

## **EFEITOS DA ELETROESTIMULAÇÃO NEUROMUSCULAR COM CORRENTE AUSSIE SOBRE O DESEMPENHO MUSCULAR EM MULHERES JOVENS SAUDÁVEIS**

***Raiza M. G. Ribeiro<sup>2</sup>, Aline A. P. Nogueira<sup>2</sup>, Juliana M. F. Monteiro<sup>2</sup>, Katelin D. Ouverney<sup>2</sup>, Milena V. Silva<sup>2</sup>, Felipe Sampaio Jorge<sup>1</sup>***

(1) Pesquisador do Laboratório de Análise do Movimento (LAM/ISECENSA)- Institutos Superiores de Ensino do CENSA – ISECENSA, Rua Salvador Correa, 139, Centro, Campos dos Goytacazes, RJ, Brasil; (2) Acadêmica do Curso de Fisioterapia do ISECENSA.

A eletroestimulação neuromuscular (EENM) é muito utilizada para a diminuição da perda de força no processo da reabilitação podendo gerar um maior recrutamento de unidades motoras presentes nos músculos, e pode ser que o aumento da capacidade muscular seja resultante de fator importante. O objetivo deste estudo foi avaliar adaptações morfo funcionais da CEIE em mulheres praticantes de musculação, na musculatura de quadríceps, glúteos e tríceps sural. Foi realizado um ensaio clínico randomizado com 15 indivíduos jovens saudáveis do sexo feminino de 18 à 25 anos praticantes de musculação a pelo menos três meses, divididas em dois grupos através de sorteio, um grupo realizando o treino de força, e o outro realizando o protocolo de eletroestimulação associada a contração excêntrica exercida pela própria voluntária. O grupo que realizou a eletroestimulação verificou-se que quando realizaram a CEIE sem carga, foi obtido melhora no quesito potência muscular (W/Kg), resistência e aumento na perimetria dos segmentos eletroestimulados e no número de saltos até a fadiga muscular. Foi observado que as voluntárias adquiriram uma perimetria maior de membros pós intervenção, sugerindo que houve um ganho de massa muscular maior que o grupo controle. Podemos concluir que foi visto que as voluntárias adquiriram uma perimetria maior de membros pós-intervenção, a eletroestimulação promoveu melhorias no desempenho da musculatura eletroestimulada melhorando a resistência muscular, potência muscular.

**Palavras Chave:** Corrente Aussie, Eletroestimulação Neuromuscular, Fisioterapia, Hipertrofia com Eletroestimulação Neuromuscular, Potência Muscular.