

VENTOSATERAPIA E EXERCÍCIO FÍSICO RESISTIDO COMO ESTRATÉGIA DE HIPERTROFIA MUSCULAR. CIÊNCIAS DA SAÚDE.

Matheus Aparecido Mariano da Silva Rodrigues¹; Enmili Mirele Martins de Souza²; Esp. Alisson Cleiton Cunha Monteiro³ (orientador)

¹Faculdade Internacional da Paraíba – FPB. Fisioterapia, João Pessoa-PB, matheus55657@gmail.com;

²Faculdade Internacional da Paraíba – FPB. Fisioterapia, João Pessoa-PB, enmilymireli@gmail.com;

³Faculdade Internacional da Paraíba – FPB. Fisioterapia, João Pessoa-PB, alissonfisio_1@hotmail.com.

Introdução

A hipertrofia muscular é o crescimento da área da secção transversa das fibras musculares em resposta aos estímulos externos, que provocam alterações morfológicas, fisiológicas e metabólicas. A ventosaterapia, no exercício, funciona como um facilitador hipertrófico, que consiste na aplicação de copos com pressão negativa sobre a pele, promovendo a vasodilatação, diapedese, imunomodulação, oxigenação e mobilização muscular. Esse estudo é uma revisão integrativa utilizando artigos das bases de dados BVS, PubMed, SCIELO e Google Acadêmico, de 2018 a 2023. Como resultado, a fisiologia do exercício e da ventosaterapia se assemelham, pois além de todo o processo fisiológico inerente ao próprio exercício, a ventosaterapia auxilia na regeneração muscular pela imunomodulação. Portanto, essa associação facilita e intensifica a hipertrofia muscular, entretanto, são necessários mais estudos para comprovação dessa metodologia.

Objetivos

O objetivo desta revisão integrativa foi analisar, em uma visão geral da fisiologia, a associação da ventosaterapia ao exercício como técnica facilitadora da hipertrofia, sendo uma conduta fisioterapêutica na reabilitação musculoesquelética e como uso pessoal (academias).

Metodologia

Caracterizou-se por ser uma revisão integrativa utilizando artigos científicos indexados na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na Biblioteca Eletrônica Científica Online (SciELO), na PubMed e no Google Acadêmico. A seleção foi de 2018 a 2023, por meio dos descritores "hipertrofia", "ventosaterapia", "exercício físico", utilizando o conector "e" e filtrado para a língua portuguesa e inglesa. Após os resultados, realizou-se uma triagem dos artigos e seleção de acordo com o tema.

Resultados

Na busca pelas bases de dados foram encontrados 46 artigos cujos títulos se assemelhavam com a temática. Após a triagem destes, 19 foram selecionados para leitura pois estavam dentro dos critérios de inclusão e compuseram este trabalho. Os tipos de artigos que obtiveram maior prevalência foram revisão de literatura e ensaio clínico randomizado. Os estudos apresentam teorias que mostram a incidência da ventosaterapia na imunomodulação e expressão gênica, tais fatos estão associados as vias fisiológicas e hipertrófica. Estrutura-se um pensamento abrangente diante das bases fisiológicas e do impulsionamento hipertrófico pela ventosaterapia. Esta revisão integrativa baseada em evidências fisiológicas é única, pois é a primeira revisão que discute o nível de evidência da ventosaterapia como estratégia de hipertrofia junto ao exercício físico. Foram expostas as teorias de forma individualizada para melhor compreensão. Não há discussões que se inserem especificamente na temática, apenas, estudos que induzem o objetivo do trabalho. Portanto, é necessário mais estudo para comprovação da metodologia.

Conclusões

No exercício físico há o processo de lesão, regeneração e hipertrofia muscular, envolvendo-se artifícios fisiológicos, morfológicos e metabólicos. Há o processo inflamatório, síntese proteica, produção das CS, fatores de crescimento e hormônios sistêmicos. A ventosaterapia provoca inflamação local, vasodilatação, oxigenação e imunomodulação. Antes, durante e após o treino bem estruturado a ventosaterapia é benéfica em fatores hipertróficos, continuando o processo fisiológico e influxo de células do sistema imune. O uso da ventosaterapia nas regiões a serem estimuladas pelo exercício, ativa a musculatura pela provocação inflamatória e imunomodulação. Durante o treino a ventosaterapia ajuda na continuidade do processo que já está ativado pelas injúrias teciduais. Após o treino, há a continuidade do processo regenerativo e impulsionamento hipertrófico, além da eliminação de toxinas. Tal metodologia pode ser utilizada desde o uso pessoal (com um profissional orientando o uso), até o uso fisioterapêutico, associando a ventosaterapia à reabilitação fisioterapêutica. Portanto, através dessa revisão integrativa, conclui-se que a técnica descrita é pouco explorada, apesar de apresentar, na teoria, resultados eficazes. Dessa forma, é necessário mais estudo sobre a temática, para uma melhor e mais segura execução da técnica.

Bibliografia

FIOCHI, Geison et al. Influência do estresse metabólico na hipertrofia muscular: uma revisão sistemática da literatura. **RBPFE - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 16, n 102, p 163-172, 2022.

OLIVEIRA, Vitor Augusto. Hipertrofia muscular induzida pelo treinamento de força: uma revisão narrativa abordando os mecanismos metabólico e tensional de adaptação. 2019.

SILIANO, Priscila Reina. A INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA RESPOSTA IMUNOLÓGICA. 2022.

SANTOS, Elisângela Maria Ferreira dos et al. O uso da Ventosaterapia como recurso fisioterapêutico: uma revisão integrativa da literatura. 2020.

ABOUSHANAB, Tamer S et al. Cupping therapy: an overview from a modern medicine perspective. **Journal of acupuncture and meridian studies**, v. 11, n. 3, p. 83-87, 2018.

DE CASTRO MOURA, Caroline et al. Efeitos da associação da ventosaterapia à acupuntura auricular sobre a dor crônica nas costas: ensaio clínico randomizado. 2019.

AL-BEDAH, Abdullah MN et al. The medical perspective of cupping therapy: Effects and mechanisms of action. **Journal of traditional and complementary medicine**, v. 9, n. 2, p. 90-97, 2019.

MOHAMED, Ayman A et al. Evidence-based and adverse-effects analyses of cupping therapy in musculoskeletal and sports rehabilitation: A systematic and evidence-based review. **Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation**, v. 36, n. 1, p. 3-19, 2023.

TROFA, David P. et al. The evidence for common nonsurgical modalities in sports medicine, Part 2: Cupping and blood flow restriction. **JAAOS Global Research & Reviews**, v. 4, n. 1, 2020.

CAHUE, Fabio et al. Mecanismos Intracelulares da Hipertrofia Muscular: Por que o Músculo Aumenta de Tamanho quando Realizamos Exercícios com Pesos? Uma Revisão de Literatura. **JIM Jornal de Investigação Médica**, v. 1, n. 1, p. 14-25, 2020.

