

Evento: COBRA F

Modalidade: ORAL

Tema: C05. Fisioterapia na Saúde e Funcionalidade do Adulto

EFEITO DA ELETROESTIMULAÇÃO NERVOSA TRANSCUTÂNEA DURANTE O EXERCÍCIO NA DOR E FADIGA EM INDIVÍDUOS DESTREINADOS.

MAYARA ALVES MENEZES (Mayara A. Menezes) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE - mayara_amenezes@hotmail.com, THAÍS ALVES BARRETO PEREIRA (Thaís A. B. Pereira) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, ANTÔNIO GOMES RESENDE NETO (Antônio G. R. Neto) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, LEONARDO MELO TAVARES (Leonardo M. Tavares) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, LUCAS VASCONCELOS LIMA (Lucas V. Lima) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, FERNANDA MENDONÇA ARAÚJO (Fernanda M. Araújo) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, MARZO EDIR DA SILVA GRIGOLLETO (Marzo E. Da Silva-Grigolletto) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE, JOSIMARI MELO DE SANTANA (Josimari M. DeSantana) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

Introdução: A dor muscular é uma condição auto limitante e pode ter impacto na prática de atividade física. Tratamentos para dor muscular estão voltadas para o alívio dos sintomas, após já estabelecida a lesão muscular. A Eletroestimulação Nervosa Transcutânea (TENS) mostrou resultados positivos na redução da dor e na melhora da função na dor aguda e crônica. Dessa forma, propomos que utilizar a TENS durante o exercício pode reduzir a dor e melhorar desempenho físico. **Objetivo:** Investigar os efeitos da TENS durante o exercício resistido na dor e fadiga em indivíduos destreinados. **Métodos:** Trata-se de um ensaio clínico com distribuição aleatória, duplamente encoberto e controlado por placebo. Após aprovação do comitê de ética e pesquisa (CAAE: 51956615.8.0000.5546), participaram 46 sujeitos (TENS ativa: n=24 e placebo: n=22), de ambos os sexos, saudáveis, irregularmente ativos ou sedentários, com idade entre 18 e 40 anos. O estudo ocorreu em cinco etapas: no dia 0, foi realizado o recrutamento da amostra, no dia 1, foi realizado o teste de resistência máxima (1RM); após 72 horas, no dia 2, foi reaplicado o teste do 1RM; no dia 3, após 48 horas, TENS foi aplicada durante exercícios resistidos funcionais para membros superiores (exercício de supino e remada), com intensidade de 80% de 1RM e, logo após os sujeitos foram avaliados; no dia 4, após 24 horas, foram reavaliados. Foram mensuradas: intensidade de dor ao repouso e durante o exercício (escala numérica da dor), fadiga muscular ao repouso e durante o exercício (escala de percepção de fadiga), número de repetições máximas do exercício. A avaliação e aplicação da corrente foram realizadas nos músculos peitoral maior e grande dorsal. **Análise estatística:** Foram utilizados os testes de Mann-Whitney (intensidade de dor e fadiga) e teste t independente (repetições máximas). **Resultados:** TENS não reduziu a intensidade de dor em repouso e durante o exercício quando comparada ao placebo ($p>0,05$). Efeitos imediatos da TENS foram significativos e diferentes do placebo no aumento da percepção de fadiga ao repouso ($p=0,01$) e similar ao placebo na percepção de fadiga durante o exercício ($p<0,05$). Maior número de

repetições, na 5ª série no exercício de remada ($p=0,002$) foi observada no grupo TENS ativa. Conclusão: TENS não reduziu a intensidade de dor, porém a sua utilização induziu maior trabalho muscular durante o exercício contribuindo para maior percepção de fadiga.

Decritores: estimulação elétrica nervosa transcutânea; dor muscular; fadiga