

## AVALIAÇÃO DA ESTIMULAÇÃO ELÉTRICA NEUROMUSCULAR DE MÉDIA FREQUÊNCIA NA FORÇA MUSCULAR DO TRÍCEPS BRAQUIAL EM MULHERES NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA.

Laís Galvão Lemos Santana, Roberta de Souza Rebequi, Prof°. Dr°: Alexandre Sabbag da Silva- Orientador

Universidade Guarulhos

### RESUMO

**Introdução:** a estimulação elétrica neuromuscular (EENM) vem comumente sendo utilizada como pilar das modalidades terapêuticas para o ganho de força muscular. **Objetivo:** avaliar a força muscular dos extensores do cotovelo em mulheres após a utilização da EENM de média frequência. **Método:** foram selecionadas 10 mulheres, com índice de Massa Corpórea (IMC) normal, previamente saudáveis, não praticantes de atividade física, com idade de 18 a 27 anos. A pesquisa foi realizada na clínica de fisioterapia da Universidade de Guarulhos por um período de 5 semanas. Foi utilizado a corrente russa com os parâmetros de corrente portadora de 2.500 Hz, frequência modulada de 50 Hz, fase (ciclo) de 50%, subida e descida 2 segundos, tempo ON e OFF de 20 segundos, por um tempo total de 20 minutos no ventre muscular do tríceps braquial com uma intensidade suficiente para proporcionar contração muscular visível e tolerável. A mensuração de força foi feita por meio de um Dinamômetro portátil anteriormente ao início do protocolo de EENM e ao final para avaliar possíveis ganhos de força. **Resultados:** houve um aumento de força em ambos os braços, sendo a média de ganho 4,9 libras no tríceps braquial não estimulado e 11 libras no braço estimulado. **Conclusão:** a EENM foi eficiente no ganho de força do tríceps braquial das voluntárias que receberam o protocolo.

**Descritores:** Terapia por Estimulação Elétrica; Força Muscular; Fisioterapia.