



TREINAMENTO DE FORÇA PARA PREVENÇÃO EM ATLETAS DE VOLEIBOL

Resumo

**Sandra Cassiano
Victoria Gomes
Thiago Domingues (Orientador)**

Com a evolução do voleibol, aumentaram-se as exigências nos treinamentos táticos e das capacidades físicas. O objetivo desse estudo é analisar como o treinamento de força pode auxiliar na prevenção de lesões no esporte voleibol. É válida a pesquisa sobre o tema para termos mais informações do quanto pode ser importante para a melhoria da vida dos atletas, especificamente praticantes do voleibol, ajudando assim, a ampliar as informações sobre o assunto. O objetivo principal do presente estudo é o de evidenciar como o treinamento de força pode auxiliar na prevenção de lesões no desporto voleibol. Como objetivos específicos visamos compreender as lesões mais frequentes no voleibol e discutir as necessidades do treinamento de força para a prevenção de lesões. A pesquisa é de abordagem qualitativa, descritiva e de levantamento bibliográfico. Buscamos as pesquisas em duas bases de dados diferentes, o Lilacs e Scielo. Os critérios de inclusão que foram usados: artigos que tivessem ligação ao tema ou pudessem acrescentar na estrutura do texto, um recorte temporal de 1999 a 2020, e tivemos como descritores as palavras: Lesão; Voleibol; Treinamento esportivo; E por último o treinamento de força. Após a análise de cada artigo com os critérios de exclusão por título, exclusão por resumo e pôr fim a exclusão do artigo por completo, constado no fluxograma. Finalizando a busca de artigos com um total de 15 artigos, os quais estão relacionados ao tema do nosso trabalho e serão responsáveis pela pesquisa e a finalização do mesmo.

Palavras-chave: Voleibol; Lesão esportiva; Força muscular; Prevenção; Esporte.