



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GAMA E SOUZA
CURSO BACHARELADO EM FISIOTERAPIA.**

PAMELA DORNELAS FERREIRA DA SILVA PAIXÃO

**A FISIOTERAPIA ESPORTIVA NA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DA
PUBALGIA NO JOGADOR DE FUTEBOL.**

RIO DE JANEIRO

2022

PAMELA DORNELAS FERREIRA DA SILVA PAIXÃO

**A FISIOTERAPIA ESPORTIVA NA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DA
PUBALGIA NO JOGADOR DE FUTEBOL**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Centro Universitário Gama e Souza, como parte dos requisitos para a obtenção ao título de Bacharel em Fisioterapia.

RIO DE JANEIRO

2022

PAMELA DORNELAS FERREIRA DA SILVA PAIXÃO

**A FISIOTERAPIA ESPORTIVA NA PREVENÇÃO E REABILITAÇÃO DA
PUBALGIA NO JOGADOR DE FUTEBOL**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Centro Universitário
Gama e Souza, como parte dos requisitos
para a obtenção ao título de Bacharel em
Fisioterapia.

Aprovado em: _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. João Guilherme Alves da Silva – Orientador
Centro Universitário Gama e Souza

Prof. Dr. Maxwell Tostes Vieira de Almeida – Examinador
Centro Universitário Gama e Souza

Ana Carolina Fontes de Abreu – Examinadora
Centro Universitário Gama e Souza

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, agradeço a DEUS, por me sustentar até aqui, por me fazer ultrapassar meus limites e quando eu achava que não iria conseguir a sua graça me alcançava. Obrigada DEUS. Agradeço a minha família que é a minha base para tudo, meu incentivo maior todos os dias, aos meus amigos que sempre estiveram comigo nos momentos bons e ruins, aos amigos que fiz durante o meu período de graduação, foram presentes que ganhei na universidade.

Minha gratidão a Unigama, ao seu corpo docente, administração a direção e especialmente ao meu querido reitor Vitor que sempre acreditou em mim desde o meu primeiro dia de matrícula, muito obrigada por fazer parte desta minha jornada e por possibilitar que hoje eu conclua meu ensino superior.

Obrigada ao meu orientador Prof. João Guilherme, por todo suporte nesse período tão desafiador para um graduando que é o TCC, agradeço por ter aceitado a se dispor para me orientar, por cada correção e incentivo até aqui.

E a todos que de alguma forma fizeram parte da minha caminhada nesse processo da minha formação. Muito obrigada!

RESUMO

A pubalgia, também conhecida como síndrome do grácil, osteíte púbica, síndrome do adutor pélvico ou dor inguinocrural do futebol é uma lesão que vem crescendo sua incidência no esporte e principalmente no meio de campo entre os jogadores de futebol profissional, é uma síndrome dolorosa que acomete a região púbica e sua dor pode ser insidiosa, aguda e se o atleta não se submeter ao tratamento no início da lesão essa dor pode se tornar crônica. A pubalgia é uma lesão cujo tratamento é demorado e se o jogador não optar pelo tratamento conservador logo no início da lesão a mesma é incapacitante levando esse jogador a se ausentar por um tempo muito mais longo do que o esperado. A fisioterapia tem um papel fundamental nesse tipo de tratamento, pois fará com que o atleta se recupere mais rápido sanando e prevenindo lesões. Metodologia: O presente estudo tem como base de pesquisa artigos científicos que foram pesquisados através sites acadêmicos como, pubmed, scielo, google acadêmico, livros, e sites oriundo da saúde, o tema pesquisado foi a pubalgia em atletas de alto rendimento jogadores de futebol, foram utilizadas as palavras: pubalgia, dor, fisioterapia, osteíte púbica dos últimos dez anos. Resultado: Dessa pesquisa, foram selecionados treze artigos que foi considerado mais relevante para esse estudo e tinha mais a ver com tema abordado e apresentaram soluções mais eficazes.

Palavras-chaves: Pubalgia. Jogador de futebol. Dor. Fisioterapia. Osteíte púbica.

ABSTRACT

Pubalgia, also known as gracilis syndrome, osteitis pubis, pelvic adductor syndrome or soccer inguino-crural pain is an injury that has been increasing its incidence in sports and especially in midfield among professional soccer players, it is a painful syndrome that affects the pubic region and its pain can be insidious, acute and if the athlete does not undergo treatment at the beginning of the injury, this pain can become chronic. Pubalgia is an injury whose treatment is time consuming and if the player does not opt for conservative treatment at the beginning of the injury, it is disabling, leading the player to be absent for a much longer time than expected. Physiotherapy plays a key role in this type of treatment, as it will make the athlete recover faster, healing and preventing injuries. Methodology: The present study is based on scientific articles that were researched through academic sites such as pubmed, scielo, academic google, books, and health sites, the researched topic was pubalgia in high-performance soccer players, the words were used: pubalgia, pain, physical therapy, osteitis pubis in the last ten years. Result: From this research, thirteen articles were selected that were considered more relevant for this study and had more to do with the topic addressed and presented more effective solutions.

Keywords: Pubalgia. Soccer player. Pain. Physical therapy. Osteitis pubis.

LISTA DE TABELAS

Quadro 1 Discussão

23

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	Anatomia da pelve	15
Figura 2	Musculatura da pelve	16
Figura 3	Biomecânica da lesão	17
Figura 4	Local da dor	18
Figura 5	Manobra de Grava	19

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	09
2	OBJETIVOS	12
2.1	OBJETIVO GERAL	12
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
3	JUSTIFICATIVA	13
4	METODOLOGIA	14
5	DESENVOLVIMENTO	15
5.1	ANATOMIA DA CÍNGULO PÉLVICO	15
5.2	BIOMECÂNICA DO MOVIMENTO E DA LESÃO	16
5.3	FISIOPATOLOGIA DA PUBALGIA	17
5.4	SINTOMAS	18
5.5	AVALIAÇÃO/ DIAGNÓSTICO	18
6	TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO	20
7	PREVENÇÃO	22
8	DISCUSSÃO	23
9	CONCLUSÃO	28
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	29

1 INTRODUÇÃO

A pubalgia é uma lesão que acomete o púbis, que é a porção inferior e anterior da pelve que faz a junção do esqueleto axial ao apendicular, é uma lesão de origem inflamatória, mecânica e não infecciosa, a sua causa ainda é um motivo de controvérsias entre os autores, mas, vê-se muito que na maioria das vezes é por movimentos repetitivos, e no futebol a mecânica mais comum é; chutar, driblar, movimentos curtos de aceleração e desaceleração, mudança brusca de movimento e etc. Outro fator significativo para o surgimento da pubalgia é o desequilíbrio das musculaturas dos adutores e abdominais, também a falta de flexibilidade ajuda nesse processo de inflamação da sínfise púbica. (CARVALHO, 2019).

Essa lesão tem aumentado bastante dentro do esporte e principalmente entre os jogadores de futebol, e isso é um problema bem sério para o atleta e preocupa toda a equipe envolvida, sendo ela, os próprios jogadores, os treinadores, fisioterapeutas e médicos. É uma lesão bastante complicada de se tratar e se ela não for intervinda logo no início pode levar o atleta ao afastamento da sua atividade esportiva, pois estudos revelam que o período de recuperação da lesão é entre 3 a 9 meses, e quanto mais tempo esse atleta fica afastado de campo mais desvalorizado ele fica, conseqüentemente prejudicando a ele mesmo e toda a equipe. (AZEVEDO, PIRES, CARNEIRO, 1999).

É de suma importância que o fisioterapeuta conheça muito bem sobre a anatomia, biomecânica, fisiopatologia da pubalgia e mecanismos da lesão para que se possa traçar a melhor conduta de tratamento para o atleta e posteriormente prevenindo-o de possíveis lesões. A pubalgia é considerada por alguns autores como uma lesão de difícil diagnóstico clínico, pois, na radiografia, quando a lesão está no início não é possível identifica-la, o médico e o fisioterapeuta conseguem chegar a uma conclusão através dos sintomas e palpação da região, já num estado crônico esse exame de imagem se torna mais claro sendo possível visualizar alterações como processo de degeneração articular, esclerose da superfície e osteofitose marginal. (AZEVEDO, PIRES, CARNEIRO, 1999).

Estudos demonstram que em algumas clínicas de reabilitação esportiva, é uma das causas mais frequentes oriundas de dores na virilha, observando-se maior incidência nos atletas jogadores de futebol, rugby, corredores de longa distância (maratonistas) e os tenistas, mas, entre esses esportes citados o que tem maior

prevalência é o futebol com 50% de dos casos. Existem dois tipos de pubalgia a de origem traumática e a crônica.

As traumáticas, que ocorrem através de algum movimento brusco, trauma, ou estiramento dos ligamentos por conta de uma tensão inesperada ou mesmo de uma tração do ramo púbico. Já as do tipo crônicas, ocorrem por conta de um desequilíbrio muscular, e o púbis acaba tendo uma alteração na mecânica dos movimentos e os movimentos repetitivos geram uma lesão inflamatória na sínfise púbica.

Para que o fisioterapeuta tenha um diagnóstico fechado e um prognóstico adequado e eficaz para esse atleta é muito importante que ele esteja respaldado de informações fidedignas para que não haja nenhuma enganação no tratamento, pois essa lesão pode-se confundir com outras lesões que tem sintomas parecidos como as hérnias de disco, osteoartrose em quadril, dor referida no testículo ou retal, síndrome do piriforme ou fraturas da pelve em extremidades baixas.

Além dos exames clínicos, o fisioterapeuta precisa realizar sua própria avaliação que consiste em testes ortopédicos específicos, inspeções, palpação e anamnese. Nesse primeiro momento que é a anamnese o fisioterapeuta colhe dados do atleta seguidos de sintomas, e a pubalgia tem suas características próprias e suas fases, na fase I o paciente relata sintomas unilaterais como na hora de chutar, sente dor inguinal e nos músculos adutores, ele começa seu aquecimento com dor, após o aquecimento a dor passa voltando após o fim do treinamento. Na fase II, os sintomas são os mesmos da fase I com o acréscimo dos adutores de dor bilateral a dor aumenta ainda mais após o treinamento. Na fase III, a dor permanece em todas as estruturas musculares relacionadas acima incluindo os músculos abdominais, nessa fase o atleta vai se queixar de dor durante o treinamento, especificamente na hora de chutar, driblar, no ato na corrida em campo, em mudanças de direções, ele irá sentir dor até mesmo em situações de sentar e levantar e andar por longas distâncias, e quando ele chega nessa fase o seu desempenho cai ele não tem mais produtividade no jogo, tornando-se incapaz de continuar jogando. Na fase IV, quando ele chega aqui essa patologia já está bem avançada, ele refere dor nos adutores, nos músculos abdominais com dor na cinta pélvica e na espinha lombar, e tem sintomas ainda mais específicos como na hora de defecar ele sente dor, quando espirra e deambula em superfície irregular, quando ele chega a essa fase além do atleta não conseguir praticar suas atividades esportivas ele também fica

incapacitado de realizar suas atividades de vida diária (ADV). (GRECCO et al., 2007).

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

O objetivo do estudo em si é identificar a importância da fisioterapia esportiva no tratamento e na prevenção da pubalgia em atletas jogadores de futebol.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Explicar a importância do fisioterapeuta na carreira do jogador de futebol
- Explicar o planejamento para cada atleta, isso é, exercícios proprioceptivos, recursos terapêuticos manuais, exercícios físicos e etc.
- Analisar o resultado do tratamento fisioterapêutico.

3 JUSTIFICATIVA

Através desse estudo, será possível identificar a importância fundamental do fisioterapeuta esportivo na vida do jogador profissional, pois o fisioterapeuta tem um papel importante em elaborar e implementar os planos de prevenção desse atleta para o jogo, elaborando uma série de etapas preventivas contra as várias lesões que ocorrem no meio de campo, como por exemplo a pubalgia, e que, se não tratar pode ter o afastamento do atleta da sua atividade esportiva.

4 METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão de literatura, com pesquisas feitas em livros e bases de dados no google acadêmico, com palavras chaves utilizadas como: pubalgia, atleta, tratamento fisioterapêutico e jogador de futebol. O objetivo da pesquisa foi mostrar a importância da fisioterapia esportiva para o atleta acometido por pubalgia, nas fases de prevenção e tratamento da lesão. Estudos apontaram nos artigos que, o fisioterapeuta é importante não só no tratamento como principalmente na prevenção de lesão, pois o planejamento do fisioterapeuta irá possibilitar ao atleta que ele evite lesões com elaboração de treinos, alongamentos, exercícios proprioceptivos e aquecimento antes do treino proporcionando a ele um tratamento fisioterapêutico individualizado.

5 DESENVOLVIMENTO:

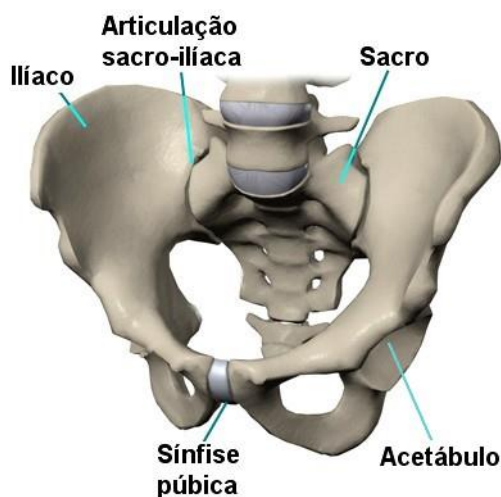
5.1 ANATOMIA DA CÍNGULO PÉLVICO

O cingulo dos membros inferiores é também denominado pelve. Ele forma a base do tronco e constitui a base de assentamento do abdome, ele estabelece a conexão entre os membros inferiores e a coluna vertebral, dessa forma, sustentando o conjunto do corpo. (KAPANDJI, 2007).

O quadril é formado por três ossos dois ossos do quadril inominado e o sacro e por três articulações, duas articulações sacroilíacas e a sínfise púbica. A pelve não possui estabilidade própria, ela necessita de suporte ligamentar. É dividida em duas partes;

- Pelve maior (falsa) – acima da margem da pelve, limitada pela asa do sacro e pela asa do ílio.
- Pelve menor (verdadeira) – abaixo da margem da pelve, limitada pelo ísquio e pelo púbis.

Figura 1 – Anatomia da pelve



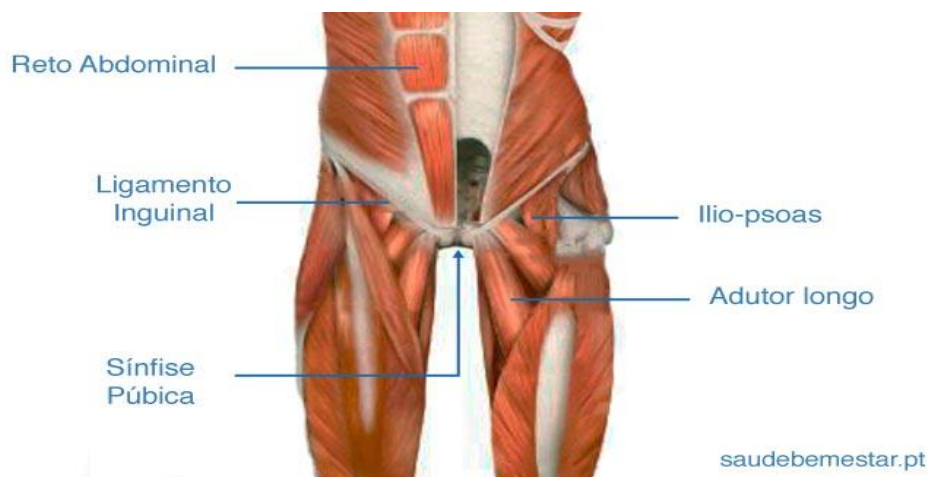
Fonte: BUSATO, s.d.

Os músculos que estrutura a pelve são:

- Tensor da fáscia lata
- Glúteo médio, glúteo mínimo e glúteo máximo.
- Obturador externo

- Piriforme
- Gêmeo superior
- Obturador interno
- Quadrado femoral

Figura 2 – Musculatura da pelve



Fonte: FERNANDES, 2022.

A musculatura pélvica tem um papel fundamental de sustentação e movimentação, e, ainda auxilia na estabilidade. É uma articulação do tipo anfiartrose, plana, cartilaginosa que possui poucos movimentos de rotação durante a marcha. (THOMPSON, 2012)

5.2 BIOMECÂNICA DO MOVIMENTO E DA LESÃO

A biomecânica da lesão está relacionada com o movimento de hiperextensão do tronco e de forma antagônica os movimentos de extensão do quadril fazendo assim um cisalhamento na sínfise púbica ocasionando o princípio da lesão. (SOUZA; MEIRELIS; FAZION, 2018).

A mecânica da lesão, então seria uma consequência das forças de cisalhamento que são criadas na sínfise púbica, pela contração antagônica e simultaneamente de adutores e abdominais durante o movimento do chute. (AZEVEDO, PIRES, CARNEIRO, 1999).

O atleta em posição estática ocasionariam as forças que descendem e chegam á pelve e vai até a coluna vertebral, passando pelo sacro, pelas articulações

sacro ilíacas, e por fim as coxofemorais onde termina uma parte no púbis, inversamente as forças que ascendem, feitas pelo apoio dos pés no solo, vai para cima através do fêmur até alcançar a coxofemoral, onde uma parte termina ao nível do púbis. (PEREYRA, 2018).

Figura 3 – Biomecânica da lesão



Fonte: CINETICSPHYSIO, s.d.

5.3 FISIOPATOLOGIA DA PUBALGIA

Ainda não há na literatura um consenso entre os pesquisadores sobre o assunto de como a pubalgia ocorre, ou na verdade de como ela surge, qual a sua causa, mas sabe-se que a pubalgia é uma lesão que acomete com muita frequência os praticantes de atividades esportivas cujo seu mecanismo é; chutar, driblar, corridas de alta intensidade, mudanças bruscas de movimentos e etc. E que os esportes mais envolvidos nessas atividades são; o futebol, hóquei, futebol australiano e corredores de maratonas. (AZEVEDO, PIRES, CARNEIRO, 1999).

Essa lesão tem sido observada e estudada como uma patologia de origem inflamatória e não infecciosa que compromete a integridade das estruturas articulares e periarticulares como; os ligamentos, a cartilagem, o perióstio e o osso propriamente dito, que se não for tratada pode levar a uma periostite que causam

alterações ósseas na origem púbica da musculatura do reto abdominal e adutores que estão envolvidas. (PEREYRA, 2018).

5.4 SINTOMAS

A inflamação da sínfise púbica ocorre geralmente unilateral, e é mais comum casos em homens do que em mulheres. Os sintomas são;

- Bastante sensibilidade na sínfise púbica.
- Dor ao realizar os movimentos de abdução passiva, adução ativa e rotação interna do quadril.
- Dor mais intensa pela manhã, depois de treinar ou quando muda de posição na cama pela noite.
- Dor na origem dos adutores e no escroto.
- Pode ser que o atleta apresente febre, leucocitose e aumento da velocidade de hemossedimentação quando apresenta lesões infecciosas.
- No início da doença a captação pode estar aumentada onde mostra fazendo mapeamento ósseo. (PEREYRA, 2018).

Figura 4 – Local da dor



Fonte: SOUTO, 2020.

5.5 AVALIAÇÃO/ DIAGNÓSTICO

Quando o paciente vai ao fisioterapeuta, na maioria das vezes ele já chega com o diagnóstico fechado pelo médico, outras vezes não, ele chega apenas com os sintomas, ele tendo o diagnóstico fechado ou não, a avaliação fisioterapêutica é

essencial, sendo assim, os testes mais utilizados para confirmação do diagnóstico da pubalgia são;

- Manobra de grava, que serve para avaliar se há instabilidade da sínfise púbica por meio do desequilíbrio da musculatura adutora e do reto abdominal. (GRECCO, et al., 2007).

Figura 5 – Manobra de Grava



Fonte: SOCIEDADE BRASILEIRA DO QUADRIL, 2020.

- Teste do flamingo, é realizado em apoio unipodal, caso o teste dê positivo o paciente relata desconforto e dificuldade para manter o equilíbrio.
- Além dos testes ortopédicos que o fisioterapeuta pode utilizar na sua avaliação também tem os exames de imagem que o paciente na maioria das vezes leva para o fisioterapeuta avaliar. São eles;
- Radiografias, que mostram um certo distanciamento da sínfise púbica, com reabsorção das extremidades medias.
- Tomografia computadorizada
- Ressonância magnética, que mostra o aumento ósseo, líquido na sínfise e excesso de líquido nas partes moles ao redor. (PEREYRA, 2018).
- É de suma importância que o fisioterapeuta avalie bem o seu paciente para que consiga fechar o diagnóstico correto e assim poder elaborar o melhor plano de tratamento para esse problema, pois a pubalgia pode-se confundir com outras patologias que tem os sintomas parecidos como; a sacroilite, fraturas pélvicas, cistite, prostatite, endometriose entre outras. (PEREYRA, 2018).

6 TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO

Logo no início da doença o mais indicado é o repouso desse atleta, ou seja, o afastamento das suas atividades esportivas, seguido de analgesia, forma medicamentosa e crioterapia e anti-inflamatório.

A fisioterapia conta com vários recursos que são essências nos tratamentos de pubalgia como; a osteopatia, terapia manual, eletrotermofototerapia, compressas quentes, geladas, bandagens funcionais, acupuntura e etc. (PEREYRA, 2018).

Algumas técnicas que são utilizadas no tratamento da pubalgia;

Terapia manual; é utilizada como técnicas de mobilização, manipulação e exercícios específicos são indicados com o objetivo de; estimular a propriocepção, produzir a elasticidade, a fibras aderidas, estimular o líquido sinovial e promover a redução da dor. A mobilização e a manipulação são técnicas utilizadas para o tratamento da dor e para aumentar a amplitude de movimento.

O alongamento muscular é uma técnica bastante utilizada para a manutenção e aumento dos níveis de flexibilidade com o mínimo de restrição possível. As principais técnicas de alongamento variam em alongamento passivo, estático, dinâmico ou balístico.

- **Eletroterapia:** essa terapia pode-se considerar uma das mais utilizadas pelo fisioterapeuta e dentro desses recursos de eletro tem-se o TENS, por exemplo, para analgesia.
- **Termoterapia (Ultrassom):** O ultrassom tem vários benefícios como; auxilia no tratamento conservador, proporcionando uma cicatrização no tecido lesionado, combatendo no processo inflamatório e agindo na dor profunda.
- **Termoterapia (crioterapia):** É uma técnica que promove uma vasoconstrição, que diminui o fluxo sanguíneo e o metabolismo no local da aplicação, esse processo da crioterapia, ocorre uma diminuição da dor e também uma redução significativa do quadro inflamatório diminuindo conseqüentemente a extensão da lesão e a redução da neuro-condução dos estímulos dolorosos e aumentando a liberação de endorfinas.
- **Hidroterapia:** é um recurso muito eficaz dentro da fisioterapia que auxilia na prevenção e tratamento de várias patologias, alguns dos

benefícios da hidroterapia são: promover o relaxamento da musculatura, dos ligamentos e tendões, além de diminuir a percepção da dor na região da lesão, por conta da vantagem de diminuição do peso corpóreo o atleta consegue realizar os exercícios de marcha, propriocepção, fortalecimento muscular e coordenação precocemente, pois não há sobrecarga nas articulações evitando a dor. (SILVA; SILVA; SILVA, 2016).

7 PREVENÇÃO

A prevenção da lesão no atleta, trás muitos benefícios tanto no seu quadro de saúde como financeiramente, pois evitando lesões, esse atleta não precisa se afastar da sua profissão evitando também uma desvalorização profissional. É importante o fisioterapeuta ter muito conhecimento da fisiopatologia da pubalgia, do mecanismo da lesão e da técnica certa para uma prevenção eficaz, como os treinamentos de: flexibilidade, correção dos possíveis desbalanceamentos de força, treinamento de lateralidade (esse é um treinamento muito importante) e também condições externas adequadas, como campos de treinamento, calçado adequado e etc.

O fisioterapeuta, não pode se esquecer de trabalhar a musculatura do reto abdominal, pois é uma musculatura que interfere diretamente da lesão, caso a mesma esteja em desequilíbrio, e também toda a musculatura da pelve que é a principal região acometida, é necessário que haja bastante trabalho de alongamento nessa região, fortalecimento e trabalhos com exercícios proprioceptivos. (AZEVEDO, PIRES, CARNEIRO, 1999).

8 DISCUSSÃO

Quadro 1 – Discussão

Nome do autor	O que foi pesquisado	O que achou	Conclusão
AZEVEDO; PIRES; CARNEIRO, 1999.	Mecanismo da lesão para o surgimento da pubalgia, prevenção e reabilitação.	Os atletas precisam ter boa flexibilidade, mobilização das articulações envolvidas na patologia, correção do desbalanceamento de forças, como calçado e campo.	Conclui-se então, que é necessário que se saiba do mecanismo da lesão para então o fisioterapeuta junto com a equipe, como seu treinador físico, médico e etc, possam preveni-las dessa lesão, e também a importância de exercícios preventivos.
PEREYRA, 2018.	Foi pesquisado sobre os aspectos fisiológicos, possíveis mecanismos fisiopatológicos, como o fisioterapeuta pode elaborar seu tratamento de forma preventiva.	A pubalgia é uma lesão de difícil diagnóstico e tratamento também, a fisiopatologia da doença ainda é algo para muito estudo e pesquisa. Porém sabe-se que cursa de um processo inflamatório na região púbica que se não tratada pode evoluir para um processo crônico.	A fisioterapia esportiva tem um papel fundamental na vida profissional desse atleta, pois o fisioterapeuta tem muitos recursos terapêuticos para o tratamento e a prevenção dessa lesão como, terapia manual, osteopatia, bandagens funcionais, eletroterapia e entre outros.
SILVA; SILVA; SILVA, 2016.	Refere-se a um artigo de literatura, que teve como foco principal o estudo do tratamento	A pesquisa mostrou que o fisioterapeuta tem muitos recursos que são utilizáveis para o tratamento da pubalgia e tem	Tais intervenções fisioterapêuticas são eficazes na prevenção e tratamento da pubalgia bem

	fisioterapêutico mais eficaz para pubalgia em atletas de futebol.	mostrado resultados positivos, para as intervenções como: fortalecimento muscular, alongamentos, terapia manual, eletroterapia e hidroterapia.	como, diminuir o quadro álgico, eliminando o quadro inflamatório, aumentando a resistência dos tendões acometidos e reestabelecendo o equilíbrio muscular e melhorando a estabilidade do quadril e da coluna vertebral.
SILVA; MACÊDO; VASCONCELOS, 2016.	Foi feito um estudo e uma pesquisa sobre uma revisão sistemática dos efeitos dos tratamentos da fisioterapia em atletas de futebol acometidos pela pubalgia.	O presente estudo mostrou que ainda há bastante controvérsias sobre o retorno do atleta a sua atividade esportiva, mas, que a fisioterapia bem como seus recursos são imprescindíveis para a melhora da funcionalidade desse jogador e para a prevenção e tratamento para qualquer lesão esportiva não só para a pubalgia. Recursos utilizados pelo fisioterapeuta nesse estudo foram: fortalecimento muscular, alongamentos, mobilização articular, manipulações e eletroterapia.	Que a fisioterapia é a primeira opção de tratamento sendo ela conservadora, também é um tratamento acessível e de baixo índice de complicações. O autor ainda relata que precisa de mais estudos e pesquisas, pois tem poucos parâmetros de retorno ao esporte contraditórios e variados.
SOUZA; MEIRELIS;	O estudo teve como objetivo	O estudo teve como objetivo relatar a	Notou-se que a pubalgia vem

FAZION, 2018.	pesquisar sobre os mecanismos da lesão, e pesquisar formas que possibilitam o tratamento e condutas preventivas para a lesão e apresentar a importância da fisioterapia na recuperação dos atletas com pubalgia.	importância de conhecer o mecanismo da lesão e assim possibilitar condutas preventivas e apresentar a importância da fisioterapia na recuperação dos atletas com pubalgia, tanto no tratamento conservador ou no pós-operatório.	tornando-se cada vez mais comum em meio de campo, o estudo mostrou-se bastante importante que se conheça a biomecânica da lesão para um prognóstico fisioterapêutico assertivo, e, a comprovação de que o tratamento fisioterapêutico é importante na prevenção e reabilitação da pubalgia.
SOUSA, 2010.	Foi estudado e pesquisado as formas de avaliação a intervenção fisioterapeuta num caso de jogador de futebol com pubalgia, com ênfase no raciocínio clínico desenvolvido ao longo do tratamento.	O plano terapêutico foi estabelecido por um tratamento de cinco semanas com três sessões semanais com o objetivo de diminuição da dor, melhorar a condição articular, fortalecimento da musculatura enfraquecida, estabilidade lombopélvica, mobilidade das cadeias musculares encurtadas.	Observou-se ao final desse ciclo de tratamento traçado pelo fisioterapeuta, que o atleta apresentou diminuição da dor juntamente com ganho de flexibilidade e força. O tratamento basicamente foi; exercícios terapêuticos, eletroterapia e massagem, com resultados clinicamente importantes fazendo com que o atleta não apresente mais a sintomatologia da lesão e permitindo assim que ele

			retorne a sua atividade esportiva em pouco tempo de tratamento.
GRECCO et al., 2007.	Foi pesquisado, formas e parâmetros de prevenção para a pubalgia, em atletas de alto nível, através de uma revisão bibliográfica.	Nenhum estudo comprovou a eficácia de um protocolo, como de técnicas e parâmetros específicos, mas, quando se elimina os fatores predisponentes, como; os desequilíbrios das musculaturas abdominais e adutores com alongamentos e exercícios de fortalecimento ajuda de uma certa forma na prevenção da pubalgia.	Conclui-se então, que a fisioterapia esportiva trabalha principalmente na prevenção da lesão, mas, precisa ainda de muitos estudos e pesquisa sobre o assunto para que se possa reduzir a incidência dessa lesão nos atletas de alto nível.

Fonte: Elaborado pela própria autora

Azevedo, Pires e Carneiro (1999) pesquisou sobre o mecanismo da lesão para o surgimento da pubalgia, sobre prevenção e a reabilitação nesses atletas. Os resultados encontrados foram: os atletas precisam ter boa flexibilidade, mobilização das articulações envolvidas na patologia, precisa ter uma correção do desbalanceamento como tipo de calçado e o campo. Então, conclui-se que é necessário que se saiba do mecanismo da lesão para então o fisioterapeuta junto com a equipe, como seu treinador físico, médico e etc, possam preveni-las dessa lesão, e também a importância de exercícios preventivos.

Pereyra (2018) fez uma pesquisa bibliográfica a respeito dos aspectos fisiológicos, sobre possíveis mecanismos fisiopatológicos, como o fisioterapeuta pode elaborar seu tratamento de forma preventiva. Os resultados encontrados nesse estudo foram; A pubalgia é uma lesão de difícil diagnóstico e tratamento também, a fisiopatologia da doença ainda é algo para muito estudo e pesquisa. Porém sabe-se que cursa de um processo inflamatório na região púbica que se não for tratada pode

evoluir para um processo crônico. Conclui-se então, que a fisioterapia esportiva tem um papel fundamental na vida profissional desse atleta, pois, o fisioterapeuta tem muitos recursos terapêuticos para o tratamento e a prevenção dessa lesão como, terapia manual, osteopatia, bandagens funcionais, eletroterapia e entre outros.

Silva, Silva e Silva (2016) referem-se a um estudo de literatura, que teve como foco principal o estudo do tratamento fisioterapêutico mais eficaz para a pubalgia em atletas de alto rendimento, jogadores de futebol. A pesquisa mostrou que o fisioterapeuta tem muitos recursos que são utilizáveis para o tratamento da pubalgia e tem mostrado resultados positivos, para as intervenções como: fortalecimento muscular, alongamentos, terapia manual, eletroterapia e hidroterapia. Chega-se a conclusão que, tais intervenções fisioterapêuticas são eficazes na prevenção e tratamento da pubalgia bem como, diminuir o quadro inflamatório, aumentando a resistência dos tendões acometidos e restabelecendo o equilíbrio muscular e melhorando a estabilidade do quadril e da coluna vertebral.

Silva, Macêdo e Vasconcelos (2016), já nesse estudo, fizeram uma pesquisa sobre uma revisão sistemática dos efeitos dos tratamentos da fisioterapia em atletas de futebol acometidos pela pubalgia. O presente estudo mostrou que ainda há bastante controvérsias sobre o retorno do atleta a sua atividade esportiva, mas, que a fisioterapia bem como seus recursos são imprescindíveis para melhora da funcionalidade desse jogador e para a prevenção e tratamento para qualquer esportiva não só para pubalgia. Recursos utilizados pelo fisioterapeuta nesse estudo foram: fortalecimento muscular, alongamentos, mobilização articular, manipulações e eletroterapia. Concluiu-se então, que a fisioterapia é a primeira opção de tratamento sendo ela conservadora, também é um tratamento acessível e de baixo índice de complicações. O autor ainda relata que precisa de mais estudos e pesquisas, pois tem poucos parâmetros de retorno ao esporte

Souza, Meirelis e Fazion (2018) tiveram como objetivo pesquisar sobre os mecanismos da lesão e pesquisar formas que possibilitam o tratamento e condutas preventivas para a lesão e apresentar a importância da fisioterapia na recuperação dos atletas com pubalgia. Esse artigo então tem o objetivo de relatar a importância de conhecer o mecanismo da lesão e assim possibilitar condutas preventivas e apresentar a importância da fisioterapia na recuperação dos jogadores de futebol com pubalgia, tanto no tratamento conservador ou no pós-operatório. Notou-se então, que a pubalgia vem tornando-se cada vez comum em meio de campo, o

estudo mostrou-se bastante importante que se conheça a biomecânica da lesão para um prognóstico fisioterapêutico assertivo, e, a comprovação de que o tratamento fisioterapêutico é importante na prevenção e reabilitação da punalgia.

Sousa (2010) nesse estudo foram levantadas as formas de avaliação e intervenção fisioterapêutica num caso de jogador de futebol com pubalgia, com ênfase no raciocínio clínico desenvolvido ao longo do tratamento. O plano terapêutico foi estabelecido por um tratamento de cinco semanas com três sessões semanais com o objetivo de diminuição da dor, melhorar a condição articular, fortalecimento da musculatura enfraquecida, estabilidade lombopélvica, mobilidade das cadeias musculares encurtadas. Observou-se ao final desse ciclo de tratamento traçado pelo fisioterapeuta, que o atleta apresentou diminuição da dor juntamente com ganho de flexibilidade e força. O tratamento basicamente foi: exercícios terapêuticos, eletroterapia e massagem, com resultados clinicamente importantes fazendo com que o atleta não apresente mais sintomatologia da lesão e permitindo assim que ele retorne a sua atividade esportiva em pouco tempo de tratamento.

Grecco et al. (2007) pesquisaram formas e parâmetros de prevenção para a pubalgia, em atletas de alto nível, através de uma revisão bibliográfica. O que se encontrou no presente estudo é que; nenhum estudo comprovou a eficácia de um protocolo, como de técnicas e parâmetros específicos, mas, quando se elimina os fatores predisponentes, como; os desequilíbrios das musculaturas abdominais e adutores com alongamentos e exercícios de fortalecimento ajuda de uma certa forma na prevenção da pubalgia. Conclui-se então, que a fisioterapia esportiva trabalha principalmente na prevenção da lesão, mas, precisa ainda de muitos estudos e pesquisa sobre o assunto para que se possa reduzir a incidência dessa lesão nos atletas de alto nível.

9 CONCLUSÃO

Conclui-se então que a fisioterapia esportiva tem um papel importantíssimo na vida do atleta de alto rendimento, tanto na prevenção de lesão quanto na recuperação da mesma, apesar dessa lesão ser bem comum no futebol o olhar do fisioterapeuta é único para cada atleta, pois cada um tem suas peculiaridades. É importante que o profissional se dedique também a pesquisas novas e novos

tratamentos para que seu atendimento fique cada vez mais qualificado e atenda ainda mais as necessidades dos seus atletas, não só com pubalgia, mas, também esteja preparado para sanar qualquer lesão relacionada ao esporte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AZEVEDO, Daniel Câmara; PIRES, Flávio de Oliveira; CARNEIRO, Ricardo Luiz. A pubalgia no jogador de futebol; artigos de revisão. **Revista Bras Med Esporte**, v. 5, n. 6, dez. 1999. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbme/a/8KM7Vw9B8jtG3S7VNc6GjZJ/?format=html#>> Acesso em: 18 jul 2022.

BUSATO, Thiago S. **Fraturas da pelve e do acetábulo**. Curitiba: [S.n.: s.d.]. Disponível em: <<https://medicinadoquadril.com.br/site/fraturas-da-pelve-e-do-acetabulo/>> Acesso em: 18 jul 2022.

CARVALHO, Gêssica Oliveira de. **Atuação da fisioterapia no esporte para o tratamento da pubalgia**: uma revisão de literatura. 2019. 18f. Trabalho de conclusão de curso (Especialização em Avanços Clínicos em Fisioterapia) – Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2019. Disponível em: <<https://repositorio.ufmg.br/handle/1843/32295#:~:text=Objetivo%3A%20O%20objetivo%20deste%20trabalho,de%20evid%C3%A2ncia%20de%20sua%20efic%C3%A1cia>> Acesso em: 18 jul 2022.

CINETICS PHYSIO. Lesões ortopédicas: pubalgia. [Campinas, SP]: CineticsPhysio, [s.d.]. Disponível em: <<https://www.cineticsphysio.com.br/pubalgia/>> Acesso em: 18 jul 2022.

FERNANDES, Helena. **Pubalgia**. [S.l.]: SaúdeBemEstar, 2022. Disponível em: <<https://www.saudebemestar.pt/pt/clinica/fisioterapia/pubalgia/>> Acesso em: 18 jul 2022.

GRECCO, Leandro Henrique et al. Avaliação das formas de prevenção da pubalgia em atletas de alto nível – uma revisão bibliográfica. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 6, n. 2, p. 279-285, 2007. Disponível em: <<https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/1110/887>> Acesso em 20 ago 2022.

KAPANDJI, A.I. **Fisiologia articular**. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

PEREYRA, Beatriz Benny Sungalia. Aspectos Fisiológicos, possíveis mecanismos fisiopatológicos, tratamento e prevenção da pubalgia em jogadores de futebol: artigo de revisão. **Ciências Biológicas e de Saúde Unit**, Aracaju, v. 4, n. 3, p. 59-70, abr. 2018. Disponível em:

<<https://periodicos.set.edu.br/cadernobiologicas/article/view/5092/2714>> Acesso em: 20 jul 2022.

SILVA, Márcia Nascimento da; MACÊDO, Lorena Carneiro de; VASCONCELOS, Danilo de Almeida. Fisioterapia em atletas de futebol com pubalgia. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE, 1., 2016, Campina Grande, PB. **Anais eletrônico [...]** Campina Grande, PB: Editora Realize, 2016. Disponível em: <https://editorarealize.com.br/editora/anais/conbracis/2016/TRABALHO_EV055_MD1_SA9_ID2186_02052016140641.pdf> Acesso em: 28 jul 2022.

SILVA, Beatriz Fernanda Dantas Campos da; SILVA, Welber Carlos Felício Pessoa da; SILVA, Cinara Karina Bezerra e. **Tratamento fisioterapêutico da pubalgia em atletas de futebol**: uma revisão de literatura. 2016. 17f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – Centro Universitário Tabosa de Almeida, Caruaru, PE, 2016. Disponível em: <<http://repositorio.asc.es.edu.br/handle/123456789/345?mode=full>> Acesso em: 28 jul 2022.

SOCIEDADE BRASILEIRA DO QUADRIL. **O que é pubalgia?** São Paulo: SBQ, 2020. Disponível em: <<https://www.sbquadril.org.br/o-que-e-pubalgia/>> Acesso em: 28 jul 2022.

SOUSA, Pedro Filipe Oliveira e. **Pubalgia num atleta de futebol**: estudo de caso. 2010. 15f. Dissertação (Mestrado em Fisioterapia no Desporto) – Instituto Politécnico do Porto, Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto, Porto, 2010. Disponível em: <<https://www.proquest.com/openview/9ba0cec72f3cee0f73f64fafa8365cdb/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>> Acesso em: 28 jul 2022.

SOUTO, Daniel. **Atletas são mais suscetíveis a ter pubalgia**: entenda essa doença. Tramandá, RS: [s.n.], 2020. Disponível em: <<https://danielsoutoortopedista.com.br/atletas-sao-mais-suscetiveis-a-ter-pubalgia-entenda-essa-doenca/>> Acesso em: 28 jul 2022.

SOUZA, Camila Nascimento; MEIRELIS, Fabiano Soares; FAZION, Daiana Bincoletto. **Pubalgia**: causa e abordagem fisioterapêuticas nos atletas profissionais de futebol. 2018. 7p. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Fisioterapia) – UniSALESIANO, Araçatuba, SP, 2018. Disponível em: <<https://fisiosale.com.br/wp/wp-content/uploads/2019/02/Pubalgia-%E2%80%93-Causa-e-abordagem-fisioterap%C3%AAutica-nos-atletas-profissionais-de-futebol.pdf>> Acesso em: 28 jul 2022.

THOMPSON, Jon C. **Netter atlas de anatomia ortopédica**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.