

BANCA DE DEFESA: ANNA XÊNIA PATRÍCIO DE ARAÚJO

DATA: 15 de Abril de 2021

HORA: 14:00h

LOCAL: MEETING GOOGLE

TÍTULO: INFLUÊNCIA DE UM PROTOCOLO DE EXERCÍCIO COM VIBRAÇÃO DE CORPO INTEIRO DE DIFERENTES AMPLITUDES SOBRE EQUILÍBRIO POSTURAL, VELOCIDADE DA MARCHA, FORÇA MUSCULAR E MOBILIDADE FUNCIONAL EM IDOSOS: ENSAIO CLÍNICO RANDOMIZADO TIPO *CROSSOVER*

Palavras-chave: Vibração. Longevidade. Desempenho físico funcional. Saúde do idoso.

PALAVRAS: 229

RESUMO

Os protocolos utilizados para VCI divergem quanto à escolha da amplitude, frequência e duração impossibilitando um consenso sobre qual o melhor protocolo de treinamento para idosos. Diante disso, a presente dissertação objetivou avaliar os efeitos agudos da VCI com frequência de 35Hz e amplitudes de 2mm e de 4mm sobre o equilíbrio postural estático, velocidade da marcha, força muscular e mobilidade funcional de idosas sedentárias, através de um ensaio clínico randomizado tipo *crossover* (REBEC - RBR-2HPJJK). Artigo 1: O estudo foi composto por dois protocolos de VCI (PA= 2mm e PB= 4mm) onde 14 idosas sedentárias foram submetidas a uma única sessão de VCI para cada protocolo de forma randomizada, sendo respeitado um período de *washout* de uma semana entre as sessões. O protocolo utilizando amplitude de 4mm melhorou a força muscular (13,28 x 12,29 repetições, $z = -2,379$, $p = 0,017$) e a mobilidade funcional (9,24 x 10,06 segundos, $z = -2,166$, $p = 0,030$), com tamanho de efeito moderado (0,45 e 0,41). Artigo 2: A *overview* objetivou avaliar as revisões sistemáticas que estudaram a eficácia da VCI sobre força muscular e risco de quedas em idosos (PROSPERO-CRD42020140374). Três revisões sistemáticas se enquadraram nos critérios de elegibilidade. Duas foram classificadas como qualidade metodológica baixa e baixo risco de viés e uma classificada como qualidade metodológica criticamente baixa e risco de viés incerto de acordo com o AMSTAR 2 e ROBIS, respectivamente.

MEMBROS DA BANCA:

Interno ao Programa: Daniella Araújo de Oliveira (UFPE)

Externo ao Programa: Ricardo Guerra (UFRN)

Externo ao Programa: Redha Taiar (Universidade de University of Reims, Reims)

Orientador: Patrícia Érika de Melo Marinho

Coorientador: Maria das Graças Rodrigues de Araújo