

# USO DA CORRENTE RUSSA NA DEFINIÇÃO MUSCULAR E DIMINUIÇÃO DO PERCENTUAL DE GORDURA

**Priscilla Araujo**

## INTRODUÇÃO

Segundo Orlandi (2005), a flacidez e a gordura localizada são um problema que afeta a maioria das mulheres e na Estética Corporal o aumento do percentual de gordura e a flacidez muscular são consideradas uma disfunção resultante de um desequilíbrio alimentar (ingestão de dietas não saudáveis), perda de tônus muscular (pela falta de realização de atividades físicas), e pelo próprio envelhecimento fisiológico da pele.

O cuidado com a manutenção ou melhora da aparência física, por parte das mulheres, tem abrangido uma variedade cada vez maior de especialidades profissionais, seja na área médica, fitness ou na estética. Uma das técnicas mais utilizadas atualmente na área da Estética Corporal denomina-se “corrente russa”, ou “estimulação russa”. Esta técnica de eletroestimulação neuromuscular (EENM) tem proporcionado resultados satisfatórios em tratamentos estéticos, principalmente no que diz respeito a Definição Corporal.

Um músculo pode ser estimulado pela passagem de corrente elétrica diretamente através dele ou de seu nervo motor. Essa técnica, denominada treinamento com estimulação elétrica, revelou-se eficaz no ambiente clínico (WILMORE & COSTILL, 2001).

## OBJETIVO DO TRATAMENTO

Trabalhar as fibras musculares para promover repercussão fisiológicas na diminuição do percentual de gordura e hipertrofia muscular.

## ESTUDO DE CASO

Cliente, sexo feminino, 27 anos, sem fazer atividade física, histórico clínico saudável, sem contraindicações ao tratamento de Eletroestimulação. Principal queixa: Acúmulo de Gordura Localizada na região abdominal, dificuldade em Definir os músculos na região do quadríceps e abdômen.

## PLANO DE TRATAMENTO

Com o objetivo de melhorar o contorno corporal diminuindo o percentual de gordura, promover definição muscular no quadríceps, glúteo e abdômen.

## TRATAMENTO PROPOSTO

9 sessões ( 2 vezes na semana) de Corrente Russa (aparelho Stimulus R marca HTM) no modo sincronizado, com tempo ON de 20 segundos, tempo OFF de 10 segundos, rise e decay de 3 segundos, Frequência de recorte em 20HZ tempo TOTAL 6 minutos para cada grupo muscular, depois usado Frequência de recorte em 60HZ na mesma sessão, realizando movimentos juntos com o tempo ON: Costas, Abdômen, Glúteos e Quadríceps. Usado eletrodo auto adesivo ( marca ALEPH).

Realização de movimento: Costas: elevação dos braços, Abdômen: Abdominal, Glúteo: “apertar” e soltar o glúteo deitada na maca, Quadríceps: elevação das pernas sentada na maca

## RESULTADOS OBTIDOS:

O Plano de tratamento em 9 sessões somente com uso de Corrente Russa proporcionou melhora significativa na composição corporal da cliente, diminuindo o percentual de gordura e promovendo definição muscular nas áreas do Quadríceps, Abdômen, braços e costas. Sem uso de medicamentos, suplementos, chás e nenhum outro tratamento em associação.

Uma das medidas eficazes para trabalhar a flacidez muscular é o uso da estimulação elétrica neuromuscular que, associado à cinesioterapia, tem sido um dos recursos mais utilizados no fortalecimento do músculo, assim como na prevenção de atrofia muscular ( Evangelista 2003.) ( Rocha PN 2004)



Antes do tratamento

62 quilos

22% percentual de gordura

24% massa muscular

Depois dos tratamento

58 quilos

14% percentual de gordura

31.2% massa muscular

## REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

Orlandi, V. Corrente russa e exercício resistido no músculo glúteo máximo. 2005.

WILMORE, Jack H. & COSTILL, David L. Fisiologia do Esporte e do Exercício. Barueri, São Paulo: Manole, 2001.

Evangelista AR. Estudo comparativo do uso da eletroestimulação na mulher associada com atividade física visando à melhora da performance muscular e redução do perímetro abdominal. Rev Fisioter Brasil. 2003

Rocha PN. O sistema neuro-hormonal. 2004. Disponível em  
[http://www.corpohumano.hpg.ig.com.br/ab\\_news\\_health/noticias.htm](http://www.corpohumano.hpg.ig.com.br/ab_news_health/noticias.htm)