



Título: **EFEITOS DA VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO SOBRE A COMPOSIÇÃO CORPORAL EM IDOSAS - ESTUDO PILOTO**

Greice Raquel Machado, Paula Bianchetti, Gilmar Otilia da Cruz, Alessandra Antes Machado, Monique Flores Machado, Caroline Luise Wachter, Natália Camara Harz, Bárbara da Costa Flores, Jane Dagmar Pollo Renner, Dulciane Nunes Paiva

Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, Santa Cruz do Sul, RS , Brasil.

E-mail: greiceraquel@hotmail.com

Introdução: O envelhecimento pode ser definido como uma parte do ciclo da vida caracterizado por alterações físicas, psicológicas e fisiológicas. Nesse processo, a composição corporal e as condições metabólicas são modificadas e os indivíduos idosos apresentam alta prevalência de obesidade, diabetes, hipertensão e hiperlipidemia, entretanto, os que praticam atividade física regular apresentam maior capacidade de realizar suas atividades diárias e se tornam menos susceptíveis à doenças crônicas. As vibrações de corpo inteiro (VCI) são transmitidas através da plataforma vibratória (PV) e esse recurso pode ter aplicabilidade em pacientes idosos que por vezes, apresentam pouca aderência aos treinos convencionais.

Objetivo: Avaliar os efeitos da VCI sobre a relação cintura quadril (RCQ), índice de massa corporal (IMC), circunferência da cintura (CC) e percentual de gordura corporal de idosas híginas. **Método:** Trata-se de estudo piloto, do tipo quase experimental quantitativo, que avaliou idosas entre 60 e 80 anos de idade do município de Santa Cruz do Sul-RS, tendo as mesmas sido alocadas no Grupo Controle (GC), Grupo Plataforma Vibratória (GPV) e Grupo Plataforma Vibratória associada a exercícios (GPVE). O GC foi submetido apenas a sessões de estética facial, o GPV foi submetido à VCI na PV durante 8 semanas com frequência de 3 vezes semanais em 1 minuto de vibração intercalado com 1 minuto de descanso totalizando 20 minutos de tempo total, frequência de 35 Hz e amplitude de 2 mm e o GPVE foi submetido à VCI sob mesmas características porém associado a exercícios resistidos e ativos livre para membros inferiores e membros superiores. Avaliadas medidas antropométricas (estatura, peso, IMC, RCQ, CC) e realizada bioimpedância para estimar a quantidade de gordura corporal. Análise estatística realizada através do teste t Student para amostras emparelhadas e teste de Tukey. Utilizado o teste ANOVA two way para comparação análise do delta entre os grupos ($p < 0,05$). **Resultados:** Avaliadas 25 idosas (GC: $n=10$; GPV: $n=8$; GPVE: $n=7$) que apresentaram homogeneidade nas características antropométricas entre os grupos. Evidenciada diferença significativa na CC entre GC (pré-treino = $86,44 \text{ cm} \pm 7,28 \text{ cm}$ → pós-treino = $97,00 \text{ cm} \pm 2,82 \text{ cm}$) e GPVE (pré-treino = $91,88 \text{ cm} \pm 6,15 \text{ cm}$ → pós-treino = $91,71 \text{ cm} \pm 8,15 \text{ cm}$) ($p < 0,038$). Não houve diferença estatística no IMC e na massa gorda entre os momentos pré e pós-treinamento na PV, o que permite inferir que a redução da CC pode estar relacionada à alteração hídrica, já que a VCI proporciona ativação do sistema linfático com maior reabsorção do líquido extracelular. **Considerações finais:** O treinamento com PV reduziu a CC, podendo

tal recurso ser empregue para fins de redução de medidas corporais em idosas híidas.

Palavras Chave: Envelhecimento; Idoso; Vibração; Exercício; Composição Corporal.