AVALIAÇÃO DE SEIS SEMANAS DA TERAPIA VIBRATÓRIA SISTÊMICA NA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM INDIVÍDUOS ADULTOS COM OBESIDADE: RESULTADOS PRELIMINARES

JENNYFER SILVA MAZINI; ANA GABRIELLIE VALERIO PENHA; GABRIEL SIRIANO DAMASCENO DOS SANTOS; ALESSANDRA ANDRADE NASCIMENTO; DANUBIA DA CUNHA DE SÁ-CAPUTO

Introdução: A obesidade é um problema de saúde pública caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura corporal. O tratamento principal envolve exercícios físicos, mas indivíduos obesos frequentemente têm baixa adesão a programas convencionais. Nesse contexto, a terapia vibratória sistêmica (TVS) ocorre quando a vibração mecânica gerada na base de uma plataforma vibratória (PV) ligada é transmitida ao corpo do indivíduo gerando o exercício de vibração de corpo inteiro que é indicado para indivíduos com obesidade. **Objetivo:** Avaliar o efeito de seis semanas da TVS na composição corporal em indivíduos adultos com obesidade. **Métodos:** Estudo randomizado, intervencionista, transversal, CAAE 30649620.1.0000.5259. Inclusão: indivíduos com idades de 18 a 59 anos (ambos os sexos), IMC ≥ 30 kg/m². Grupos de alocação: i) Plataforma vibratória alternada (PVA); ii) Plataforma vibratória triplanar (PVT); e iii) grupo controle-GC (PV desligado). A frequência de vibração foi definida em 30Hz, com deslocamentos de pico a pico de 2,5mm. Cada sessão durou 1 minuto, com vibração, seguida de 1 minuto de descanso (sem vibração), repetida 15 vezes, totalizando 30 minutos, duas vezes por semana por 6 semanas. E a avaliação das variáveis da composição corporal: massa magra (MM), massa musculo esquelética (MME), massa livre de gordura (MLG), relação cintura quadril (RCQ), foram mensuradas através da bioimpedância elétrica antes e após o protocolo de exercícios. Foi utilizado o GraphPad Prism 6 para a realização das análises estatísticas pertinentes, foi considerado o valor de p≤0,05. Os dados estão apresentados como média ± desvio padrão (DP). **Resultados:** 27 adultos participaram do estudo (PVA, n=11; PVT, n=4; PV-GC, n=12) com idade de 39,75±11,75 anos, estatura 1,62±0,12, peso corporal 97,46±14,74 kg e IMC de 35,92±2,96 kg em ambos os sexos. Não foram encontradas diferenças significativas nas análises intra grupos do PVA (MM- *P*=0,8087; MME-*P*=0,2722; MLG-*P=0,2281*; RCQ-*P*=0,5885), PVT (MM-*P*=>0,9999; MME-*P*=>0,9999; MLG-*P*=0,8750; RCQ-*P*=0,7891), PV-GC (MME-*P*=0,9422; MLG-*P*=0,9639; RCQ-*P*=0,8752). **Conclusão:** Considerando o pequeno número de indivíduos na amostra, os resultados sugerem que as intervenções do protocolo TVS, em seis semanas, não foram suficientes para melhorar a composição corporal em indivíduos com obesidade. São necessários mais estudos com tamanhos de amostra maiores para entender melhor os resultados.

Palavras-chave: Obesidade, Saúde, Vibração mecânica, Exercício de vibração de corpo inteiro, Terapia vibratória sistêmica.

DOI: 10.51161/conbrasau2024/32718