



**Projeto de ensino número: 1088**

**Título:**

ESTABILIZAÇÃO DO CORE COMO UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA PREVENTIVA

**Estado:** Finalizado-registrado

**Campus:** Jacarezinho

**Centro:** Ciências da Saúde

**Curso:** Fisioterapia

**Coordenador:** Berlis Ribeiro dos Santos Menossi

**Linha INEP:** Saúde

**Área CNPQ:** Ciências da Saúde

**Programa:** PIBIC

**Inclusão:** 08/04/2010

**Registro:** 04/05/2010

**Início:** 05/08/2009

**Término:** 02/08/2010

**Inclusão relatório final:** 15/12/2010

**Registro relatório final:** 15/12/2010

**Resumo:**

O papel dos músculos estabilizadores segmentares é de prover a proteção e suporte às articulações através do controle do movimento fisiológico.

O treinamento da ativação desses músculos e a incorporação de sua ação nas atividades funcionais, demanda estratégias que enfatizam a percepção e atenção em posturas, controle segmentar fino e contração de baixa intensidade dos músculos específicos.

O complexo do CORE tem sido descrito como um conjunto de 29 músculos que trabalham de uma forma coordenada visando a estabilidade lombo-pélvica. É nesse grupo muscular que se tem o centro de gravidade e onde se inicia todo e qualquer movimento que se realiza tanto com membros superiores como em membros inferiores.

Um CORE fraco é problema fundamental de movimentos ineficazes, o que predispõe à ocorrência de lesões. Por outro lado, um CORE com bom controle, força e resistência, proporciona uma base estável para que o corpo consiga realizar qualquer tipo de movimento de uma forma equilibrada, coordenada e com uma melhor funcionalidade. Isso tudo pode contribuir para um melhor rendimento dos mais diversos gestos esportivos.

O trabalho buscará na abordagem teórica compreender as bases científicas para a aplicação da estabilização do CORE, enfocando a elaboração e modo de aplicação, de forma prática, em um grupo de acadêmicos, verificando assim a sua influência na prevenção de lesões e melhora da estabilidade lombo-pélvica.

**Objetivo:**

- Verificar a influência da aplicação de um Programa de fisioterapia preventiva baseado na estabilização do CORE na melhora da estabilidade lombo-pélvica em acadêmicos do 1º ao 3º ano do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual no Norte do Paraná.
- Pesquisar e compreender a técnica de estabilização do CORE;
- Realizar testes específicos para avaliação e reavaliação do método de estabilização;
- Elaborar e aplicar um programa de fisioterapia preventiva baseado no treinamento da estabilização do CORE em acadêmicos;
- Analisar os resultados do programa a ser aplicado.

**Justificativa:**

Sabe-se que muitas das lesões apresentam alguns fatores contribuintes, como alterações posturais, desequilíbrios osteomioarticulares, déficits proprioceptivos e ações ineficientes de componentes estabilizadores. Um programa de treinamento destes fatores pode diminuir significativamente a ocorrência e incidência de certos tipos de lesões.

A estabilização do CORE otimiza a contração dos principais músculos do centro de estabilização lombo-pélvico, proporcionando uma base estável para que o corpo consiga realizar qualquer tipo de movimento de uma forma equilibrada, coordenada e com uma melhor funcionalidade.

Portanto, se torna interessante a realização de um Programa de Fisioterapia Preventiva com acadêmicos, baseado no treinamento de estabilização do CORE, para verificar a influência que este pode ter na estabilidade lombo-pélvica.

**Duração:**

12 meses

**Atividades previstas:**

A pesquisa será realizada através de estudo de referências e pesquisa de campo quali-quantitativa transversal, através de consulta e estudo de livros, artigos, cursos e outros materiais que sejam referenciados.

A população consiste em 146 acadêmicos do 1º ao 3º ano de fisioterapia da Universidade Estadual do Norte do Paraná, Campus Centro de Ciências da Saúde.

Será utilizada uma avaliação: Protocolo de Teste de Estabilização e outro Protocolo de Testes de Propriocepção; realizada no início da pesquisa. Será aplicado um Programa de Estabilização CORE por 6 meses, 2 vezes na semana. A reavaliação será realizada ao fim do programa, com os mesmos procedimentos realizados na avaliação inicial.

**Resultados esperados:**

Através da fisioterapia preventiva com a aplicação do programa de estabilização do CORE pretende-se adquirir uma maior estabilidade lombo-pélvica.

**Público-alvo:**

146 acadêmicos do 1º, 2º e 3º ano de fisioterapia da Universidade Estadual do Norte do Paraná, Campus Centro de Ciências da Saúde.

**Infraestrutura:**

Dependências da própria Universidade - Campus Centro de Ciências da Saúde - UENP Jacarezinho.

**Orçamento:**

Foi utilizado o mínimo necessário dentro da bolsa de \$300,00 relativo a Iniciação Científica (PIBIC).

**Total de beneficiados:** 146

**Atividades realizadas:****ATIVIDADES REALIZADAS**

Dos 146 acadêmicos a amostra final foi formada por 32 alunas do curso de Fisioterapia nas dependências da Universidade Estadual do Norte do Paraná - Campus CCS nos dias 05, 06 e 07 de Abril de 2010, e constou de três etapas: identificação, exame físico e avaliação das capacidades físicas, através de testes específicos de estabilidade lombo-pélvica: teste de resistência estática de flexão do tronco, teste de resistência estática de extensão do tronco, teste de resistência estática de ponte lateral direita e esquerda e testes de resistência muscular localizada. O programa de treinamento do CORE, teve início em Abril de 2010 e término em Junho de 2010. O treinamento foi realizado duas vezes por semana.

A sessão foi dividida em três etapas. Na primeira etapa foi realizado o aquecimento, no qual as alunas corriam no tatame durante 10 minutos. Na segunda etapa o protocolo de treinamento do CORE foi aplicado durante 40 minutos e na última etapa foi realizado relaxamento com duração de 10 minutos.

A partir da segunda semana foi introduzido o protocolo de treinamento do CORE. Inicialmente foi realizada a aprendizagem e obtenção de consciência motora dos músculos profundos, correções posturais do sistema lombo-pélvico em neutralidade e um ótimo controle respiratório. Os exercícios foram explicados para as alunas pelas acadêmicas de fisioterapia. Ao fim do programa foi realizada a reavaliação, nos dias 28, 29 e 30 de Junho de 2010, com os mesmos procedimentos realizados na avaliação.

**Resultados alcançados:****RESULTADOS ALCANÇADOS**

Foi observado um aumento na média de 3 repetições por segundo, significante  $p=0,00$  no teste de abdominais comparando-se a avaliação inicial e final.

Foi observado um aumento na média de 51,1 segundos, significante  $p=0,00$  no teste de flexão do tronco comparando-se a avaliação inicial e final. Foi observado um aumento na média de 22,4 segundos, significante  $p=0,00$  no teste de extensão do tronco comparando-se a avaliação inicial e final. Foi observado um aumento na média de 8,7 segundos, significante  $p=0,02$  no teste de ponte lateral direita comparando-se a avaliação inicial e final. Foi observado um aumento na média de 8 segundos, significante  $p=0,01$  no teste de ponte lateral esquerda comparando-se a avaliação inicial e final. Houve um aumento significativo das forças em todos os testes: no teste de abdominais 12% ( $p=0,00$ ), no teste de resistência estática de flexão do tronco 19% ( $p=0,00$ ), no teste de extensão do tronco 17% ( $p=0,00$ ), no teste de ponte lateral direita e esquerda 18% ( $p=0,02$ ) e 16% ( $p=0,01$ ) respectivamente.

O Programa de Estabilização do CORE nos alunos sedentários apresentou aumento significativo das forças estabilizadoras em todos os testes realizados, que verificaram o comportamento da musculatura estabilizadora através da elaboração e aplicação de um protocolo de treinamento de estabilização do CORE.

**Resumo financeiro:**

Foi utilizado o mínimo necessário dentro da bolsa de \$300,00 relativo a Iniciação Científica (PIBIC).

**Observações:**

Houve problemas com a amostragem devido desistências, faltas, dores padrões que mantém a amostra homogenia.

---

## Docentes

---

**Professor:** Berlis Ribeiro dos Santos Menossi

**Carga horária semanal:** 10

**Carga horária total dedicada ao projeto:**

**Atividades previstas:**

Coordenar e orientar as atividades descritas, seguir as ETAPAS registradas da pesquisa, acompanhar os estudos e resultados e elaborar pesquisas para publicação científica.

Analisar a continuidade da pesquisa ou suas alterações.

**Atividades realizadas:**

---

Berlis Ribeiro dos Santos Menossi

Coordenador