

TREINAMENTO DE CORE E PREVENÇÃO DE LESÕES DO TRONCO EM ADULTOS: EVIDÊNCIAS E IMPLICAÇÕES CLÍNICAS

Davi Pientznauer Barreto Silva¹

Thátira Balestrero Camilo²

Vinicius da Silva Freitas³

A estrutura do core é composta por um conjunto de músculos profundos localizados ao redor da coluna vertebral, da pelve e das vísceras, desempenhando papel essencial na estabilização do tronco, na manutenção da postura e na transferência de forças entre os membros superiores e inferiores durante os movimentos funcionais. Entre os principais componentes destacam-se o músculo transverso do abdome, responsável pela compressão e proteção das vísceras e pelo aumento da estabilidade abdominal; os músculos multifídios, que atuam na estabilização segmentar da coluna vertebral; e os músculos do assoalho pélvico, importantes para a sustentação dos órgãos pélvicos e para o adequado funcionamento da região lombo-pélvica. Alterações na força, resistência ou ativação dessa musculatura podem comprometer a estabilidade corporal, favorecer mecanismos compensatórios, sobrecarregar estruturas musculoesqueléticas e aumentar a predisposição ao desenvolvimento de dores, disfunções e lesões do tronco. Evidências científicas demonstram que programas de treinamento do core promovem melhora da estabilidade de tronco, do controle motor, da coordenação neuromuscular e da funcionalidade, contribuindo para a prevenção de lesões e para o desempenho das atividades cotidianas. Diante desse contexto, o presente estudo tem como objetivo avaliar a associação entre o treinamento do core e a prevenção de lesões do tronco em adultos com idade igual ou superior a 40 anos. Trata-se de um estudo de campo, de caráter intervencional e abordagem quantitativa, a ser realizado com indivíduos de ambos os sexos que não praticam atividade física regularmente. Inicialmente, os participantes serão submetidos a entrevistas para caracterização da amostra e orientações sobre a importância do fortalecimento da musculatura do core, sendo posteriormente inseridos em um programa de

¹Acadêmico(a) de Fisioterapia da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES. davipbarretosilva@hotmail.com.

² Docente da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES. Doutoranda em Ciências da Reabilitação pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM). thatirabalestrero@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0002-5808-6500>.

³ Docente da Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim/ES. Doutor em Ciências da Reabilitação pelo Centro Universitário Augusto Motta (UNISUAM) e Doutor em Educação pela Universidade Estácio de Sá (UNESA). viniciuscarvalho34@hotmail.com. <https://orcid.org/0000-0003-2920-3998>.

exercícios voltado ao treinamento dessa musculatura. Ao término da intervenção, serão realizadas novas avaliações para verificar possíveis alterações relacionadas à estabilidade do tronco, ao desempenho funcional e à percepção dos participantes quanto aos benefícios obtidos. Os resultados serão analisados a partir das informações coletadas durante as avaliações e dos relatos dos participantes, buscando identificar possíveis repercussões do treinamento sobre a estabilidade corporal e a prevenção de lesões musculoesqueléticas. Espera-se que a adoção sistemática do treinamento do core favoreça a melhora da estabilidade de tronco, do controle postural e da funcionalidade, reduzindo fatores associados ao surgimento de lesões e contribuindo para maior segurança durante a realização das atividades diárias. Dessa forma, o estudo poderá reforçar a importância da inclusão de exercícios de fortalecimento do core em programas de promoção da saúde e prevenção de disfunções musculoesqueléticas voltados à população adulta acima de 40 anos, fornecendo subsídios para futuras intervenções fisioterapêuticas e estratégias de promoção da qualidade de vida.

Palavras-chave: atividade física; adultos; estabilidade de tronco; treinamento do core.

Área Temática: Fisioterapia