Mostra Científica
FACULDADE CATHEDRAL

EFEITOS DA ELETROESTIMULAÇÃO NEUROMUSCULAR NO FORTALECIMENTO DA MUSCULATURA DO CORE E NA PREVENÇÃO DA PUBALGIA EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO: uma revisão narrativa

Pablo Caldas Gomes
Graduando, Aluno, Fisioterapia
Pablocaldasg10@gmail.com

André Luiz Oliveira de Castilho
Doutor, Professor, Fisioterapia
Dr.andrecastilho@gmail.com

Esportes de alta intensidade requer elevado nível de preparo físico, estabilidade corporal e controle neuromuscular, fatores essenciais para a execução eficiente dos movimentos e para a prevenção de lesões musculoesqueléticas, entre as lesões que acometem esses atletas, destaca-se a pubalgia, condição caracterizada por dor na região púbica frequentemente associada a instabilidade muscular e sobrecargas decorrentes de movimentos repetitivos. Nesse contexto, estratégias fisioterapêuticas voltadas ao fortalecimento muscular tornam-se relevantes para a prevenção dessa patologia. O presente estudo tem como objetivo analisar a contribuição da eletroestimulação no fortalecimento dos músculos da região do core para a prevenção da pubalgia em atletas que praticam esportes de alta intensidade. A pesquisa buscou compreender de que maneira a eletroestimulação pode auxiliar no fortalecimento da musculatura estabilizadora da pelve, contribuindo para a redução dos fatores de risco relacionados ao desenvolvimento dessa lesão. Trata-se de uma revisão narrativa de natureza qualitativa e descritiva, fundamentada em pesquisa bibliográfica que reuniu diferentes produções científicas relacionadas a fisioterapia esportiva, à eletroestimulação neuromuscular e o fortalecimento da musculatura do core. O presente estudo demostrou que a eletroestimulação pode favorecer o recrutamento de fibras musculares, melhorar o controle neuromotor e contribuir para o aumento da força e estabilidade da região lombo-pélvica. Conclui-se que esse recurso pode atuar como estratégia complementar em programas de fortalecimento muscular voltadas à prevenção da pubalgia em atletas.

Palavras-Chave: Pubalgia. Eletroestimulação. Core. Fortalecimento. Músculos.