



PRINCIPAIS LESÕES EM ATLETAS COMPETIDORES DE NATAÇÃO: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Andressa Caroline Bender¹, Ana Paula Tirloni¹, Tatiana Medina Sturzenegger², Kalina Durigon Keller²

Palavras-chave: Desportiva, lesões, fisioterapia.

INTRODUÇÃO

A natação é um dos esportes mais populares do mundo. A busca por este esporte está relacionada à busca de uma melhora da função cardiopulmonar, por competição ou até mesmo por lazer. É a segunda modalidade mais praticada no Brasil (atrás apenas para o Futebol), na qual existem diversas formas como *medley*, borboleta, costas, peito e *crawl*.

No âmbito competitivo, a natação resulta para os atletas uma demanda quanto ao tempo e carga de treinamento. Estas exigências geram uma fadiga considerável sobre as estruturas musculoesqueléticas e articulares do competidor, as quais estão ligadas a uma variada gama de lesões.

Logo, o principal objetivo deste trabalho é documentar as principais lesões musculoesqueléticas da natação competitiva.

METODOLOGIA

Adotou-se a técnica de revisão literária através da seleção de publicações atualizadas. Para tal, foram realizadas buscas nas bases de dados do Scielo, PubMed e Google Acadêmico entre os meses de agosto e setembro de 2019. Os critérios de inclusão foram artigos com a temática de lesões musculoesqueléticas na natação, publicados no período de 2000 à 2019.

As buscas foram conduzidas através das seguintes sentenças: fisioterapia desportiva, natação competitiva, lesões musculoesqueléticas.

Ao total foram selecionados 8 artigos relacionados ao assunto, no entanto, apenas 5 foram utilizados. O descarte se deu a partir de uma análise, a qual constatou deficiência no

¹ Discentes do curso de fisioterapia, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: andressabender44@gmail.com, pretatirloni@hotmail.com

² Docentes da Universidade de Cruz Alta- Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: tsturzenegger@unicruz.edu.br, kkeller@unicruz.edu.br

¹ Ana Paula Tirloni, Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade de Cruz Alta. Email: pretatirloni@hotmail.com

² Andressa Caroline Bender, Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade de Cruz Alta. Email: andressabender44@gmail.com

³ Tatiana Medina Sturzenegger, Professora Adjunta do Curso de Fisioterapia, Universidade de Cruz Alta. Email: tsturzenegger@unicruz.edu.br

⁴ Kalina Durigon Keller, Professora Adjunta do Curso de Fisioterapia, Universidade de Cruz Alta. Email: kkeller@unicruz.edu.br



conteúdo, como, por exemplo, ausência de palavras chaves, ou se a abordagem não remetesse a descrição de lesões na modalidade.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com Lana *et al.* (2015)², há uma grande incidência de lesões no ombro. Os dados foram colhidos através do questionário de Escala de Graduação de Resultado do Ombro Atlético adaptado, no qual pode se observar que dos 50 atletas analisados, 68% (n=34) relataram já ter sofrido algum tipo de lesão oriundos da natação. Em relação ao tipo de lesão, este estudo relata que 76,4% dos casos são de tendinites e 11,7% de luxações, sendo estas as lesões mais frequentes. Esses resultados colaboram com os indicados em outro estudo, que também mostrou que as tendinites e luxações as lesões mais comuns do complexo articular do ombro.^{4,7}

Além disso, os competidores relataram sentir dores na coluna lombar e na articulação do joelho. As dores no ombro ocorrem com a maior frequência nos nadadores na modalidade *crawl*, e as dores no joelho foram observadas nos nadadores da modalidade peito.⁵

Em relação ao sexo, em um estudo, foram analisados através de um questionário 215 nadadores, sendo destes 80 do sexo feminino e 135 do masculino. Relatou-se lesões em 70 (51%) do sexo masculino e 51 (63%) do feminino.¹

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos achados deste estudo, podemos concluir que há uma elevada taxa de lesões em nadadores. Sendo, a articulação do ombro a mais acometida por tendinites e luxações, na qual a modalidade nado de peito é a mais citada em ocorrências de lesões. Ressalta-se assim, a importância de um trabalho de condicionamento físico, complementação de exercícios de reforço muscular e de alongamentos.

Baseado nisso, sugere-se que novos estudos sejam feitos, visando obter maiores resultados em relação a prevalência das lesões, a fim de que possam ser elaboradas medidas preventivas, visto que este esporte vivencia uma grande ascendência no cenário esportivo nacional e internacional.



REFERÊNCIAS

- 1- AGUIAR P, BASTOS FN, JUNIOR JN, VANDERLEI LCM, PASTRE CM. **Lesões desportivas na natação.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, v. 16, n. 4, p.273-277, ago. 2010.
- 2-LANA FS; AMORIM, IP; LIMA, PHPM; LEITE, RD; CASTRO, HO; PIRES, FO. **Prevalência de lesões músculo esqueléticas do complexo articular do ombro em nadadores.** Educação Física em Revista – EFR, v. 9, n. 2, p. 01-11, 2015.
- 3-SILVA, Rogério Teixeira da. **Lesões no membro superior no esporte.** Revista Brasileira de Ortopedia, v. 45, n. 2, p.122- 131, 2010.
- 4-MELLO, Daniel Negreiros de; SILVA, Alexandre Sabbag da; JOSÉ, Fábio Rodrigues. **Lesões musculoesqueléticas em atletas competidores da natação.** Revista Fisioterapia em Movimento, v. 20, n.1, p. 123-127. Curitiba, jan/mar., 2007.
- 5- CAPACI K, OZCALDIRAN B, DURMAZ B. **Musculoskeletal pain in elite competitive male swimmers.** Pain Clin 2002;14:229-34.
- 6- DINIZ, MF; VASCONCELOS, TB; ARCANJO, GN. **Análise da incidência de lesões na articulação do ombro em atletas de natação.** Revista Fisioterapia S Fun. Fortaleza, jan/jun., 2015.
- 7-CUNHA, Guilherme Moura da; MARCHIORI, Edson; RIBEIROS, Elísio José. **Avaliação ultra-sonográfica da articulação do ombro em nadadores de nível competitivo.** Revista Radiologia Brasileira, v. 40, n. 6, p.403-408, dez. 2007

¹ Ana Paula Tirloni, Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade de Cruz Alta. Email: pretatirloni@hotmail.com

² Andressa Caroline Bender, Acadêmica do Curso de Fisioterapia, Universidade de Cruz Alta. Email: andressabender44@gmail.com

³ Tatiana Medina Sturzenegger, Professora Adjunta do Curso de Fisioterapia, Universidade de Cruz Alta. Email: tsturzenegger@unicruz.edu.br

⁴ Kalina Durigon Keller, Professora Adjunta do Curso de Fisioterapia, Universidade de Cruz Alta. Email: kkeller@unicruz.edu.br