



Guarulhos



CORE: MITO OU SOLUÇÃO NA PREVENÇÃO DE LESÕES EM ATLETAS DE FUTEBOL?

Julia Bueno, Matheus Urquiza e Maria Liliane da Silva



Introdução

O core é um grupo muscular central essencial para a estabilidade corporal, equilíbrio e proteção da coluna. Sua ativação adequada é fundamental para o controle postural e prevenção de lesões. No esporte, especialmente no futebol, mudanças rápidas de direção, saltos e chutes aumentam o risco de lesões, que impactam a saúde do atleta e o desempenho da equipe. Fortalecer o core é, portanto, uma estratégia para melhorar o rendimento e prevenir danos físicos.

Objetivo



Analisar a eficácia da ativação do core na prevenção de lesões em atletas de futebol.



Metodologia

Este trabalho consistiu em uma revisão de literatura, que foi realizada entre fevereiro e junho de 2025. Foram considerados estudos que possibilitassem a análise da eficácia da ativação de core na prevenção de lesões em jogadores de futebol, como ensaios clínicos, estudos de caso-controle e estudos de coorte, que envolvam atletas de futebol jovens, com idades entre 16 a 35 anos, independente do nível de rendimento e de ambos os gêneros. Foram incluídos todos os ensaios clínicos que se enquadram em terapia por exercício com sequência de movimentos voltados a ativação e à estabilização do core. Como desfechos primários, consideramos a prevenção de lesões em atletas de futebol.

Resultados



Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, quatro estudos foram selecionados para análise final, envolvendo atletas de ambos os sexos, com idade entre 16 e 35 anos, independentemente do nível esportivo. As intervenções realizadas incluíram exercícios de equilíbrio, fortalecimento excêntrico, estabilidade do core e modificação de técnicas. Os principais desfechos foram ativação muscular do core e glúteos durante corrida máxima, estabilidade do tronco e pelve, equilíbrio e força concêntrica dos membros inferiores e redução de fatores de risco biomecânicos para lesões. As intervenções com foco na ativação do core mostraram potencial para reduzir o risco de lesões, especialmente nos isquiotibiais e no LCA, ao melhorar o controle neuromuscular e a estabilidade corporal. Estudos indicaram ganhos em força muscular e equilíbrio, mas os efeitos diretos na prevenção de lesões e no desempenho atlético ainda são descritos como limitados ou incertos. A literatura aponta resultados mistos, com evidências pouco conclusivas quanto à eficácia isolada do treinamento de core.

Considerações Finais

Diante dos estudos analisados, ao que parece, a ativação do core pode contribuir para a prevenção de lesões em atletas de futebol, considerando a associação observada entre maior estabilidade central e a redução de alguns fatores de risco biomecânicos. No entanto, os resultados ainda são limitados e, em sua maioria, inconclusivos, o que dificulta afirmar com segurança sua real eficácia como estratégia preventiva. A literatura analisada sugere um possível benefício, mas a falta de evidências consistentes reforça a necessidade de estudos com maior rigor metodológico para fundamentar o uso dessa abordagem na prática esportiva.