

**Título: O efeito do treino vibratório sobre o glúteo médio nas frequências de 30hz e 60hz**

Autor(es) Livia Poltromieri Cristi; Ana Carolina Amillard; Layce Freitas Rodrigues

E-mail para contato: fagnersalles@live.estacio.br

IES: FESV / Espírito Santo

Palavra(s) Chave(s): postura; força muscular; habilidade motora

**RESUMO**

A ineficiência funcional do glúteo médio é clinicamente associada a um sinal positivo de Trendelenburg e a perda de controle pélvico, reduzindo o controle motor para marcha. Dessa forma, o estudo do glúteo médio é um dos mais importantes componentes das pesquisas em prevenção e reabilitação da marcha, além das disfunções de quadril e membro inferior. Objetivo: Avaliar a função e força do glúteo médio de jovens adultas sedentárias submetidas à 10 sessões de treino vibratório (TV) nas frequências de 30hz e 60hz. Metodologia: Trata-se de um estudo piloto descritivo, quantitativo, e experimental. Foram selecionadas 11 mulheres que não praticavam atividade física regular por mais de 1 ano. Inicialmente, foram realizadas a perimetria de quadril, o teste de força muscular, trendelenburg (TT), queda (TQ) de abdutores de quadril e a mensuração do ângulo sacral (ÂS) por meio do inclinômetro. Após a avaliação as mulheres foram divididas em dois grupos a saber: Grupo 30hz: Composto por 6 mulheres submetidas a 10 sessões de TV. Grupo 60hz: Composto por 5 mulheres submetidas a 10 sessões de TV. Em ambos os grupos as participantes receberam o tratamento com frequência de 2 vezes semanais e todas completaram 10 sessões. Os procedimentos de tratamento com TV seguiram os protocolos propostos por Cipriano 2012; Dutton, 2006 e Magee, 2005. As mulheres de ambos os grupos foram reavaliadas após o tratamento com os mesmos testes da avaliação inicial. Os dados foram analisados com estatística descritiva, com variável qualitativa contínua. Resultados: A idade média foi de 24,63+4,82. O grupo de 30hz apresentou um aumento médio na perimetria de quadril 3,85cm (4,3%), um aumento médio da força do glúteo de 0,25 (5,17%) o TT houve um aumento de 100%, o TQ apenas 1 (16,66%) participante manteve-se positivo e o ÂS uma redução média de 4,66 (20,34%). O grupo 2 de 60hz apresentou uma redução média na perimetria de 3,94 (4,23%), um aumento médio de 1 (20,83%) da força do glúteo médio, o TT 3 (60%) pacientes mantiveram o teste positivo, o TT apresentou um aumento de 100% e o ÂS um aumento médio de 1,2 (5,66%). Discussão: A perimetria apresentou dados opostos, o aumento na perimetria 30hz corrobora com Paula et al (2013). Batista et al (2007), relata um aumento na força muscular com TV, neste estudo a frequência de 60hz apresentou uma melhora 4 vezes maior que a 30hz. A frequência de 30hz foi satisfatória para o TT, assemelhando a Bogaerts et al (2001) na melhora da resposta motora e postural. A frequência 60hz foi satisfatória no TQ na melhora da função dinâmica como Shumway-Cook e Woollacott (2010). O ÂS apresentou resultados opostos, Grimaldi (2006) redução a 30hz. Conclusão: Conclui-se que o TV pode melhorar o posicionamento pélvico pela melhora do controle e função do glúteo médio aponta pela redução ÂS e melhora da força muscular. Sugerem-se estudos futuros com o maior número da amostra, com treino adaptativo anterior e orientação sobre a importância da atividade física regular.