

# ANÁLISE DA RESPOSTA PROPRIOCEPTIVA DOS MMII EM ATLETAS DE HANDEBOL MASCULINO REALIZANDO TREINAMENTO NA CAMA ELÁSTICA

---

**INSTITUIÇÃO:** UNIVERSIDADE PAULISTA UNIP

**AUTORES:** [FILHO, RODRIGO A], [CIRILO, HYGOR S.], [SILVA, FABIO L]

---

**Objetivo**O presente estudo visou analisar a influência da cama elástica no treinamento proprioceptivo dos membros inferiores em atletas do handebol masculino.**Materiais e Métodos:** Foram analisados 12 (doze) atletas, do sexo masculino, das equipes de handebol da Universidade Metodista de São Paulo, categorias Junior e Adulto, os quais foram alocados em dois grupos: controle e treinamento. O método utilizado para avaliação da propriocepção foi o Sistema para estabilidade Biodex®, no complexo do Hospital do Coração localizado na cidade de São Paulo (HCor/SP). Para avaliação foram realizados testes que foram divididos em três partes distintas: Avaliação unipodal direita, esquerda e bipodal. Durante a fase de treinamento foram aplicados quatro tipos de exercícios sobre a cama elástica, onde cada um deles trazia movimentos da biomecânica do esporte. **Resultados:** Para análise dos resultados foi utilizado o teste “t” Student, cujo índice de significância foi estabelecido com  $p \leq 0,05$ . Os resultados mostram significância estatística na avaliação bipodal do grupo de tratamento ( $p=0,0284$ ), Entretanto houve insignificância estatística na avaliação bipodal do grupo controle ( $p=0,102$ ), avaliação unipodal esquerda do grupo de tratamento ( $p=0,329$ ) e grupo controle ( $p=0,347$ ) além da avaliação unipodal direita do grupo de tratamento ( $p=0,399$ ) e grupo controle ( $p=0,50$ ). **Conclusão:** Foi observada grande evolução clínica nos atletas que participaram do grupo de tratamento. Não obstante novos estudos com maior número de amostras devem ser realizados nessa área para que haja uma comprovação estatística de que o treinamento proprioceptivo possui grande importância na prevenção de lesões em atletas de alto rendimento. **Palavras Chaves:** Cama elástica; Handebol; Propriocepção; Biodex®;