



EFEITO AGUDO DA TERAPIA VIBRATÓRIA SISTÊMICA NA PERCEPÇÃO DE DOR E CANSAÇO PELAS ESCALAS DE END E BORG EM IDOSOS COM FRAGILIDADE.

VICTOR MATHEUS ANDRADE-ARAÚJO; LUELIA TELES JAQUES-ALBUQUERQUE;
ALESSANDRA ANDRADE-NASCIMENTO; ANA GABRIELLIE VALÉRIO-PENHA;
DANÚBIA SÁ- CAPUTO

Introdução: O envelhecimento é um processo natural e contínuo de alterações que começam ao decorrer da vida. A terapia vibratória sistêmica (TVS) é uma modalidade de exercício considerada segura, com boa aderência da população idosa. **Objetivo:** Avaliar o efeito da terapia vibratória sistêmica na percepção de cansaço e dor pela escala de percepção de cansaço (BORG) e escala numérica de dor (END) em idosos com fragilidade. **Materiais e Métodos:** Estudo clínico longitudinal e intervencionista (CAAE 68385022.9.0000.5259). Foram incluídos indivíduos com idade ≥ 60 anos, ambos os sexos, pré-frágeis ou frágeis. O protocolo de TVS ocorreu em pé com os joelhos a 130° (TVS-P) ou sentado com os joelhos a 90° (TVS-S). A Escala BORG foi utilizada para avaliar o nível de cansaço e a escala de END para avaliar o nível de dor (antes e após o protocolo de TVS). Os indivíduos foram expostos de 5 a 14 Hz, deslocamento pico a pico de 2,5 a 7,5 mm, em três séries (1 min de trabalho e 1 min de descanso) totalizando 18 min. Foi utilizado o *Graph Pad Prism 5.0* para as análises estatísticas, sendo considerado $p > 0,05$. **Resultados:** Participaram do estudo 14 adultos (13 mulheres e 01 homem), com 07 indivíduos no TVS-P ($67 \pm 5,03$ anos e $3,85 \pm 1,46$ de fragilidade) e 07 no TVS-S ($66,14 \pm 4,94$ anos e $3,71 \pm 0,48$ de fragilidade). No TVS-P os resultados referentes ao END foram de $1,42 \pm 1,90$ pré e $1,14 \pm 2,03$ pós e ao BORG foi de $0,64 \pm 1,10$ pré e $0,85 \pm 1,21$ pós. No TVS-S os resultados referentes ao END foram de $1,71 \pm 2,05$ pré e $1,14 \pm 1,21$ pós e ao BORG foi de $1,28 \pm 0,75$ pré e $1,07 \pm 1,09$ pós. **Conclusão:** Pelos resultados obtidos, não houve mudanças significativas na percepção subjetiva de esforço e no nível de dor em ambos os grupos TVS-S e TVS-P, considerando o efeito agudo da TVS. Desta forma, essa intervenção não exacerba a percepção subjetiva de esforço e dor, o que aponta para uma característica de não impactar negativamente na adesão desta atividade por idosos ≥ 60 anos.

Palavras-chave: Exercício de vibração de corpo inteiro, Fragilidade, Fadiga, Dor, Envelhecimento.