

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE AS TÉCNICAS FISIOTERAPÊUTICAS: ELETROTERRAPIA E CINESIOTERRAPIA NO GANHO DE MASSA MUSCULAR NA MUSCULATURA DO QUADRÍCEPS - ESTUDO DE CASO

Halina Camargo Senhorinho: Cibelle Hedvirges Sousa; Nádia Pastoril Carreira
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Pedro Paulo Davantel (Orientador)
CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Nos últimos anos, vem crescendo muito o interesse por exercícios físicos que tragam respostas eficientes em curto período de tempo, tanto nos esportes, desde os mais simples aos mais elaborados, sendo imprescindível uma boa preparação física para o melhor desempenho do atleta, quanto para a estética, onde cada vez mais as pessoas procuram um “corpo bonito e saudável” sem que para isso tenham que se entregar tempo integral à prática do esporte. O presente trabalho, tem como objetivo comparar as técnicas fisioterapêuticas: eletroterapia e cinesioterapia no ganho de massa muscular na musculatura do quadríceps em um indivíduo saudável. Para este fim, foi selecionado um indivíduo do sexo masculino, com musculatura do quadríceps femoral saudável, normolíneo, mesomorfo e sedentário. Foram realizados: questionário estruturado, aberto e fechado, exame físico geral, cirtometria em 2 momentos, antes e após a aplicação dos protocolos de treinamento, avaliação músculo esquelética bem como a avaliação da carga máxima a ser sustentada em uma contração muscular, o RM. O protocolo foi aplicado 2 vezes por semana, totalizando 10 sessões. Inicialmente, o indivíduo foi submetido ao alongamento do quadríceps femoral e isquiotibiais, e a seguir, ao protocolo de treinamento cinesioterápico Dotte, Resistência Direta Progressiva, no membro inferior esquerdo, e ao protocolo de treinamento eletroterápico, no membro inferior direito, através da Corrente Russa. Analisando os dados da perímetria, em termos descritivos, pode-se dizer que houve um aumento significativo no indivíduo em questão. O ganho de massa muscular em média, no membro inferior direito, foi de 0,83 cm, correspondendo a 1,703%, enquanto no membro inferior esquerdo, foi de 1,16 cm, correspondendo a 2,38%. Estatisticamente através do teste não paramétrico de Mann Whitney, houve uma diferença não tão significativa entre a eletroterapia e a cinesioterapia, utilizando a variável massa muscular ($P < 0,25$). De acordo com o protocolo utilizado, ambos os membros inferiores evoluíram quanto a variável massa muscular, contudo, o membro inferior esquerdo apresentou ganho muscular mais significativo, sugerindo que a cinesioterapia oferece resultados mais satisfatórios que a eletroterapia, isoladamente.

halina@wnet.com.br; pesquisa@cesumar.br