

Mariana Rosa Teixeira: Graduanda do 10º período do curso de Fisioterapia – UNIPAM (e-mail: marianarosat@unipam.edu.br)

Danyane Simão Gomes: Professora orientadora – UNIPAM (e-mail: danyane@unipam.edu.br)

Resumo: A natação é prática em diversos países. Auxilia na manutenção de um estilo de vida saudável, incluindo o sistema cardiorrespiratório e musculoesquelético. Porém, sua prática mostra algumas ameaças para a integridade do sistema musculoesquelético. Ainda que a maioria dos praticantes de natação apresente boa funcionalidade de membros superiores (MMSS), devido a treinos intensos para aumentar a resistência muscular, pesquisas expuseram que, considerando duração e intensidade de treinamento, nadadores podem desenvolver deficiências funcionais de ombro como força, resistência e potência muscular, capazes de interferir negativamente na estabilidade articular. O objetivo deste estudo foi avaliar a funcionalidade dos membros superiores em praticantes de natação. Realizou-se um estudo descritivo e transversal, com amostra por conveniência, composta por 20 praticantes de natação de um centro de treinamento e de uma Instituição de Ensino Superior localizados em Patos de Minas (MG). A coleta de dados foi realizada por meio da aplicação de um questionário de identificação e pelo questionário “Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand” (DASH), que avalia o grau de funcionalidade e incapacidade dos MMSS, composto de 30 questões e 2 módulos opcionais, entretanto, optou-se por trabalhar com a escala sem os módulos opcionais. Após a coleta, analisaram-se os dados de forma descritiva, na forma de médias e desvio padrão. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) do UNIPAM, parecer 3.321.612. Participaram da pesquisa 20 praticantes de natação: 60% do sexo masculino e 40% do sexo feminino. Os indivíduos amostrados apresentaram média de idade de $28 \pm 8,23$ anos. A média de tempo de prática foi de $2,21 \pm 1,29$ anos, sendo que 40% deles praticam a modalidade há dois anos. No questionário DASH, as perguntas que abordam aspectos referentes à gravidade dos sintomas (dor, parestesia, fraqueza e rigidez) apresentaram 35% de frequência. O escore médio do DASH foi de 5,54 pontos, apontando que a amostra analisada é capaz de realizar as tarefas cotidianas sem limitações nas dimensões física, social, psicológica e sintomática. O termo “funcionalidade humana” indica correlação entre as estruturas e as funções do corpo, a atividade individual e a participação na sociedade dentro de uma vivência humana relacionada à saúde. A prática da natação favorece o aumento da flexibilidade dos atletas, o que é de extrema importância quando se trata de desenvolver uma técnica mais precisa durante a execução do nado. As principais causas de sintomatologia algica presente em nadadores estão relacionadas com a elevada intensidade de treino e às exigências competitivas. Estes exigem maior desempenho, e o uso incorreto de técnicas de nado, gerados pela fadiga, excesso ou déficit de flexibilidade, déficit proprioceptivo e treino exclusivo dos músculos agonistas, pode proporcionar desequilíbrios musculares. Concluiu-se que os

praticantes de natação do presente estudo apresentaram boa funcionalidade de MMSS.

Palavras-chave: Lesões. Natação. Ombro.