

HANDBALL 4 HEALTH

Contemporaneamente levamos uma vida extremamente ativa mas, na maior parte dos casos, muito pouco saudável do ponto de vista da atividade física! O exercício físico tem sido um dos "medicamentos" amplamente prescrito dado a sua associação à diminuição do risco de várias doenças cardiovasculares e metabólicas. A maior parte dos programas de exercício físico centra-se no treino aeróbio de baixa intensidade (andar, correr, andar de bicicleta) e no treino de força, atividades que frequentemente não garantem um nível elevado de adesão. A investigação recente tem evidenciado que a prática regular de desportos coletivos pode constituir-se como um importante meio de promoção de saúde em adultos sedentários, com um efeito global superior ao dos outros tipos de exercício físico que apenas surtem efeitos em determinadas áreas da saúde e da performance. Adicionalmente, os aspetos lúdicos do jogo e a interação com os outros elementos da equipa, parecem traduzir-se numa maior adesão a programas de exercício de longo termo, onde a taxa de desistência é o maior obstáculo a ultrapassar.

Com base nestes resultados, uma equipa de investigadores liderada por Susana Póvoas do Instituto Superior da Maia e que conta com duas das maiores figuras de andebol português, Carlos Resende e Eduardo Filipe, lançaram o projeto ***Handball 4 Health***. Este estudo internacional pioneiro, tem como objectivo identificar possíveis associações entre a prática do andebol e a saúde em adultos sedentários. Ex-andebolistas entre os 35 e os 60 anos estão a participar neste projeto, que se pretende, futuramente, estender ao andebol feminino e a outros escalões etários. Os participantes realizarão 3 sessões de treino semanais sendo sujeitos a vários exames médicos e físicos.

Este projeto conta com o apoio do Centro de Investigação em Desporto e Atividade Física (Instituto Superior da Maia), do Centro de Investigação em Atividade Física, Saúde e Lazer e do Laboratório de Fisiologia e Biomecânica do Porto (Faculdade de Desporto da Universidade do Porto), do College of Life and Environmental Sciences (Universidade de Exeter - Reino Unido), da Kempa e da Federação de Andebol de Portugal.

A Equipa de Investigadores:

Susana Póvoas (ISMAI) - Investigador Responsável

André Seabra (CIAFEL - FADEUP)

Carlos Resende (CIFI2D – FADEUP / ISMAI)

Eduardo Filipe (FADEUP)

Peter Krustup (College of Life and Environmental Sciences - Department of Sport and Health Sciences, University of Exeter)

