Handebol: três passos rumo a uma saúde integral

O esporte é baseado nas regras do futebol e está a cada dia ganhando espaço na preferência dos brasileiros.

No Brasil inteiro, a modalidade figura nas aulas de Educação Física: o aproveitamento das quadras de futsal presentes nas escolas favorece a prática do esporte.

Jogado em equipes de 7 pessoas, os jogadores movimentam a bola com as mãos por meio de passes até chegar à área do gol adversário, sendo permitidos somente três passos com a bola na mão, quando então, o jogador tem que passá-la ou arremessá-la. Ao goleiro é permitido também atuar como qualquer outro jogador, porém não poderá sair da sua área para conduzir a bola.

Daí já percebemos o primeiro benefício que o handebol traz para seus praticantes: a habilidade de trabalhar em equipe. Além disso, auxilia na tomada de decisões rápidas.

Fisicamente, podemos listar vários benefícios do esporte, dentre eles o desenvolvimento da coordenação motora, o condicionamento físico, muscular e cardiovascular. O gasto calórico durante uma hora corresponde a 750 kcal, logo, é um aliado contra o sobrepeso e seus malefícios.

Atualmente ele vem crescendo e alcançando popularidade entre os brasileiros, seguindo os passos do futebol e do vôlei. Além de ser praticado amplamente no nível escolar básico, médio e superior, há campeonatos estaduais e nacionais.

É um esporte olímpico. O Brasil tem conquistas e partidas históricas no esporte. A seleção feminina conquistou o ouro nos jogos pan-americanos de 1999, no Canadá, e venceu o campeonato mundial em 2013, na Sérvia. Aliás, Brasil e Coreia do Sul são os únicos países de fora da Europa que conquistaram o título mundial de handebol.

E os atletas e seleções continuam dando show nas competições. O Brasil já teve duas jogadoras eleitas as melhores do mundo na modalidade: Alexandra Nascimento, em 2012, e Duda Amorim, em 2014.

Além de proporcionar múltiplos benefícios, o handebol oferece muita diversão e ajuda a formar e inspirar um espírito de comunidade entre os membros da equipe.

A Fundação Aleijadinho oferece esta modalidade de esporte a crianças e adolescentes de 06 a 18 anos, em unidades no Núcleo Antônio Pereira, em Ouro Preto.

Para saber sobre inscrições, novidades e curiosidades, fique ligado aqui no nosso site e acompanhe as nossas redes sociais: estamos no Instagram como @fundacaoaleijadinho.

“Acreditar no esporte é incentivar conquistas!”

http://fundacaoaleijadinho.com.br/noticia/132/handebol-tres-passos-rumo-a-uma-saude-integral em 30/06/2025 17:31