

A EFICÁCIA DE EXERCÍCIOS DE ESTABILIZAÇÃO DO CORE EM UM PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE LESÕES DE LIGAMENTO CRUZADO ANTERIOR EM ATLETAS: REVISÃO DE LITERATURA

DANIEL PINA DANGELO¹; GUILHERME HENRIQUE DE PAULO FERNANDES¹; ANA CAROLINA LEONEL SOARES¹; CARLOS HENRIQUE OLIVEIRA CARDOSO LOPES¹; THIAGO FERREIRA TIMOTEO²

¹Acadêmicos do Curso de Fisioterapia – Centro UNIVERSO Juiz de Fora; ²Doutor em Educação Física - UFJF e docente do Centro UNIVERSO Juiz de Fora; ¹Membros da Liga Acadêmica UNISPORT.

E-mail: dan.pdangelo@gmail.com

Introdução: Lesões de ligamento cruzado anterior (LCA) são comuns no esporte, sendo que 70% delas ocorrem em situação em que não há contato e são consequências de um déficit no controle motor. As lesões de LCA são multifatoriais com fatores de risco modificáveis e não modificáveis que envolvem questões neuromusculares, anatômicas, hormonais e biomecânicas. A incidência geral é de 1,51 por 1000 horas, sendo que mulheres tem até 4 vezes mais chances de sofrerem com essa lesão. O tempo médio de reabilitação é de 9 meses. Atletas que passam por cirurgia de reconstrução do LCA têm uma boa taxa inicial de retorno ao esporte, que diminui ao longo do tempo, porém podem apresentar uma queda de desempenho. A recorrência da lesão no LCA é comum e a taxa de cirurgia subsequente no LCA é alta. Programas de prevenção de lesões no LCA estão se mostrando eficazes em atletas e os exercícios de estabilização do core são de fácil aplicabilidade. **Objetivos:** Analisar e revisar a literatura sobre a eficácia exercícios de estabilização do core em um programa de prevenção de lesões de LCA em atletas incluídos em diferentes modalidades esportivas. **Metodologia:** A pesquisa caracteriza-se como uma revisão de literatura. A busca foi realizada na base de dados Pubmed e PEDro, artigos publicados entre os anos de 2013 e 2023, norteados pelos descritores *Core AND ACL*. Foram elegíveis estudos da língua inglesa e do tipo ensaio clínico randomizado apresentando a eficácia de exercícios de estabilização do core para reduzir riscos de lesões no LCA. Foram excluídos artigos não disponíveis na íntegra, que não possuem critérios de ensaios clínicos randomizados e não abordassem o tema. **Resultados:** Foram identificados 37 artigos na busca inicial, excluídos 30 e 7 incluídos para o presente estudo. Todos os estudos avaliaram fatores de risco em relação à lesão de LCA. O treinamento do core promoveu alterações significativas nos fatores de risco. Todos os estudos mostraram melhorias no controle do tronco, embora nem todos tenham observado mudanças na biomecânica do membro inferior.

Conclusão: O exercício de estabilização do core é eficaz dentro de um programa de prevenção de lesões para promover um melhor controle do tronco, aumentar o ângulo de flexão de joelho durante o contato inicial unipodal, e diminuir o ângulo de adução do quadril durante o valgo dinâmico de joelho. Entretanto, ele deve ser incluído em um programa multimodal a fim de abranger um maior número de fatores de risco para lesão de LCA.