

## **CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DE FORÇA ISOCINÉTICA DOS ROTADORES INTERNOS E EXTERNOS DOS OMBROS EM JOVENS NADADORES**

Nuno Batalha

Departamento de Desporto e Saúde. Universidade de Évora.

Em qualquer actividade desportiva o equilíbrio muscular tem grande importância na manutenção da funcionalidade das articulações e prevenção de lesões. Existem algumas modalidades em que o treino pode produzir descompensações musculares nas articulações mais implicadas nas acções em causa.

A Natação Pura Desportiva é, sem qualquer dúvida, uma modalidade desportiva não traumática que quando convenientemente orientada, tem grande valor profiláctico e terapêutico. No entanto, tratando-se de uma modalidade de Resistência em que os movimentos são cíclicos e os ombros são muito solicitados, existe uma maior propensão para lesões nesta articulação, essencialmente motivadas pelas descompensações entre os músculos rotadores internos e externos.

Os resultados de alguns estudos apontam para ganhos significativos de força nos rotadores internos dos ombros ao longo da época desportiva, os quais não são acompanhados por aumentos idênticos ao nível dos rotadores externos, o que aponta para uma descompensação entre os grupos musculares indicados, aumentando a probabilidade de lesões.

Propomo-nos nesta curta comunicação dar a conhecer algum do trabalho que estamos a desenvolver nesta área, efectuando uma caracterização do perfil de força dos músculos rotadores dos ombros em jovens nadadores e paralelamente elaborar uma proposta preventiva de forma a evitar as possíveis descompensações.