

# **ANÁLISE DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS ASSOCIADAS A PRÁTICA DE HANDEBOL E SEUS DESFECHOS NO HANDEBOL UNIVERSITÁRIO DA UFC**

**XV Encontro de Experiências Estudantis**

Caio Matias Sousa, Guilherme Antony Martins Santana, Wildner Lins de Souza

O handebol é caracterizado por ser um esporte coletivo de alta intensidade, saltos e bastante contato físico entre os jogadores, o que torna a preparação física dos atletas essencial. Com isso, essa pesquisa foi realizada com o objetivo de analisar como a prática de outras atividades físicas, além do handebol, interfere no desempenho esportivo dos atletas da UFC do time masculino e feminino, de acordo com a opinião pessoal de cada um e baseado na literatura já existente sobre a temática. Para tal, foi elaborado um formulário na plataforma do “Google Forms” com 10 perguntas, com relação ao tema, e enviado aos atletas do time masculino e feminino que participam dos treinamentos que ocorrem durante a semana na UFC. Foram obtidas 16 respostas no total, sendo 12 respostas do time feminino e 4 do time masculino, e com faixa etária de 18 a 27 anos de idade. Os resultados obtidos mostram, de maneira subjetiva de cada atleta, a importância da atividade física complementar ao treino de handebol no desempenho esportivo, visto que a maior parte dos atletas universitários consideram que obteve benefícios ao realizar atividades físicas associadas ao seu treino esportivo. Ademais, foi observado que a grande maioria dos entrevistados têm preferência pelo treino de musculação, em que 13 atletas (81,3%) utilizam a musculação como complemento ao treino de handebol e, além disso, 7 (43,8%) atletas praticam outra modalidade esportiva além do handebol. Portanto, pode-se observar que a realização de atividades físicas, como musculação, corrida, treino funcional, entre outros, trazem benefícios no desempenho esportivo dos atletas universitários, com base na opinião de cada indivíduo. De acordo com o resultado obtido, essa associação rendeu melhoras na força muscular, mobilidade, resistência e diminuição da fadiga em alguns casos. Entretanto, mais estudos são necessários para analisar de maneira quantitativa e qualitativa os resultados encontrados nesse estudo.

Palavras-chave: HANDEBOL. ATIVIDADES FÍSICAS. ATLETA UNIVERSITÁRIO.