



O EFEITO DE PROTOCOLOS DE EXERCÍCIOS SOBRE O DESEQUILÍBRIO MUSCULAR EM MULHERES OBESAS PÓS-MENOPÁUSICAS

MARIA HELOÍZA DE OLIVEIRA ALMEIDA; MARIA HELOÍZA DE OLIVEIRA ALMEIDA

Introdução: O estudo de Aphale e Patil (2023) teve como objetivo determinar o efeito de um protocolo de exercícios estruturados sobre o desequilíbrio muscular dos músculos quadríceps e isquiotibiais em mulheres obesas pós-menopáusicas. O foco foi avaliar a eficácia desses exercícios na melhora do equilíbrio muscular e na redução das dificuldades durante as atividades diárias. **Objetivo:** O objetivo principal do estudo foi determinar o efeito de um protocolo de exercícios estruturados sobre o desequilíbrio muscular dos músculos quadríceps e isquiotibiais em mulheres obesas pós-menopáusicas. Especificamente, buscou-se: Avaliar a eficácia, dos exercícios estruturados na melhora do equilíbrio muscular entre os quadríceps e isquiotibiais, Investigar o impacto dos exercícios na redução das dificuldades durante as atividades diárias, causadas pelo desequilíbrio muscular, Comparar os resultados obtidos com o protocolo convencional e o protocolo de exercícios estruturados para identificar qual abordagem apresenta melhores resultados na reabilitação muscular. **Metodologia:** A pesquisa foi conduzida com 50 mulheres, na faixa etária de 50 a 60 anos, divididas aleatoriamente em dois grupos: Grupo A (Controle): Recebeu tratamento convencional, incluindo: Terapia de calor úmido, alongamento ativo dos isquiotibiais, exercícios isométricos para quadríceps e isquiotibiais, Fortalecimento dos quadríceps. Grupo B: Submetido a técnicas específicas de fisioterapia, como: Técnica de Mulligan para isquiotibiais, Técnica de energia muscular (MET) para quadríceps. Ambos os grupos participaram do tratamento por seis semanas, com medições pré e pós-intervenção realizadas por meio de: Esfigmomanômetro modificado, Teste de SLR 90-90, Goniômetro para avaliar a amplitude de movimento dos joelhos, Avaliação da dor. **Resultados:** Os resultados indicaram mudanças estatisticamente significativas em ambos os grupos após a intervenção, com $p < 0,05$. No entanto, o Grupo B, que seguiu o protocolo de exercícios estruturados, apresentou progresso mais significativo em comparação com o Grupo A, demonstrando uma melhora mais substancial no equilíbrio muscular entre os quadríceps e isquiotibiais. **Conclusão:** O estudo concluiu que ambos os protocolos de tratamento são eficazes na redução do desequilíbrio muscular em mulheres obesas pós-menopáusicas. Contudo, o protocolo de exercícios estruturados mostrou-se mais eficaz do que o tratamento convencional na melhoria do equilíbrio muscular entre esses grupos musculares.

Palavras-chave: **RESULTADOS; MULHERES; MUDANÇAS; SAÚDE; EFICÁCIA**