

O USO DA CORRENTE RUSSA NA RECUPERAÇÃO DA FLACIDEZ DO MÚSCULO RETO ABDOMINAL NO PUERPÉRIO

THE USE OF THE RUSSIAN CURRENT IN THE RECOVERY OF THE FLUCTURE OF THE ABDOMINAL STRAIGHT MUSCLE IN THE PUERPÉRIO

¹Anne Caroline Rodrigues Costa

Acadêmica do nono período do curso de Fisioterapia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni/MG. E-mail: anne.itaobim@gmail.com

²Alice Pereira de Faria Saleme

Graduada em Fisioterapia pelo Centro Universitário de Caratinga (2005). Pós-graduada em Promoção da saúde e Qualidade de Vida (UNEC/MG, 2006) e em Saúde da Família (UNEC/MG, 2009). Atualmente é docente e assistente de supervisão de estágio do curso de fisioterapia da Fundação Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni - MG. e-mail: alicepfaria@yahoo.com.br

³Priscila Corrêa Cavalcanti Amma

Possui graduação em Fisioterapia pela Universidade Gama Filho (2001). Tem experiência na área de Fisioterapia e Terapia Ocupacional, com ênfase em Fisioterapia Respiratória. Atualmente Docente na Faculdade Presidente Antônio Carlos de Teófilo Otoni/MG E-mail: rejanegoeking@hotmail.com.

⁴Vitor Ângelo Sequenzia

Possui graduação em Fisioterapia pela Universidade Católica de Petrópolis (1991) e mestrado em Educação pela Universidade de Brasília (2002). Atualmente é professor da Universidade Presidente Antônio Carlos, atuando principalmente nos seguintes temas: cirurgia vascular, fibrose cística, dosagem suor, fisioterapia e pré e pós-operatório. e-mail vip@emitel.com.br.

RESUMO

Dentre as diversas causas que levam uma mulher a se sentir insatisfeita com seu próprio corpo, temos em destaque as consequências resultantes da gestação. A insuficiência de tonicidade, tanto da pele quanto dos músculos, resulta na flacidez, sendo essa, um dos distúrbios estéticos mais comuns no pós-parto. O presente estudo objetivou analisar as possibilidades do uso da corrente russa na região do músculo reto abdominal no puerpério, visando o benefício do fortalecimento muscular e conseqüentemente na recuperação estética do corpo, bem como demonstrar o processo de utilização da corrente russa, identificar os benefícios da sua utilização e apresentar as contraindicações da mesma. Para tal, foram utilizadas pesquisas bibliográficas de forma indiretas, descritivas e analíticas utilizando-se de materiais contidos em revistas, livros, artigos científicos, internet, acervo pessoal e o acervo da biblioteca da FUPAC- Teófilo Otoni-MG, sendo utilizadas palavras-chaves inerentes a problemática da pesquisa. A partir da análise de dados foi possível perceber a importância da aplicação de métodos com a finalidade de reduzir os impactos causados ao corpo durante o período de gravidez, de modo que a corrente russa se caracteriza por estimular o músculo causando uma tensão no mesmo com a finalidade de melhorar a tonicidade e o fortalecimento muscular, reduzindo a flacidez e conseqüentemente adquirindo um melhoramento estético satisfatório para o indivíduo. Enfim, por meio de todo o estudo realizado foi possível demonstrar e confirmar os benefícios, eficiência e a importância do método de corrente russa para melhorar a flacidez muscular do reto abdominal e com isso devolver a autoestima à mulher acometida.

Palavras-chave: Corrente Russa; Puerpério; Flacidez; Músculo Reto Abdominal; Fortalecimento Muscular.

Área de Interesse: Ciências da Saúde

1 Introdução

A corrente russa é um método estratégico voltado para o fortalecimento muscular através de eletroestimulação visando a recuperação dos impactos que são causados ao corpo durante a gestação. A saúde mental e física são requisitos necessários para uma melhor qualidade de vida, visto que o padrão de beleza atual está ligado a uma boa estética corporal, há uma busca por métodos que apresentem bons resultados, principalmente por mulheres no pós-puerpério, onde seus corpos sofrem diversas mudanças, tendo como a mais comum a flacidez da musculatura reta abdominal devido ao crescimento uterino, em que ocasiona a chamada diástase do músculo reto abdominal.

De forma geral, o avanço fisioterapêutico em métodos e técnicas para com a estética corporal busca atrelar as necessidades do paciente com os altos padrões atuais estéticos. Com isso, é importante ressaltar que a insatisfação com o corpo é algo que atinge uma porcentagem relevante da população atual, devido aos padrões de beleza serem cada vez mais exigentes. A gravidez vem sendo um tabu entre as mulheres, já que é certo que o corpo vá sofrer diversas mudanças durante esse período, e como o padrão de beleza se tornou um requisito para o bem-estar emocional e físico, há uma preocupação relevante na hora de pensar em passar por esse ciclo. A presente pesquisa apresenta a corrente russa como uma dessas opções com potencial para se recuperar a forma estética do corpo fortalecendo os músculos e retornando a um estado satisfatório para com o paciente.

Os benefícios da utilização do método da corrente russa são relevantes no melhoramento da parte estética do paciente pós gestação, devido ao seu procedimento que visa intensificar a tonificação e definição do corpo reduzindo os efeitos da flacidez, através de estímulos elétricos que contraem a musculatura auxiliando no aprimoramento do tônus. Poucos minutos de utilização dessa técnica no abdômen são equivalentes a uma quantidade relevante de abdominais bem executados, e, sendo associado a uma rotina de atividades físicas pode obter resultados ainda mais satisfatórios.

A presente investigação tem por objetivo analisar a maneira que o método de corrente russa trabalha para auxiliar na redução da flacidez do músculo reto abdominal, causada durante o ciclo de gestação, bem como analisar os benefícios que a mesma pode proporcionar aos suas pacientes, e conseqüentemente, resultar em uma melhor autoestima destas.

A partir dos diversos benefícios adquiridos ao adotar métodos fisioterapêuticos para o melhoramento estético corporal pós-puerpério, essa pesquisa se justifica através da aplicação

da corrente russa como método eficiente na redução flacidez e demais impactos causados pela gestação. Além disso, visa o benefício de obter um corpo mais adequado aos exigentes padrões de beleza atuais, visando um melhor auto estima e qualidade de vida ao paciente.

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa e nível descritivo, decidiu-se em realizar um trabalho delineado como pesquisa bibliográfica fundamentada em uma ampla revisão da literatura científica. Foram utilizadas pesquisas bibliográficas de forma indiretas, descritivas e analíticas utilizando-se de materiais contidos em revistas, livros, artigos científicos, internet e o acervo da biblioteca da FUPAC- Teófilo Otoni-MG.

2 O músculo reto abdominal e sua importância

Os músculos abdominais podem ser definidos como uma estrutura de suporte da coluna, sendo compostos pelo reto abdominal, o oblíquo externo e o oblíquo interno, assim como uma estrutura suporta a carga os músculos abdominais são fundamentais para uma postura correta, evitando o sobre carregamento da coluna e prevenindo diversos problemas (GOUVEIA e GOUVEIA, 2008).

A divisão abdominal, também conhecida como o famoso "tanquinho" que é almejado por todos, é formado pelo músculo reto abdominal, esse músculo fica visível através da hipertrofia abdominal como podemos observar no Anexo 01. A princípio se imagina esse músculo como uma parte estética, porém ele tem grande importância pois contribui nos trabalhos respiratórios e expulsivos. Como bem nos assegura Bosco (2015), o músculo reto abdominal tem função chave no quesito postural, onde seu principal papel é efetuar a flexão do tronco em sentido a pelve. É o músculo responsável pelo processo abaixador das costelas, movimento expirador, ao endireitar-se pela contração, comprime as vísceras abdominais, sendo responsável indiretamente pela curvatura da coluna lombar e de grande importância na postura do corpo.

Conforme explicado acima é interessante, aliás, afirmar que os músculos abdominais são de imensa importância para o desenvolvimento das tarefas que são exercidas ao longo do dia, sendo esses músculos acionados a todo momento, dessa forma o cuidado com os mesmos é crucial para evitar problemas futuros bem como dores na região lombar e podendo com o decorrer do tempo chegar a se tornar até mesmo hérnias discais.

Conforme Gruizzo (2005), esses músculos tem uma importância de nível extremo para diversas funções, bem como as de sustentação e contenção dos itens que compõem a área abdominal, além disso, detêm uma função relevante na postura normal da pelve.

Nesse contexto fica claro a importância do músculo reto abdominal como apresentado pelos autores acima, é evidente o valor dos mesmos para o bom funcionamento dessa parte do corpo, sendo assim, não é exagero afirmar que a manutenção dos músculos abdominais tem relevância para que se conquiste uma boa postura e o funcionamento regular de todos órgãos e estruturas que compõem a área abdominal.

3 Gestação e suas implicações

A gestação é um ciclo de diversas mudanças tanto físicas quanto emocionais desde o instante em que se descobre a gravidez até o momento do parto, o corpo da mulher sofre alterações a todo momento durante esse período se adaptando para gerar um ambiente perfeito que suporte a vida que está se formando no seu interior (LEITE;ARAÚJO,2012). Mesmo após o parto, o corpo ainda continua sofrendo mudanças, a uma regressão natural do corpo na tentativa de retornar ao estado original, porém, esse processo demanda tempo já que o corpo passou um período de nove meses sofrendo mudanças, e mesmo com esse processo ainda restam danos ao corpo que necessitam de um maior cuidado para serem reparados, um exemplo bem comum nesses casos é a flacidez (LOPES, 2018).

De acordo com Azevedo (2018), a gravidez transforma tudo em torno a mulher, desde seu corpo quanto sua rotina, apesar da maior mudança ser internamente no corpo e na mente. Algumas das mudanças mais evidentes que podem ser citadas é o crescimento do útero, que se expande em até 50 vezes o seu tamanho para suportar a nova vida que está se desenvolvendo ali, também se tem o desenvolvimento dos seios que se preparam para a amamentação, a barriga no pós parto continua maior do que o normal e por fim temos a flacidez que atinge normalmente os seios e a barriga, nesta decorre devido a hiperdistensão da parede abdominal. Após o parto é o momento em que a mulher vai poder se ver sem o ser que carregava em seu ventre e reparar nas mudanças que seu corpo sofreu, a partir daí se inicia a

busca por sua forma estética que tinha antes da gestação, o que é algo que demanda tempo e disciplina.

A gravidez é um processo incrível onde o corpo da mulher se modifica e adapta naturalmente para suportar a gestação e conforme apresentado acima, mesmo no pós-puerpério o corpo ainda continua se adaptando para voltar ao seu estado original (REDAÇÃO PAIS&FILHOS, 2012). Mesmo que de uma forma resumida o autor apresenta os aspectos gerais desse processo, a partir disso pode-se ter uma ideia de como são importantes os cuidados após esse período para que se recupere o seu corpo ao estado original.

O padrão de beleza atual é extremamente exigente o que faz com que as pessoas se olhem no espelho imaginando o corpo ideal que querem ter, esses padrões impõe de um certo modo um estresse adicional ao indivíduo no seu dia a dia, que busca tanto em uma simples dieta e exercícios ou até mesmo em formas mais radicais como cirurgias adquirir seus objetivos estéticos. Segundo Ribeiro (2008), o indivíduo almeja um melhor estado de espírito, nos dias atuais, esse requisito está relacionado aos padrões de beleza, por esse motivo a uma eventual busca na melhoria estética de seu corpo para chegar a aceitação do mesmo e adquirir a auto estima desejada.

A partir dos dados apresentados pelos autores acima, pode-se perceber que os padrões de beleza têm uma influência relativamente alta nos requisitos de satisfação pessoal e auto estima dos dias atuais. É importante ressaltar que o fato da gestação resultar em tantas mudanças no corpo de uma mulher faz com que as mesmas não se sintam confortáveis com seus corpos no pós-puerpério, o que torna fundamental os cuidados e a escolha dos métodos que vão ser utilizados para adquirir um corpo que satisfaça suas exigências. Vale lembrar que a vários métodos que podem ser trilhados para adquirir essa estética, porém, não quer dizer que todos os mesmos sejam saudáveis e benéficos ao seu corpo e organismo, dessa forma, devemos sempre lembrar que todo progresso saudável demanda um certo tempo e disciplina com seu corpo.

4 Flacidez Abdominal

O ser humano sofre diversas alterações no corpo durante sua vida, desde o momento em que nasce até a fase adulta e por fim idosa, ao longo desse tempo, no processo de

envelhecimento é natural aparecerem vestígios do desgaste do corpo, um bom exemplo disso é a flacidez da pele. De acordo com o Portal Educação (2018):

A flacidez é a falta de tonicidade da pele ou músculo e refere-se ao estado mobilizado, frouxo ou lânguido do tecido. Ela pode ser muscular ou cutânea, sendo gerada por fatores genéticos, ambientais e de maus hábitos, como falta de exercícios físicos. Não há um fator único e específico que cause flacidez (PORTAL EDUCAÇÃO, 2018).

Como apresentado acima, esse tipo de alteração do corpo tem diversos fatores causadores, e um dos mais comuns é devido ao período de gestação das mulheres onde aparece com uma grande frequência principalmente na área abdominal no período pós-parto. Apesar de ser uma condição bem comum do corpo, também é uma notável vilã que perturba uma grande parte das mulheres reduzindo sua autoestima e causando infelicidade devido a insatisfação que se sente com o próprio corpo (LIMA, 2016).

A flacidez pode ser classificada em dois gêneros, podendo ser flacidez tissular ou flacidez muscular. No primeiro tipo, pode ser causado devido à ausência de certos tipos de elementos que são essenciais para a estabilidade e rigidez dentre as células, já no segundo tipo, é determinada pela flacidez e atrofiamento das fibras devido a redução do tônus muscular e distanciamento dos músculos (GUIRRO; GUIRRO, 2004).

A flacidez abdominal acontece com bastante frequência em mulheres no pós-perpétuo e o grande responsável por isso é o processo que o corpo passa, esse processo é conhecido como diástase. De uma forma geral, pode-se definir a diástase como a disjunção natural que ocorre com os músculos ao longo da gestação, os músculos reto abdominais sofrem um amplo distanciamento, isso ocorre em função do crescimento do útero e da necessidade do corpo de se adaptar a essa mudança para suportar o desenvolvimento do bebê (MONTEIRO, 2017).

É importante ressaltar que a flacidez não ocorre exclusivamente devido a gravidez, mas que tem grande incidência após esse processo como apresentado pelos autores acima, vale também destacar em como essa etapa induz a mulher a descobrir a magnitude do seu corpo, em como o mesmo se adapta a situação de forma única se alterando de diversas

maneiras surpreendentes, e por fim trabalhando de forma perfeita e essencial para o desenvolvimento e bem-estar do bebê.

Por fim, é importante analisar o grande avanço constante da tecnologia, do desenvolvimento de métodos e técnicas, que são direcionados a auxiliar os pacientes na recuperação estética dos seus corpos visando restabelecer a satisfação dos mesmos e consequentemente em uma melhor qualidade de vida. Dentre os diversos meios que se tem disponíveis na atualidade, a corrente russa se destaca por proporcionar resultados satisfatórios com seu método de eletroestimulação que ocasiona no fortalecimento muscular e possibilita na restauração da estética corporal.

5 Corrente Russa

Nos dias atuais, a estética corporal é um importante requisito para que o ser humano se sinta bem consigo mesmo, devido ao alto padrão que foi desenvolvido ao longo dos anos, muitas pessoas se sentem insatisfeitas com seu corpo e se dedicam a dietas e atividades físicas na busca por se enquadrar nesse padrão. Apesar do esforço, mesmo com uma dieta balanceada e a prática de atividades físicas muitas vezes é extremamente difícil eliminar gordurinhas localizadas, celulites e outras imperfeições mais que tanto incomodam, sabendo disso, uma boa opção é agregar nas práticas de exercícios e dietas um procedimento estético que auxiliam no fortalecimento do corpo e músculos ocasionando na conquista de melhores resultados, como a corrente russa (BELEZA FEMININA, 2018).

O tratamento com a corrente russa foi desenvolvido com o intuito de resolver problemas estéticos e musculares em um curto espaço de tempo, eficiente tanto para homens quanto para mulheres, foi criado em meio a década de 80 na Rússia como o nome mesmo já diz. A corrente russa demonstrou ser excepcionalmente eficaz no tratamento de problemas como a flacidez e recuperação corporal, apresentando bons resultados no fortalecimento muscular e modelagem do corpo (PORTAL EDUCAÇÃO, 2018). De acordo com Borges et al. (2007), a corrente russa é um procedimento que utiliza uma corrente de média frequência de 2500Hz que provoca a contração dos músculos de forma voluntária ocasionando no fortalecimento dos músculos.

O procedimento faz o uso de uma corrente alternada (2500Hz), com média frequência, que é aplicada utilizando-se de um gel condutor em placas de silicone que são distribuídas estrategicamente pela área que vai ser estimulada através de cintas de elástico sobre o músculo, esse processo tem como finalidade a contração muscular intensa podendo ser executado dentro do espaço de tempo de cinco até vinte minutos, pois acima desse tempo pode resultar em fadiga muscular. A quantidade de sessões vai depender do desenvolvimento e satisfação do paciente, podendo estar entre a quantidade de dez a vinte sessões, esse método só pode ser executado por pessoas especializadas no procedimento, podendo ser fisioterapeutas ou médicos dermatologistas (AYRES, 2018).

O processo é simples, onde o paciente recebe estimulação elétrica em seu corpo que faz com que seus músculos se contraíam, dessa forma também é estimulada a circulação sanguínea do mesmo, esse processo faz com que se obtenha o aprimoramento do tônus muscular e a redução da flacidez nas áreas trabalhadas (BELEZA FEMININA, 2017). A corrente russa é um método de tratamento muito utilizado por mulheres no pós-perpetuo devido aos seus bons resultados, sendo uma ótima opção para auxiliar no processo de recuperação do corpo para que o mesmo retorne ao seu estado original, eliminando as evidências que são deixadas devido a gestação, como bem nos assegura AYRES (2018):

A corrente russa é um estímulo elétrico usado para produzir uma contração muscular no local em que ele é aplicado. Com isso, pode haver melhora no tônus muscular e na flacidez da pele, além de estimular a circulação sanguínea e linfática e a oxigenação celular. Esteticamente pode ser usada para promover maior tonicidade muscular facial e corporal, melhora da celulite e rugas da face e pescoço e a modelagem corporal. Pode ser usada também para a recuperação do tônus muscular pós-parto e pós emagrecimento, além de pré e pós-lipoaspiração (AYRES, 2018).

Como apresentado pelos autores, a corrente russa é um método simples, que estimula os músculos e que, se utilizado em conjunto com uma dieta balanceada e uma rotina de

atividades físicas resulta em ótimos resultados recuperando o corpo e fortalecendo a musculatura e conseqüentemente adquirindo a forma estética que satisfaça ao indivíduo.

5.1 Corrente Russa na Flacidez Pós-Puerpério

O puerpério se refere a etapa que a mulher vive após finalmente chegar ao ápice da sua gravidez, o tão esperado parto. Nesse momento, mais popularmente conhecido como resguardo, a mulher passa por diversas alterações, tanto físicas quanto emocionais, ela redescobre seu corpo reparando em cada detalhe que mudou, podendo se sentir satisfeita com a redução do abdômen, mas também muito insatisfeita com vestígios que restam devido a imensa mudança que seu corpo sofreu durante a gravidez. Esse período dura por volta de cinco a seis semanas e é um momento de grande importância para a mulher já que é um momento da mãe se cuidar para restaurar seu corpo e adquirir a sua forma estética (LARISSA, 2018).

Segundo pesquisa efetuada por Magarian (2016), o tratamento da corrente russa é um procedimento que pode ser administrado no pós-parto em pouco tempo, sendo possível iniciar o tratamento com 2 semanas após o parto levando em consideração que a mulher tenha passado por um procedimento de parto normal, no caso de uma cesárea, a mulher deve aguardar em torno de um mês para iniciar o tratamento, pois o corpo necessita de tempo para se recuperar da cirurgia antes de iniciar esse ou qualquer tratamento. O autor ainda ressalta que os tratamentos estéticos são de grande ajuda na recuperação do corpo, porém devem ser acompanhados por uma rotina de exercícios físicos e uma alimentação balanceada para que se obtenha os melhores resultados.

Conforme explicado acima é interessante, aliás, afirmar que o corpo de cada indivíduo funciona de forma única, dessa forma, é essencial que se procure um profissional para melhor entender seu corpo e saber como agir em um momento tão importante como de fato é o período pós-parto, mesmo assim, não há razões para discordar que a corrente russa é um tratamento eficiente que, aplicado de forma correta e no período correto, tem resultados promissores na recuperação do paciente. Conforme apresentado acima, o tipo de procedimento pelo qual a paciente passou, sendo parto normal ou cesáreo, é de grande

importância para se adequar o tratamento de forma que o mesmo produza melhores resultados.

As anomalias causadas durante a gestação e na etapa do parto podem ser reparadas com o auxílio da fisioterapia dermatofuncional no período pós-puerpério, sendo que o mesmo tem como objetivo recuperar e fortalecer o corpo da mulher tendo em vista a reabilitação da sua capacidade (MORANTEA ; REGUERAB, 2010). A partir da utilização da corrente russa, pode-se obter uma restauração ágil e eficiente, com esse processo o indivíduo obtém a perda de medidas, o melhoramento do tônus muscular e a redução da flacidez (BORGES ;VALENTIN, 2002).

Nos dias atuais, são inúmeras as opções que se tem disponíveis para o tratamento dos danos causados pela gestação ao corpo da mulher, tendo como exemplo a flacidez que atinge um percentual considerável das mulheres que passam por essa fase, podem ser utilizados tratamentos por aparelhagem como a da corrente russa, por remédios, cosméticos, cirurgias, entre outras mais (OLIVEIRA; JACINTO; MARTINS, 2015). É importante ressaltar o fato de que muitas mulheres recorrem a cirurgias plásticas como solução para esses problemas em seu corpo, mas é de grande relevância que se procure um profissional com conhecimento na área antes de tomar decisões precipitadas, já que como apresentado pelos autores acima, temos em disponibilidade tratamentos como a corrente russa que tem resultados promissores que devem ser explorados antes de se abordar processos mais sérios como os procedimentos cirúrgicos.

Conforme explicado nos trechos acima, a corrente russa é uma técnica que busca explorar a estimulação do corpo para conquistar os resultados desejados, devido ao fato do corpo da mulher no pós-puerpério passar por um processo de restauração ao estado natural que tinha antes da gestação, a técnica de eletroestimulação se torna uma grande aliada no auxiliando o corpo a se recuperar e fortalecer mais rapidamente tomando uma forma estética satisfatória. O tratamento com a corrente russa tem um potencial devastador para mulheres que após o parto se sintam despreparadas para remediar os detalhes deixados pela gestação em seu corpo, que em poucas sessões já sentem o progresso consequente do tratamento tornando o mesmo uma opção relevante.

O tratamento de eletroestimulação estabelece um procedimento eficiente no fortalecimento muscular tanto em mulheres que desejam modelar seu corpo quanto mulheres que querem recuperar o mesmo por ter passado por processos operatórios como o parto. Esse

método acarreta em excelentes resultados que comparados a uma rotina com apenas atividades físicas isoladas tem uma diferença evidente, tendo resultados muito promissores (BORGES;VALENTIN, 2002).

Fica evidente, diante desses dados apresentados a evidente eficiência do método de corrente russa no tratamento da flacidez e fortalecimento da musculatura na área abdominal no pós-puerpério e em todos os outros casos que se enquadram nesse tipo de tratamento. Dessa forma, a eletroestimulação russa contribuí de forma imprescindível para a resolução dos problemas ocasionados devido a gestação, resultando na melhoria física e mental, aumentando a autoestima do paciente e conseqüentemente resultando em uma melhor qualidade de vida.

6 Considerações Finais

O desenvolvimento do presente estudo possibilitou uma análise sobre a corrente russa como um método competente para solucionar problemas resultantes do período de gestação no pós-puerpério, analisando os privilégios de sua utilização, resultando em uma reflexão acerca dos benefícios proporcionados ao corpo tanto na parte do fortalecimento muscular quanto na recuperação estética da forma corporal.

A eletroestimulação russa demonstra ser uma opção notável que proporciona uma melhoria na qualidade de vida de seus usuários, principalmente nas mulheres, que necessitam de maior cuidado com seu corpo, e por possuírem a habilidade única de engravidar, passam por mudanças devido ao fato do seu corpo se adaptar para suportar a vida que está sendo gerada, desse modo, devido a esse detalhe também são mais propensas ao aparecimento de marcas como a flacidez em seus corpos. Diante dos benefícios gerados, a corrente russa necessita de maior atenção e divulgação, já que por muitas vezes as pessoas optam por procedimentos mais conhecidos como cirurgias e fármacos por desconhecerem métodos como o da eletroestimulação e seus proventos.

Dada à importância de um bom estado físico e estético do corpo para atingir a satisfação pessoal, com vista no fato que, com o decorrer dos anos o padrão de beleza tenha chegado a um alto patamar onde um corpo escultural e com boa forma seja um requisito essencial para atender a esse padrão, faz com que o tipo de tratamento que a mulher escolha



para aplicar a sua rotina no pós parto seja de vital importância para seu bem estar. Dessa forma, a partir dos dados coletados ficou evidente que o método de corrente russa atende a todos esses requisitos de forma satisfatória produzindo ótimos resultados e atingindo as metas impostas por seus usuários na busca do equilíbrio de um corpo saudável e bem estruturado.

A apresentação de ideias de diversos autores conseguiu criar uma visão clara da seriedade do tratamento no pós-puerpério, além de demonstrar a eficiência do método de eletroestimulação russa para ser aplicada nesse período. Os aspectos positivos e o método diferenciado chamam a atenção para que o recurso seja mais explorado almejando abranger e auxiliar um número maior mulheres na recuperação pós-parto e na sua nova fase da vida.

Nesse sentido, a utilização da corrente russa nos procedimentos a serem utilizados para recuperação do corpo após a gestação, permite as mulheres melhores condições de vida, tanto fortalecendo e revitalizando o corpo quanto e aprimorando a sua forma estética. Embora haja custos na utilização das sessões dos mesmos, o fator da eficiência do método nos diversos problemas e implicações que o corpo apresenta após o período da gestação viabilizam o investimento.

Referências bibliográficas

AYRES, Nathalie. Corrente russa: tratamento usa corrente elétrica com fins estéticos e terapêuticos: A técnica desenvolvida na Rússia ajuda no combate a flacidez, celulite e rugas. 2018. Disponível em: <<http://www.minhavidade.com.br/beleza/tudo-sobre/17745-corrente-russa#comment-module>>. Acesso em: 08 de maio de 2018.

AZEVEDO, DANIELA. As mudanças que ocorrem no corpo da mulher após o parto. 2018. Disponível em: <<https://www.dicasdemulher.com.br/as-mudancas-que-ocorrem-no-corpo-da-mulher-apos-o-parto/>>. Acesso em: 03 de maio de 2018.

BORGES, F. S; VALENTIN, E. C. Tratamento da Flacidez e Diástase do Reto-Abdominal no Puerpério de Parto Normal com o uso de Eletroestimulação Muscular com Corrente de Média Frequência- Estudo de Caso. Revista Brasileira de Fisioterapia Dermato-Funcional - Vol. 1 n° 1 - 2002. Disponível em < <http://www.fisioterapia.com/public/files/artigo/043CA01.pdf>>



acesso em 10 de Maio de 2018.

BOSCO, Flavia. A IMPORTÂNCIA DO FORTALECIMENTO ABDOMINAL. 2015. Disponível em: <<http://www.igorborges.com.br/importancia-fortalecimento-abdominal/>>. Acesso em: 06 de maio de 2018.

BELEZA FEMININA. Corrente russa: O que é? Quais os benefícios do procedimento?. 19/11/2017. Disponível em: <<http://www.belezafeminina.pro.br/beleza-2/corrente-russa/>>. Acesso em: 03 de maio de 2018.

GOUVEIA, K. M. C.; GOUVEIA, E. C. O músculo transverso abdominal e sua função de estabilização da coluna lombar. Fisioter. Mov., v. 21, n. 3, p. 45-50, 2008.

GOMES, Edinarda A.. Radiofrequência no tratamento da flacidez. Pós-Graduação em Dermato - Funcional – Faculdade Ávila, 2003.

GUIRRO, E.; GUIRRO, R. Fisioterapia Dermato-Funcional. 3. ed. Barueri: Manole, 2004.

GUIZZO , João. Anatomia Humana. 1ª Ed. São Paulo: Ática, 2005.

LARISSA, (Minuto Saudável). Período pós-parto: o que é puerpério, fases (tardio, imediato) e mais. 06/04/2018. Disponível em: <<https://minutosaudavel.com.br/periodo-pos-parto-puterperio/>>. Acesso em: 14 de maio de 2018.

LEITE, A.C.N.M.T.; ARAUJO, K..K.D.C. Diástase dos retos abdominais em puérperas e sua relação com variáveis obstétricas. Fisioter. mov. Curitiba, v. 25, n. 2, Junho 2012. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-51502012000200017&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 10 de maio de 2018.

LIMA, Taynara. Flacidez abdominal: tratamento varia conforme a causa do problema. 28/10/2016. Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/beleza/materias/18242-flacidez->



abdominal-tratamento-varia-conforme-a-causa-do-problema>. Acesso em: 10 de maio de 2018.

MAGARIAN, Dalila. Tratamentos estéticos para voltar à forma após a gravidez. 11/03/2016. Disponível em: <<http://www.belezatoday.com.br/tratamentos-esticos-para-voltar-a-forma-apos-a-gravidez/>>. Acesso em: 11 de maio de 2018.

MONTEIRO, Gizele. Flacidez da Barriga depois da Gravidez. 14/04/2017. Disponível em: <<http://gizelemonteiro.com.br/flacidez-da-barriga-depois-da-gravidez/>>. Acesso em: 11 maio 2018.

MORANTEA, M. Romero, & REGUERAB, B. Jiménez (2010). Actuación del fisioterapeuta durante la gestación, parto y posparto. Fisioterapia; vol. 32 n.3 , p. 123-130.

OLIVEIRA, B; JACINTA, E; MARTINS, T. Comparação entre a corrente russa e a FES no fortalecimento de mulheres sedentárias. 2015. 61 f. Monografia - Curso de Fisioterapia, Centro Universitário católico Salesiano Auxilium, São Paulo, 2015.

PORTAL EDUCAÇÃO. (Fisioterapia). O que é flacidez?. 2018. Disponível em: <<https://www.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/fisioterapia/o-que-e-flacidez/21110>>. Acesso em: 11 de maio de 2018.

REDAÇÃO PAIS&FILHOS. De grávida para grávida. 05/09/2012. Disponível em: <<https://paisefilhos.uol.com.br/mais/de-gravida-para-gravida/>>. Acesso em: 10 de maio de 2018.

RIBEIRO, Ruben. O padrão de beleza feminino nos dias de hoje. 14/02/2008. Disponível em: <<http://www.minhavidacom.br/beleza/materias/2038-o-padrao-de-beleza-feminino-nos-dias-de-hoje>>. Acesso em: 05 de maio de 2018.

ANEXO 01: Musculo Reto Abdômnal



Fonte: BOSCO (2015)