

Título: O uso do treino vibratório sobre o glúteo médio em mulheres sedentárias

Autor(es) Fagner Luiz Pacheco Salles*; Izabel Cristina Antunes de Paula; Alessandra Cristina Neves; Taísa Fachetti Pavan; Denise Maciel Ferreira

E-mail para contato: profefagner@gmail.com

IES: FESV / Espírito Santo

Palavra(s) Chave(s): treino vibratório; mulheres sedentárias; glúteo médio

RESUMO

O treino vibratório tem se popularizado como uma ferramenta para a reabilitação. O músculo glúteo médio, como componente do grupo muscular que abduz o quadril, é denominado músculo postural e determinante nas tarefas funcionais de locomoção. O trabalho teve como objetivo avaliar a função e força do músculo glúteo médio de jovens adultas sedentárias submetidas à 10 sessões de treino vibratório (TV). Foram selecionadas 19 mulheres que não praticavam atividade física regular por mais de 1 ano. As mulheres foram avaliadas por meio de questionário contendo dados pessoais do paciente e medidas antropométricas. Foi realizada a perimetria de coxa bilateralmente, teste de força muscular, trendelenburg, queda de abdutores de quadril, perimetria do quadril e a mensuração do ângulo sacral por meio do inclinômetro. Esses procedimentos foram realizados no início e no final das 10 sessões de TV segundo os protocolos propostos por Cipriano, 2012; Dutton, 2006 e Magee, 2005. Os dados foram analisados com estatística descritiva, com variável qualitativa contínua. O Índice de Massa Corporal (IMC) médio das mulheres avaliadas inicialmente foi de $23,3 \pm 2,2$ e a média de idade de $25,9 \pm 5,6$. Todas as mulheres que concluíram o estudo apresentaram redução do ângulo sacral e saíram do teste de queda e de Trendelenburg positivo para negativo. Observou-se que duas das mulheres apresentaram assimetria no teste final de Trendelenburg e de queda. Houve aumento da perimetria de apenas duas das 6 mulheres que concluíram o estudo. Dos participantes que não concluíram o estudo, 43% foi devido ao excesso de trabalho, 36% por sentirem desconforto durante o TV e 21% por incompatibilidade de horário. Concluiu-se que o treino vibratório apresentou uma melhora da função estática e dinâmica do músculo glúteo médio apontada pela redução do ângulo sacral e melhora da força muscular nas mulheres estudadas. Aconselha-se estudos futuros com maior número da amostra, com treino adaptativo anterior e orientação sobre a importância da atividade física regular.