

ESTIMULAÇÃO ELÉTRICA FUNCIONAL (FES) COMO FERRAMENTA PARA HIPERTROFIA MUSCULAR DOS FLEXORES DE COTOVELO.

Juliany Gonçalves Luciano (juliany.luciano@urca.br)

Glebson Alves Viração (glebson.alves@urca.br)

Joyce Maria Leite Silva (joyce.leite@urca.br)

A musculação é uma prática que possui benefícios para a saúde, assim, a estimulação elétrica funcional é alternativa para auxiliar nos aspectos relacionados a aptidão física. O objetivo foi avaliar se é capaz de auxiliar no processo de hipertrofia muscular e ganhos de força. A pesquisa experimental, randomizada, longitudinal. A amostra foi dividida em 02 grupos: o primeiro grupo (n=05) realizaram o treinamento com peso, e o segundo (n=05) realizaram o treinamento com pesos associado a eletroestimulação. Foram incluídos praticantes de musculação no mínimo do sexo masculino e seis meses ininterruptos, com percentuais de gordura até 17%. Participaram 10 indivíduos do sexo masculino entre 18 e 30 anos. E excluídos indivíduos que apresentassem lesões osteomusculares, infecção ou escoriações no local de aplicação da corrente. Para a coleta de dados foi realizado uma avaliação inicial e final, a cada sessão de intervenção foi mensurado antes e após a perimetria dos braços direito e esquerdo, relaxado e contraído. A análise dos dados foram por meio do Excel 13.0, exportados para o Programa Estatístico JASP versão 0.10, sendo submetidos ao teste de normalidade de Shapiro-Wilk, foi realizado o teste t pareado, para comparação dos dois grupos, sendo adotado como significância $p < 0,05$. Para caracterizar o perfil antropométrico

da amostra foi utilizado medidas de disperso dos dados. Pode-se observar que houve diferença significativa de forma aguda para os grupos, embora, não tenha se notado diferenças para a hipertrofia de forma crônica entre os grupos ($p < 0,05$). Já a força muscular também não houve diferença significativa, entretanto, observou-se efeitos de moderado a forte no tamanho do efeito. Por meio da descritiva nota-se uma discrepância entre os valores pré e pós entre os grupos. Conclui-se que 08 sessões de FES associado ao TRP não gerou hipertrofia muscular e ganho de força de forma crônica, para a força os tamanhos de efeito apresentaram alterações positivas.