

## Nadadores fora d'água ?

Pois é... malhando até depois que o inverno passar! Mas quando o verão chegar e a pandemia passar, aí sim, teremos piscinas abertas e o esporte mais saudável que conhecemos:

### A Natação

É um “esporte-saúde por excelência”, pois solicita, com grande intensidade, o esforço do coração, dos pulmões, dos músculos e das articulações ao mesmo tempo. Dentre os 525 grupos musculares do corpo, quatrocentos agem simultaneamente com um único propósito: salvar a vida do nadador ao qual pertencem, ou proporcionar alguns momentos de êxtase a ele em face da competição que este acabou de vencer. Pelo fato de ser praticado na água e sem contato físico com o adversário, as lesões são praticamente ignoradas, mas elas existem e podem ser prevenidas com a **preparação física**. Além das *melhorias relacionadas ao metabolismo, à eficiência muscular e respiratória e ao equilíbrio do desenvolvimento do corpo em relação à sua lateralidade, grau de flexibilidade, coordenação motora, à postura e distribuição do peso e o centro de massa corporal, melhorando, assim, a flutuabilidade e o deslocamento através do meio líquido. A preparação para uma melhor aprendizagem e performance começa aqui fora da água.*

Veja os estilos e observe as características dos movimentos de cada um deles :

Crawl

Borboleta



Costas

Peito

As posições de pernas e braços variam bastante de um para outro, assim como alguns padrões de movimento.

As **lesões provocadas pela Natação** estão relacionadas a *overuse* ou compensações biomecânicas no movimento, e também as decorrentes de Esforços Repetitivos (LER).

Para cada tipo de nado, teremos uma incidência de lesões um pouquinho diferente. Nos atletas praticantes do nado peito, por exemplo, *a virilha e os joelhos* são bastante acometidos. No nado Crawl são mais comuns as lesões *nas estruturas estabilizadoras de ombro*. Já no estilo borboleta há maior incidência de lesões e dores acentuadas *na coluna cervical e lombar*.

### **Como as lesões acontecem**

Geralmente, o nadador lesionado possuía algum desequilíbrio ou compensação muscular antes da lesão, até desvios posturais podem ser responsáveis pelo surgimento de lesões e patologias no corpo do atleta. Combinando os diversos desequilíbrios que sabemos existir com a carga elevada de treino, temos o mecanismo perfeito da lesão. A dor na coluna que citamos no tópico anterior, por exemplo, pode acontecer quando o corpo não está bem alinhado na água. A compensação gerada pela postura aumenta o estresse sobre as estruturas lombares e gera dor após o treino.

O ombro também sofre bastante, especialmente quando temos uma articulação glenoumeral instável. Sem um movimento biomecânicamente correto de braçada, a articulação instável fica sujeita a um número variado de lesões.

Mais um fator único da natação: as braçadas causam uma sobrecarga diferente na articulação do ombro. Uma parte do movimento é realizada fora da água, já a outra parte acontece submersa. Existe uma maior sobrecarga do ombro quando a mão entra na água. Durante esse movimento, o ombro passa por todas as suas amplitudes de movimento, exigindo uma biomecânica perfeita. Caso contrário teremos um corpo que realiza compensações para atingir a amplitude máxima de movimento.

Quando a articulação está instável e as musculaturas estabilizadoras estão fracas, a tendinite aparece. Assim como no tênis, temos o *famigerado “cotovelo de tenista”* chamamos esse problema de *“ombro de nadador”* de tão comum que é.

Um nadador de competição chega a dar em média 2.500 braçadas por dia, ou seja, movimentos extremamente repetitivos que exigem uma boa estabilização de ombro para funcionar.

Podemos ter outros problemas causadores de lesões em nadadores, que podem ser:

*Falta de flexibilidade e mobilidade;*

*Pouca força e potência do movimento;*

*Erros na execução do gesto esportivo.*

Para um bom trabalho de prevenção, precisamos de uma sequência específica para cada nadador conforme suas características.

### **Treinamento específico para cada nadador é necessário?**

A postura é um ponto importante que muitos esquecem quando o assunto é natação. Como a maioria das lesões acomete o ombro, esquecemos que o corpo precisa estar bem alinhado na água para melhorar o desempenho. Nadadores com boa postura conseguem nadar mais rápido e demorar mais para alcançar a fadiga, sem contar na prevenção de dores lombares, que limitam o desempenho. Devemos estar atentos aos trabalhos físicos de:

*Fortalecimento e estabilização do ombro;*

*Postura;*

*Resistência aeróbia geral e local;*

*Resistência anaeróbia;*

*Coordenação motora;*

*Flexibilidade;*

*Força;*

*Velocidade.*

### **Considerações finais**

Praticar um esporte na água (*natação* com todas as variações de estilos e distâncias, *pólo aquático* competitivo ou recreativo) é sinônimo de exercícios intensos e que exigem muito condicionamento do corpo e todas as suas estruturas (óssea, cardíaca, respiratória, muscular e nervosa). Para atingir um nível de condicionamento

satisfatório com relação ao desempenho, necessita-se treinar com uma frequência alta e um volume grande, o que eventualmente causa lesões por *overuse*.

Agora que aprendemos mais sobre nossos futuros nadadores, precisamos começar antes do inverno passar, para dar tempo do organismo se adaptar ao trabalho físico de alta performance, afinal *as Olimpíadas de 2020 ainda poderão acontecer no próximo verão de 2021*, se a pandemia passar até lá! Para aproveitar e descobrir alguns exercícios que o auxiliem, é bom começar agora, aí em casa mesmo.

Bons treinos!

Prof. José Luiz Signorini