

IMPORTÂNCIA DO REFORÇO MUSCULAR NO OMBRO DO NADADOR

Nuno Batalha

Em qualquer actividade desportiva o equilíbrio muscular é de extrema importância para a manutenção da funcionalidade das articulações e consequentemente para a prevenção de lesões. Existem algumas modalidades em que, essencialmente devido ao seu carácter repetitivo, o treino pode produzir descompensações musculares nas articulações mais implicadas nas acções específicas em causa. Assim, o aumento do volume de treino em atletas em fase de formação pode promover um incremento das diferenças musculares entre agonistas, antagonistas e estabilizadores, o que, a longo prazo, pode implicar lesões tendinosas e musculares difíceis de recuperar (Bak & Magnusson, 1997; Kammer e tal., 1999).

A Natação Pura Desportiva (NPD) é, sem qualquer dúvida, uma modalidade desportiva não traumática que quando convenientemente orientada, tem grande valor profiláctico e terapêutico. No entanto, apesar dos evidentes e inquestionáveis benefícios que lhe são inerentes, a prática competitiva, particularmente nas faixas etárias mais baixas, pode repercutir-se negativamente na integridade física do jovem, situação que poderá ser evitada se considerarmos o factor – prevenção.

Sendo a Natação é considerada uma modalidade de resistência, para o desenvolvimento das suas diferentes formas de manifestação, solicita-se ao praticante a realização de tarefas que acarretam um considerável volume de treino. Numa fase intermédia os jovens podem ser levados a nadar 5000 metros/dia, enquanto nadadores de elite realizam mais de 300.000 braçadas por temporada (Kammer e tal., 1999). Tratando-se de uma modalidade em que os movimentos são cíclicos e bilaterais (alternados ou simultâneos, consoante a técnica utilizada), onde a articulação do ombro desempenha um papel fundamental, será fácil perceber que existe uma maior propensão para lesões nesta articulação, essencialmente motivadas pelos desequilíbrios entre os músculos rotadores internos e externos (Blanch, 2004).

Os principais objectivos a atingir com esta comunicação serão não só sensibilizar os técnicos para a importância do reforço muscular dos ombros dos nadadores, mas também, com base em alguns estudos experimentais, efectuar algumas propostas de

trabalho efectivo que funcionem de modo preventivo, complementares ao “tradicional” treino de força.