sobre qualidade de vida relacionada à saúde, especialmente em atletas de handebol. Sugere-se que haja mais estudos no âmbito das pesquisas acadêmicas, produções e trabalhos que mostrem a intenção de melhor informá-los sobre os benefícios a que poderiam correr e até os riscos que viram a ter através da prática do handebol. Buscou-se elencar alguns tópicos: capacidade aeróbica máxima, força, flexibilidade. Pode se voltar para as habilidades esportivas, que

incluem variáveis como agilidade, equilíbrio e coordenação de movimentos que possam comprovar os benefícios do handebol com intuito de melhorar a qualidade de vida e saúde dos atletas..

REFERÊNCIAS

ALOZZA, J.F.M.; INGHAM, S.J.M. **Handebol**. In: COHEN, M. & ABDALLA, R.J., **Lesões nos Esportes - Diagnóstico Prevenção e Tratamento**. São Paulo: Revinter, 2003, cap. 55. Disponível em: <<http://www.fiepbulletin.net>>. Acesso em 06 de outubro de 2021.

ALEXANDRE, Bianca. **Ansiedade pré-competitiva em modalidades de esporte coletivo e individual**. 2010. 56f. Monografia (curso de Graduação em Psicologia) – Curso de Psicologia, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma.

ANTUNES, Hanna K.M. et al. **Exercício físico e função cognitiva: uma revisão**. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]**. 2006 v. 12, n. 2 [Acessado 8 Novembro 2021], pp. 108-114. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000200011>>. Epub 07 Maio 2007. ISSN 1806-9940. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000200011>.

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de. ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. **Aptidão Física, Saúde e Qualidade de Vida Relacionada à Saúde em Adultos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2000. Disponível em: <<https://www.scielo.br/>>. Acesso em 06 de outubro de 2021.

BOUCHARD C.. SHEPHARD, RJ, STEPHENS, T. SUTTON, JR.. MCPHERSON, BD. **Exercise, Fitness, and Health: the consensus statement**. In. Champaign, Human Kinetics, 1990:3-28. Disponível em: <<https://www.scielo.br/>>. Acesso em 06 de outubro de 2021.

CERUTI, Alan Giovani. **Esportes, Saúde e Qualidade de Vida**. São Paulo, 2018. Disponível em: <<https://www.cabeconegro.com.br/t>>. Acesso em 06 de outubro de 2021.

COHEN, Moisés; ABDALLA, Renê Jorge. **Lesões nos esportes: diagnóstico, prevenção, tratamento**. Rio de Janeiro: Revinter, 2003.

COSTA, Gabriel Soares da. **Análise do Nível de Conhecimento Tático Declarativo no Handebol, em Comparação com Capacidades Condicionantes. Handebol e Capacidades Condicionantes.** Revista Brasileira do Esporte Coletivo – v.2. n.3. 2018. Disponível em: < <https://home.unicruz.edu.br>>. Acesso 25 de julho de 2021.

CUNHA, Renata de Andrade. MORALES, Juan Carlos Pérez. SAMULSKI, Dietmar Martin. **Análise da percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol: uma comparação entre gêneros.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.22, n.4, p.301-10, out./dez. 2008. Disponível em: < [_https://www.revistas.usp.br](https://www.revistas.usp.br) >. Acesso 25 de setembro de 2021.

FARIA Diego Dos Santos. MAYUMI, Márcia. **Fator do nível de estresse dos atletas de futebol em categoria sub 17.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 01, Vol. 07, pp. 41-64. Janeiro de 2020. ISSN: 2448-0959 Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/educacao-fisica/atletas-de-futebol>

GALLAHUE, D. L.. OZMUN, J. C. **Compreendendo o Desenvolvimento Motor: Bebês, Crianças, Adolescentes e Adultos.** São Paulo, 2003.

GIROTTTO, 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. Disponível: <<http://brutus.facol.com/plataforma>>. Acesso 19 de agosto de 2021.

GOUVÊA, F.C; Machado, A.A; Miotto, A.M & Paulinetti, A.P.M. (2001). **“Stress” e sua interferência na atividade física e esportiva.** In: Burity, M.A (org.). Psicologia do Esporte. São Paulo: Alínea.

JUNIOR, Regivaldo Freire do Nascimento. OLIVEIRA, Samuel Tamiarana de. OLIVEIRA, Giuliane Mirian de. PINHEIRO, Wesley Lessa. **Handebol: um debate sobre o esporte, saúde e qualidade de vida.** Centro Universitário Católica de Quixadá, 2017. Disponível em: <<https://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/>>. Acesso 27 de julho de 2021.

KNIJNIK, Jorge Dorfman. **Handebol: Agô, o espírito do esporte.** São Paulo: Odysseus, 2009. Disponível em: <<https://repositorio.unesp.br/>>. Acesso 26 de julho de 2021.

MARTINS, CML, Feitoza PM, Silva FM. **As Principais Tendências de Planejamento do Treino: uma revisão bibliográfica.** Rev Trein Desp 1999. Disponível em: < <https://www.researchgate.net/>>. Acesso 29 de julho de 2021

MICHALSIK L.B. AAGAARD P. (2014) **Physical demands in elite team handball: Comparisons between male and female players.** *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Disponível: <<https://www.jssm.org/jssm-13-808.xml%3EFulltext//>>. Acesso 3 de outubro de 2021.

MOREIRA, I. ; TAVARES, F. **Configuração do Processo Ofensivo no Jogo de Handebol pela Relação Cooperação/Oposição Relativa à Zona da Bola.** *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2004. Disponível:<<https://www.revistas.ufg.br//>>. Acesso 07 de Outubro de 2021.

PÓVOAS, Susana CA. CASTAGNA, Carlo. RESENDE, Carlos Resende. COELHO, Eduardo Filipe, SILVA, Pedro. SANTOS, Rute Santos, PEREIRA, Rita, KRUSTRUP, Peter. **Efeitos de um Programa Baseado em Handebol de Equipe Recreativa de Curto Prazo na Aptidão Física e na Saúde Cardiovascular e Metabólica de Homens de 33 a 55 Anos de Idade: um estudo piloto.** Centro de Investigação em Ciências do Desporto, ISMAI, Maia, Portugal, 2017. Disponível:<<https://www.hindawi.com//>>. Acesso 19 de setembro de 2021.

RAMOS, C. R. S. **Perspectivas dos métodos e sistemas do treinamento de força.** Disponível:<<http://home.ufam.edu.br/>>. Acesso 23 de agosto de 2021.

RASO, Vagner et al. **Estabilidade no prognóstico do perfil de aptidão física de jovens atletas de handebol.** *Revista Brasileira de Medicina do Esporte [online]*. 2000, v. 6, n. 3 [Acessado 8 Novembro 2021] , pp. 85-92. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000300004>>. Epub 14 Mar 2011. ISSN 1806-9940. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000300004>.

REIS, H. H. B. dos. **O Ensino dos Jogos Coletivos Esportivizados na Escola.** 1994. 75f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) Centro de Educação Física e Desporto, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1994. Disponível:<<https://www.revistas.ufg.br//>>. Acesso 07 de Outubro de 2021.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da Pesquisa e Elaboração de Dissertação.** 3. ed. Florianópolis: Laboratório de Ensino a Distância da UFSC, 2001. Disponível:<<http://home.ufam.edu.br/>>. Acesso 23 de agosto de 2021.

Universidade de São Paulo. **Escola de Artes, Ciências e Humanidades. Qualidade de vida.** Secretaria de Saúde do Distrito Federal. **5 passos para uma melhor qualidade de vida: uma meta ao seu alcance.** (Folder). https://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/dicas/260_qualidade_de_vida.html-acessado em 06/11/2021.

SLOVAK, BÁRBARA ET AL. **EFFECTS OF TRADITIONAL STRENGTH TRAINING AND**

OLYMPIC WEIGHTLIFTING IN HANDBALL PLAYERS. REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE [ONLINE]. 2019, v. 25, n. 3 [ACCESSED 8 NOVEMBER 2021] , PP. 230-234. AVAILABLE FROM: <[HTTPS://DOI.ORG/10.1590/1517-869220192503210453](https://doi.org/10.1590/1517-869220192503210453)>. EPUB 01 JULY 2019. ISSN 1806-9940. [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/1517-869220192503210453](https://doi.org/10.1590/1517-869220192503210453).

SOUZA, JUVENILSON DE ET AL. **ALTERAÇÕES EM VARIÁVEIS MOTORAS E METABÓLICAS INDUZIDAS PELO TREINAMENTO DURANTE UM MACROCICLO EM JOGADORES DE HANDEBOL.** REVISTA BRASILEIRA DE MEDICINA DO ESPORTE [ONLINE]. 2006, v. 12, n. 3 [ACESSADO 8 NOVEMBRO 2021] , PP. 129-134. DISPONÍVEL EM: <[HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S1517-86922006000300004](https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000300004)>. EPUB 11 JUN 2007. ISSN 1806-9940. [HTTPS://DOI.ORG/10.1590/S1517-86922006000300004](https://doi.org/10.1590/S1517-86922006000300004).

THAYNA, Wislainy. PAIVA, Robson. **O Handebol Como Prática Esportiva: benefícios e malefícios para seus atletas.** Disponível:< <http://brutus.facol.com/>>. Acesso 3 de outubro de 2021

TUBINO MJG; MOREIRA SB. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo.** 13,ed.- Rio de Janeiro: Shape. 2003. Disponível: <<https://www.efdeportes.com/efd141/>>. Acesso 19 de setembro de 2021.

WAGNER, Herbert. FINKENZELLER, Thomas. WURTH, Sabine. DUVILLARD, Serge P. von. **Desempenho Individual e de Equipe no Handebol em Equipe: Uma Revisão.** Journal of Sports Science and Medicine, 2014. Disponível:< <https://www.jssm.org/jssm-13-808.xml%3EFulltext/>>. Acesso 3 de outubro de 2021.