

O PAPEL DA FISIOTERAPIA NO FORTALECIMENTO DO CORE E NO TRATAMENTO DE LESÕES CRÔNICAS EM ATLETAS

DOI: 10.5281/zenodo.18778046

Cauê dos Santos Pinheiro Salgado¹

RESUMO

A presente pesquisa tem como objetivo descrever o papel essencial da fisioterapia no fortalecimento do core e no tratamento de lesões crônicas em atletas, contribuindo para a melhoria do desempenho esportivo e a prevenção de recidivas. O core, composto por músculos profundos da região abdominal, lombar e pelve, é fundamental para a estabilidade corporal, transferência de forças e execução eficiente de movimentos. Já as lesões crônicas em atletas são condições musculoesqueléticas que resultam de esforços repetitivos, sobrecarga ou má biomecânica ao longo do tempo, estas lesões estão associadas a fatores como treinamento excessivo, falta de períodos adequados de recuperação e técnicas inadequadas de movimento, ocasionando sintomas persistentes que podem alterar o desempenho esportivo do atleta. O método utilizado foi uma pesquisa bibliográfica minuciosa abordando temas relacionados ao assunto citado, comprovando tal ponto de vista e ressaltando a importância da fisioterapia no desempenho de alto rendimento dos atletas, sejam profissionais e amadores. Conclui-se

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

então que o core desempenha um papel central na prevenção de lesões em atletas, pois promove estabilidade, equilíbrio e eficiência nos movimentos, reduzindo a sobrecarga nas articulações e aliados com estratégias preventivas para a não piora das lesões degenerativas, são elementos cruciais para performance e tempo elevado da carreira esportiva.

Palavras-chave: CORE. Lesões crônicas. Fortalecimento. Atletas. Esporte.

ABSTRACT

The present study aims to describe the essential role of physical therapy in core strengthening and the treatment of chronic injuries in athletes, contributing to improved sports performance and the prevention of recurrence. The core, composed of deep muscles in the abdominal, lumbar, and pelvic regions, is fundamental for body stability, force transfer, and efficient execution of movements. Chronic injuries in athletes are musculoskeletal conditions that result from repetitive strain, overload, or poor biomechanics over time. These injuries are associated with factors such as excessive training, lack of adequate recovery periods, and improper movement techniques, causing persistent symptoms that can affect the athlete's sports performance. The method used was a thorough literature review addressing topics related to the subject, confirming this perspective and highlighting the importance of physical therapy in performance high performance of athletes, whether professional or amateur. It is thus concluded that the core plays a central role in injury prevention in athletes, as it promotes stability, balance, and efficiency in movements, reducing joint overload, and combined with preventive strategies to avoid the worsening of degenerative injuries, are crucial elements for performance and the extended

duration of a sports career.

Keywords: CORE. Chronic injuries. Strengthening. Athletes. Sport.

1. INTRODUÇÃO

Os músculos do core constituem um complexo sistema de estabilização lombo-pélvica responsável por integrar tronco, pelve e membros inferiores durante atividades estáticas e dinâmicas. Esse conjunto inclui músculos profundos, como o transverso do abdômen e músculos superficiais, como o reto abdominal, oblíquos interno e externo e eretores da espinha. O adequado funcionamento desse sistema garante controle postural, eficiência na transferência de forças e proteção das estruturas vertebrais, sendo essencial tanto para o desempenho esportivo quanto para a prevenção de lesões (PRANDI, 2011).

Entre os músculos anteriores do tronco, o reto abdominal desempenha papel relevante na flexão do tronco e no controle da inclinação pélvica, enquanto os oblíquos atuam na rotação e inclinação lateral do tronco, além de contribuírem para a compressão abdominal. Já o transverso do abdômen, considerado um dos principais estabilizadores profundos, atua como um “cinturão natural”, promovendo aumento da pressão intra-abdominal e estabilização segmentar da coluna lombar. A ativação coordenada desses músculos é fundamental para manter a estabilidade durante movimentos funcionais (CARLOS, 2016).

Posteriormente, os eretores da espinha exercem função primordial na estabilização vertebral e no controle fino dos movimentos intersegmentares.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Existem os multífidos, que em especial, apresentam importante papel na manutenção da estabilidade lombar, sendo frequentemente afetados em quadros de dor lombar crônica. A sinergia entre musculatura anterior, posterior e lateral do tronco permite um equilíbrio adequado das forças compressivas e de cisalhamento que atuam sobre a coluna vertebral (CARLOS, 2016).

Do ponto de vista funcional, o core atua como centro de transferência de energia cinética entre membros superiores e inferiores. Em gestos esportivos, como arremessos ou saltos, a força gerada nas extremidades depende da estabilidade central para ser transmitida com eficiência. Déficits na ativação ou resistência muscular do core podem resultar em compensações biomecânicas, aumentando o risco de lesões em ombros, quadris e joelhos, além de comprometer o desempenho atlético (SANTOS, 2018).

Na prática clínica e na fisioterapia, o treinamento do core é amplamente utilizado tanto na reabilitação quanto na prevenção de disfunções musculoesqueléticas. Protocolos que combinam exercícios de estabilização, controle motor e fortalecimento progressivo demonstram benefícios na redução de dor lombar e na melhora da funcionalidade. Assim, a compreensão aprofundada da anatomia, biomecânica e interação dos músculos do core é indispensável para a elaboração de programas terapêuticos baseados em evidências (PRANDI, 2011).

Os músculos da coluna lombar exercem papel fundamental na manutenção da estabilidade, mobilidade e proteção das estruturas vertebrais. Essa região suporta grande parte das cargas compressivas do corpo, especialmente

durante atividades como levantar peso, permanecer em ortostatismo prolongado e realizar movimentos de flexão e rotação do tronco. A musculatura lombar atua de forma integrada para equilibrar forças, controlar movimentos e reduzir o estresse sobre discos intervertebrais e ligamentos (KLEINPAUL et al; 2008).

Entre os principais músculos posteriores destacam-se os eretores da espinha, compostos pelos músculos iliocostal, longuíssimo e espinhal, responsáveis principalmente pela extensão do tronco e manutenção da postura ereta. Atuando mais profundamente, os multífidos desempenham papel essencial na estabilização segmentar da coluna, promovendo controle fino dos movimentos entre as vértebras. A literatura aponta que a atrofia ou inibição desses está frequentemente associada à dor lombar crônica, evidenciando sua importância na estabilidade funcional (KLEINPAUL et al; 2008).

Na porção anterior e lateral da região lombar, músculos como o quadrado lombar e o Psoas maior também exercem funções relevantes. O quadrado lombar contribui para a inclinação lateral do tronco e estabilização da pelve durante a marcha, enquanto o psoas maior participa da flexão do quadril e influencia diretamente a lordose lombar. Desequilíbrios nessas estruturas podem alterar o alinhamento postural e aumentar a sobrecarga mecânica na coluna (GOUVEIA & GOUVEIA, 2017).

Do ponto de vista biomecânico, a musculatura lombar atua em sinergia com os músculos abdominais para formar um sistema estabilizador integrado. A coativação entre músculos profundos e superficiais permitem o aumento da contração e a criação de um “cilindro de estabilidade”, que protege a coluna

durante esforços. Falhas nesse mecanismo podem resultar em instabilidade segmentar, compensações musculares e maior predisposição a lesões (GOUVEIA & GOUVEIA, 2017).

O fortalecimento e o treinamento de controle motor da musculatura lombar são estratégias amplamente utilizadas na reabilitação da dor lombar. Exercícios específicos voltados para a ativação posterior do tronco e estabilizadores profundos demonstram benefícios na redução da dor, melhora funcional e prevenção de recidivas. Assim, compreender a anatomia e a função dos músculos da coluna lombar é essencial para a elaboração de protocolos terapêuticos eficazes e baseados em evidências (KLEINPAUL, 2008).

A prática esportiva de alto rendimento impõe elevadas demandas biomecânicas ao sistema musculoesquelético, especialmente ao complexo do quadril-lombar, região responsável pela estabilização proximal e pela adequada transferência de forças entre tronco e membros. Nesse contexto, lesões crônicas, particularmente a lombalgia persistente, figuram entre as condições mais prevalentes em atletas, impactando diretamente o desempenho esportivo, o tempo de afastamento e o risco de recorrência. Em estudos neuromusculares relacionados ao mecanismo corporal da reabilitação em décadas atrás, surgiu o conceito de CORE, em referência ao conjunto de musculatura central do tronco humano, envolvendo o complexo lombar, pelve, músculos abdominais, períneo e quadril, responsável pelo suporte e estabilidade ortostática corporal. O fortalecimento desta área (CORE), tem recebido uma atenção crescente por especialistas em medicina esportiva após o início do século e os treinamentos de força são tema de

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

recentes pesquisas nos esportes competitivos, porém ainda há carência conceituais de protocolos para esta área em referência no treinamento focado nos atletas do futebol (HE, 2022).

Atualmente, a dor pode ser definida como uma experiência sensorial e emocional incômoda associada a um dano real ou parcial dos tecidos ou descrita em termos de tais lesões, a dor no esporte é uma apresentação clínica frequente para os profissionais da área que lidam diretamente com os atletas, um fato muito comum na literatura pertinente ao esporte é a relação direta entre dor, presença de lesão crônica e alterações biológicas ou biomecânicas (MARCIOLI, CUNHA & MACEDO, 2024).

Na área fisioterapêutica, não se pode negar que os avanços na compreensão do gesto esportivo e dos diferentes mecanismos de lesão contribuíram para melhorar o desempenho esportivo, assim como para identificar fatores de risco para as lesões já existentes ou nas prevenções das que possivelmente podem vir a ocorrer (REIS, BANDEIRA & CHAVES, 2022).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA E REVISÃO DA LITERATURA

A preparação de atletas de alto rendimento exige planejamento sistematizado, controle rigoroso de cargas e abordagem multidisciplinar, visando maximizar o desempenho sem comprometer a integridade física. Nesse contexto, o treinamento esportivo não se limita ao desenvolvimento de força, potência e resistência, mas envolve também aspectos biomecânicos, fisiológicos, nutricionais e psicológicos. A periodização adequada permite alternar fases de maior intensidade com períodos de recuperação estratégica,

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

reduzindo o risco de sobrecarga e otimizando a adaptação do organismo às demandas competitivas. A prevenção de lesões assume papel central na rotina do atleta de alto rendimento, pois interrupções no treinamento podem comprometer todo o ciclo competitivo. Lesões musculoesqueléticas, especialmente em modalidades de impacto e contato, frequentemente estão associadas a desequilíbrios musculares, déficit de mobilidade, fadiga acumulada e falhas no controle neuromuscular. Dessa forma, avaliações funcionais periódicas tornam-se essenciais para identificar fatores de risco e implementar intervenções preventivas individualizadas (SILVA, RABELO & RUBIO, 2010).

O treinamento preventivo inclui estratégias como fortalecimento muscular específico, aprimoramento da estabilidade articular, exercícios de controle motor e programas de propriocepção. O desenvolvimento adequado da musculatura do core, por exemplo, contribui para melhor transferência de força entre membros e maior estabilidade dinâmica, reduzindo o estresse sobre articulações periféricas. Além disso, o monitoramento da carga interna e externa de treino auxilia na prevenção do overtraining e de lesões por uso excessivo (VALLE, 2003).

A atuação integrada de profissionais como fisioterapeutas, preparadores físicos, médicos do esporte e nutricionistas é fundamental para garantir acompanhamento completo do atleta. A análise biomecânica dos gestos esportivos permite corrigir padrões inadequados de movimento, enquanto protocolos de recuperação, como crioterapia, estratégias de sono e nutrição adequada, favorecem a regeneração tecidual. Esse trabalho conjunto

promove não apenas a prevenção de lesões, mas também maior longevidade esportiva (FRADES et; 2020).

Portanto, a preparação de atletas de alto rendimento deve ser compreendida como um processo contínuo que equilibra performance e segurança. A prevenção de lesões não é uma etapa isolada, mas parte integrante do planejamento esportivo, sendo determinante para a manutenção do desempenho ao longo das temporadas. Investir em estratégias preventivas baseadas em evidências científicas é essencial para garantir resultados consistentes e sustentáveis no esporte de alto nível (SILVA et al; 2025).

A literatura científica tem destacado o papel central da musculatura do core na manutenção da estabilidade segmentar da coluna vertebral. O core compreende músculos profundos e superficiais do tronco, incluindo transverso do abdômen, oblíquos, reto abdominal e musculatura paravertebral, cuja atuação integrada é fundamental para o controle postural e a eficiência biomecânica durante movimentos esportivos. Alterações no controle neuromuscular dessa região têm sido associadas à presença de dor lombar crônica, bem como ao aumento da sobrecarga em estruturas passivas da coluna. Estratégias como o planejamento adequado do treinamento, incluindo períodos de descanso, fortalecimento muscular e alongamentos O CORE, constituído por um grupo de músculos localizados na região central do corpo, desempenha um papel vital na estabilização da coluna vertebral, transferência de forças e controle postural durante movimentos dinâmicos e estáticos. Em atletas, a importância do core é ainda maior, dado que ele suporta demandas elevadas impostas pelas atividades esportivas. Nesse contexto, a fisioterapia surge como uma ferramenta essencial para o

fortalecimento dessa região, tanto no aspecto preventivo quanto no reabilitador (SANTOS, 2018).

Os fisioterapeutas avaliam de forma individualizada os desequilíbrios musculares, fraquezas e padrões de movimento inadequados que podem comprometer o desempenho atlético e aumentar o risco de lesões. Através de protocolos específicos, a fisioterapia promove o fortalecimento do core por meio de exercícios que combinam estabilidade dinâmica, controle motor e resistência muscular. Abordagens como o treinamento funcional e técnicas de propriocepção ajudam os atletas a desenvolverem uma musculatura central mais eficiente e integrada aos movimentos do corpo (SANTOS, 2018).

Estudos apontam que programas de estabilização segmentar são capazes de reduzir significativamente os níveis de dor e melhorar a funcionalidade em indivíduos com lombalgia crônica. A ativação adequada da musculatura profunda promove maior controle intervertebral, diminuindo movimentos excessivos e contribuindo para a proteção dinâmica da coluna. Paralelamente, evidências sugerem que a resistência muscular do core, mais do que a força máxima isolada, desempenha papel determinante na sustentação das exigências esportivas repetitivas, favorecendo a manutenção da estabilidade da região de CORE AO longo do tempo. Além do fortalecimento, a fisioterapia é fundamental para reabilitar lesões associadas à disfunção do core, como lombalgias, hérnias discais e instabilidades pélvicas. Intervenções fisioterapêuticas visam não apenas a redução da dor e o restabelecimento da função, mas também a reintegração progressiva do atleta ao esporte. Esse processo inclui a reeducação postural e o alinhamento

biomecânico, elementos-chave para prevenir recidivas e otimizar a performance esportiva (XU, 2022).

Portanto, o papel da fisioterapia no fortalecimento do core transcende o simples ganho de força, abrangendo também o equilíbrio entre flexibilidade, estabilidade e eficiência funcional. Dessa forma, contribui para o bem-estar geral do atleta, promovendo longevidade na prática esportiva e redução de riscos associados a lesões (SANTOS, GOSSER & VESPASIANO, 2019).

A sobrecarga repetitiva sem tempo adequado de recuperação é uma das principais causas dessas lesões em atletas. Treinamentos intensivos e frequentes, associados a desequilíbrios musculares, técnicas inadequadas de execução e equipamentos esportivos impróprios, aumentam significativamente os riscos. Além disso, fatores individuais, como postura incorreta, fraqueza muscular e falta de flexibilidade, também contribuem para o surgimento dessas condições (DRUMMOND, 2021).

Além do impacto terapêutico, o fortalecimento do core tem sido associado à prevenção de recidivas e à melhora do desempenho funcional, uma vez que a estabilidade proximal adequada permite transferência eficiente de força na cadeia cinética, reduzindo compensações biomecânicas e riscos de lesões secundárias. Dessa forma, a atuação fisioterapêutica direcionada ao treinamento do core emerge como estratégia relevante tanto na reabilitação quanto na prevenção de lesões crônicas em atletas. O tratamento de lesões crônicas no esporte exige uma abordagem multifatorial. Inicialmente, o manejo envolve reduzir a carga sobre a área afetada, aliviando a dor e permitindo o reparo tecidual. A fisioterapia desempenha um papel essencial

nesse processo, utilizando técnicas como terapia manual, fortalecimento muscular e reeducação biomecânica para restabelecer a função. Em casos mais graves, intervenções médicas, como infiltrações ou cirurgias, podem ser necessárias (NEVES & JUNIOR, 2024).

Diante do cenário, torna-se fundamental analisar, à luz da literatura científica, as evidências acerca do papel da fisioterapia no fortalecimento do core e sua influência na dor, na resistência muscular, no controle neuromuscular e na redução de dores lombares em atletas. A prevenção, por si, é a abordagem mais eficaz contra lesões crônicas. Estratégias como o planejamento adequado do treinamento, incluindo períodos de descanso, fortalecimento muscular e alongamentos regulares, são fundamentais. Além disso, a conscientização sobre a importância da técnica correta e o uso de equipamentos apropriados pode reduzir significativamente os riscos (SILVA, NETO & FONSECA, 2024).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, de caráter narrativo, cujo objetivo foi analisar a produção científica acerca do papel da fisioterapia no fortalecimento do core e no tratamento de lesões crônicas em atletas.

Artigos publicados dos autores supracitados e dos autores PEREIRA, FERREIRA & PEREIRA (2010), de COSTA et al (2012), de ARMANDO et al (2018) e de CARLOS (2016), contêm estudos disponíveis na íntegra, ensaios clínicos, revisões sistemáticas e estudos experimentais, estudos que abordassem intervenção fisioterapêutica voltada ao core em atletas com

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

lesões crônicas, sendo excluídos da pesquisa estudo em população não atleta, trabalhos duplicados, artigos que abordassem apenas lesões agudas.

Inicialmente, foram identificados artigos convergentes ao tema. Após leitura dos títulos e resumos, foram selecionados para leitura completa e ao final foi constatado grande eficácia nos resultados da musculatura do CORE e a importância de manter-se bem estruturada esta região para a manutenção do corpo.

A presente revisão de literatura foi conduzida exclusivamente com dados secundários disponíveis em bases científicas de domínio público, não envolvendo pesquisa com seres humanos, animais ou coleta de informações sensíveis. Dessa forma, não houve necessidade de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme preconizado pelas diretrizes da **Conselho Nacional de Saúde** na Resolução nº 466/12. Todavia, todos os estudos utilizados foram selecionados com rigor científico e analisados de maneira crítica, assegurando o respeito à propriedade intelectual e a correta citação das fontes, conforme princípios éticos da produção acadêmica.

Adicionalmente, mesmo em pesquisas de natureza bibliográfica, destaca-se a importância da integridade científica e da transparência metodológica. A seleção dos artigos foi realizada de forma objetiva, baseada em critérios previamente estabelecidos, evitando vieses de escolha e garantindo que apenas evidências pertinentes ao tema fossem incorporadas à discussão. Assim, buscou-se contribuir para a construção de conhecimento confiável e aplicável à prática fisioterapêutica, respeitando os princípios éticos que norteiam a produção científica e o avanço da saúde baseada em evidências.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nas dores lombares crônicas e segmentares, exercícios específicos de estabilização no segmento promovem redução significativa da dor em comparação com exercícios gerais. A melhora funcional está associada ao treino da musculatura profundo (transverso do abdômen e multífidus). Evidências mostram redução média de 2 a 3 pontos na Escala Visual Analógica (EVA) após protocolos cerca de 6 a 8 semanas de duração. o efeito é mais consistente em pacientes com lombalgia crônica do que em quadros agudos (PEREIRA, FERREIRA & PEREIRA, 2010).

A lombalgia crônica está associada à fadiga precoce dos músculos a resistência adequada previne o colapso dinâmico. Em questão de recidivas lombares, levando em conta pacientes com lombalgia crônica, estes, apresentam ativação tardia do transverso do abdômen, inibição dos multífidus e mesmo após melhora da dor, o padrão motor pode permanecer alterado. Portanto, exercícios de estabilização reduzem recorrência ao restaurar controle segmentar, reduzem a taxa recidiva e melhoram a manutenção funcional a médio prazo. A dor crônica está ligada ao déficit de controle motor, o fortalecimento do CORE atua não apenas na força, mas na reorganização neuromuscular, por isso a melhora da estabilidade lombo pélvica e diminuição de micro movimentos intervertebrais (PEREIRA, FERREIRA & PEREIRA, 2010).

O CORE é responsável pela estabilização proximal, transferência eficiente de força aos membros e coordenação intermuscular, com isso, o déficit de controle neuromuscular aumenta a carga nas estruturas passivas, reerguendo

padrões compensatórios, aumento da rigidez e falta de sinergia muscular, A resistência muscular do core parece ser variável determinante na manutenção da estabilidade lombopélvica durante esforços repetitivos, sendo fator mais relevante do que a força máxima isolada. Esportes que exigem estabilidade sustentada, ou seja, não aceitam contrações máximas isoladas, o treino do CORE ajudará no Endurance, controle postural dinâmico. Dados recentes da pesquisa apontaram aumento de 20-40% de maior sustentação em testes de prancha após, aproximadamente, 5 semanas e ascensão no teste de Sorensen (COSTA et al; 2012).

Pode-se inferir também que o tratamento não deve focar apenas na analgesia, mas concomitantemente focar na reorganização neuromuscular, já que o CORE atua como sistema de proteção ativo da coluna, tornando-se essencial para evitar recaídas, os estudos então apontam a redução de reincidência lombar está associada à reeducação do controle motor e à restauração da estabilidade segmentar, evidenciando que o fortalecimento do CORE exerce papel preventivo além do efeito analgésico imediato (ARMANDO et al; 2018)

Estudos demonstram que protocolos de estabilização segmentar são superiores ao exercício convencional na redução da dor lombar crônica, sugerindo que a ativação seletiva da musculatura profunda exerça papel fundamental na modulação do quadro doloroso, vale ressaltar que o fortalecimento do CORE promove adaptações neuromusculares que ultrapassam o ganho de força, contribuindo para a melhora da coordenação e redução das sobrecargas do tronco, lombar e membros (CARLOS, 2016).

5. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir através do presente estudo que o fortalecimento do CORE é de suma importância para a manutenção da performance esportiva influenciando diretamente no perfil atlético do indivíduo, um CORE forte proporciona maior estabilidade e distribuição das cargas do centro do corpo, mantendo o corpo em seu perfeito estado de equilíbrio. Concomitante a isto, as lesões crônicas em atletas se tornam algo quase inevitáveis, devido à alta demanda de cargas aplicadas sobre as articulações, mudanças de direções e exigência muscular, é algo que desgasta a “máquina humana”.

A literatura analisada demonstrou que o fortalecimento do core exerce papel fundamental tanto no tratamento quanto na prevenção de lesões crônicas em atletas, especialmente nos quadros de lombalgia persistente. Evidências indicam que programas de estabilização segmentar promovem redução significativa da dor, melhora funcional e aumento da capacidade de resistência muscular do tronco, fatores diretamente relacionados à manutenção da estabilidade lombopélvica.

Além do efeito analgésico, o treinamento específico da musculatura estabilizadora profunda contribui para a reorganização do controle neuromuscular, favorecendo a ativação adequada dos músculos estabilizadores da região são estruturas essenciais para a proteção dinâmica da coluna vertebral. A melhora da resistência do core, mais do que o aumento isolado de força máxima, mostra-se determinante para sustentar demandas esportivas repetitivas e minimizar sobrecargas biomecânicas.

Observa-se ainda que a restauração do controle motor e da estabilidade segmentar está associada à redução das taxas de recidiva lombar, evidenciando que o fortalecimento do core deve ser compreendido não apenas como estratégia terapêutica, mas também como ferramenta preventiva no contexto esportivo.

Entretanto, algumas limitações devem ser consideradas. A heterogeneidade metodológica dos estudos analisados, especialmente quanto aos protocolos de intervenção, duração dos programas e critérios de avaliação funcional, dificulta a padronização dos resultados e a comparação direta entre pesquisas. Além disso, muitos estudos apresentam amostras reduzidas ou períodos curtos de acompanhamento, o que pode limitar a análise dos efeitos a longo prazo e da real taxa de recidiva. Outro ponto relevante refere-se à variabilidade das modalidades esportivas investigadas, uma vez que diferentes demandas biomecânicas podem influenciar a resposta ao treinamento do core.

Dessa forma, embora muitos dados achados sustentem a importância da fisioterapia baseada em estabilização e resistência do core na reabilitação de atletas com lesões crônicas, ressalta-se a necessidade de ensaios clínicos com maior padronização metodológica e acompanhamento longitudinal para fortalecimento da evidência científica na área.

Conclui-se que a atuação fisioterapêutica direcionada ao fortalecimento e à resistência do core constitui abordagem essencial na reabilitação de atletas com lesões crônicas, contribuindo para o retorno seguro ao esporte, melhora do desempenho funcional e diminuição do risco de recorrência lesional.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

Além disso, diante do exposto, a fisioterapia tende, na sua maior parte, promover uma maior vida útil humana, proporcionando mais tempo de atividade aos atletas para que essas lesões crônicas demorem mais a chegar, ou até não cheguem, pois quanto mais tarde os atletas forem acometidos com tais lesões osteodegenerativas, maior desempenho terá e de maior qualidade de vida também poderá usufruir.

Nesse contexto, analisando as duas afirmativas anteriores, fica evidente a utilização futura pesquisas devem priorizar a realização de ensaios clínicos randomizados com maior rigor metodológico, padronização dos protocolos de treinamento do core e acompanhamento longitudinal prolongado, a fim de avaliar os efeitos sustentados sobre dor, funcionalidade e recidiva de quadros algícos. Estudos que integrem análise eletromiográfica e avaliação biomecânica poderão contribuir para melhor compreensão das adaptações neuromusculares promovidas pelo treinamento. Além disso, investigações comparando diferentes modalidades esportivas e níveis de rendimento poderão esclarecer se a resposta ao fortalecimento do core varia conforme as exigências específicas de cada prática esportiva. Por fim, recomenda-se explorar a associação entre programas de estabilização e estratégias de prevenção de lesões, ampliando o enfoque da reabilitação para uma abordagem preventiva baseada em evidências.

Dessa forma, consolida-se a importância da fisioterapia fundamentada no fortalecimento e na resistência do core como componente essencial da reabilitação esportiva contemporânea.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REVISTA TÓPICOS – ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

ARMANDO, Michael Douglas; FERREIRA, Daiana Paixão Ribeiro; ALVES, Guilherme Henrique dos Santos; FAZOLI, Larissa; PORTO, Everton Zuin. A importância do treinamento do CORE utilizando o método Pilates **UNIP-SEMESP**, 2018.

CARLOS, Marcela Lima. A importância dos músculos do CORE no rendimento de atletas de força e potência. **EDITOR UNESP**. [A importância dos músculos do core no rendimento de atletas de força e potência: uma revisão de literatura](#), 2016.

COSTA, Luciola da C Menezes; MAHER, Christopher; HANCOCK, Mark; MCAULEY, James; COSTA, Leonardo OP. O prognóstico da dor lombar aguda e persistente: uma meta-análise. **Revista CMAJ**, v. 184, n. 11, p. E613-E624.

DRUMMOND, Felix Albuquerque. Incidência de lesões em jogadores de futebol – mappingfoot: um estudo de corte prospectivo. **Rev Bras Med Esporte**, v. 27, n. 2, p. 190, 2021.

DOS SANTOS, Wendy Jennifer Rodrigues; GOSSER, Emmanuel Henrique Simões; VESPASIANO, Bruno De Souza. O fortalecimento da musculatura do core na prevenção de lesões em atletas de alto nível. **Revista Saúde Unitoledo**, v. 3, n. 2, p. 8, 2019.

FRADES, Luane de Jesus; OLIVEIRA Evandro Salvador; VAROLI, Bruno Manchini; CARNEIRO, Cintia de Moraes Cabreira. Adoecimento psíquico em atletas de alto rendimento. **Revista Educação Psicologia e Interfaces**, v. 4, n. 3, 2025.

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

GOUVEIA, Klíssia Mirelli; GOUVEIA, Ericson Cavalcante. O músculos transversos abdominal e sua função de estabilização da coluna lombar. **Fisioterapia em movimento**, v. 21, n. 3

HE, Yulin. Treino de fortalecimento do core no condicionamento físico de jogadores de futebol universitários. **Rev Brasil Med Esporte**, v. 28, n. 5, p. 502, 2022.

KLEIPAU, Julio Francisco; MANN, Luana; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; MORO, Antônio Renato Pereira. Dor lombar e exercício físico- uma revisão. **Revista Digital Buenos Aires**, n. 127.

NEVES, Vinicius Sodre; JUNIOR, Adroaldo Jose Casa. Lesões musculoesqueléticas em jogadores de futebol não profissionais. **Revista Movimenta**, v. 17, p. 2, 2024.

PEREIRA, Natalia Toledo; FERREIRA Luiz Alfredo; PEREIRA Wagner Menna. Eficácia de exercícios de estabilização segmentar sobre a dor lombar crônica mecânico-postural. **Fisioterapia. Mov**, v. 23, n. 4, p. 605-614, 2010.

MARCIOLI, Mariele Araujo; CUNHA, Amanda Paulo Ricardo; MACEDO, Christiane de Souza Guerino. Efeito do fortalecimento muscular na dor, funcionalidade, resistência muscular e controle postural em mulheres com síndrome de dor do trocânter maior: ensaio clínico randomizado. **BrJP**. v. 7, 2024

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

PRANDI, Fernanda Rafaela. Treinamento funcional e core training: uma revisão de literatura. **Universidade Federal de Santa Catarina**, 2011

REIS, Felipe; BANDEIRA, Pamella; CHAVES, Anna Carolina. Dor crônica no esporte. **Sonafe Brasil**, v. 4, 2022.

SANTOS, Marta Silva. A importância do core na funcionalidade de jovens adultos. **Universidade Federal de Sergipe**, 2018.

SILVA, Elisa Martins; RABELO, Ivan; RUBIO Katia. **Rev. Brasileira de Psicologia do esporte**. v. 3, n. 1, 2010.

SILVA, Ruan Pablo Oliveira; NETO, Raimundo Marques De Oliveira; FONSECA, Sheila Cristina Teixeira. Importância da prevenção de lesões esportivas e os agravos nos membros inferiores: uma revisão da literatura. **Revista Humanidades e Informação**, v. 10, n. 14, p. 27, 2024.

SILVA, Rubia Mariano; PEDROSA, Anna Luiza de Lima; LIMA, Kelly Santos; ARAÚJO, Nicolle Gomes; SILVA, Millena Caroline. LOBO, Anna Beatriz de Moraes. Efeito do treinamento físico em atletas de alto rendimento- mini revisão. **Anais da XXIX Mostra Acadêmica do Curso de Fisioterapia**, v13, n. 2, 2025.

XU, Yuan. Impacto do condicionamento físico do core sobre o desempenho do equilíbrio nos idosos. **Rev Bras Med Esporte**, v. 28, n. 6, p. 715, 2022.

¹ Fisioterapeuta Graduado no Curso Superior de Fisioterapia da
Universidade Iguaçu-UNIG *Campus V*. E-mail:

REVISTA TÓPICOS – ISSN: 2965-6672

REVISTA TÓPICOS

<https://revistatopicos.com.br> – ISSN: 2965-6672

cauesalgado6292@gmail.com