

## Efeitos da vibração de corpo inteiro na força muscular e qualidade de vida de idosos saudáveis: meta-análise

Maíra Florentino Pessoa<sup>1\*</sup>, Rafaela Barros de Sá<sup>1</sup>, Helga Cecília Muniz de Souza<sup>1</sup>, Helen Kerlen Bastos Fuzari<sup>1</sup>, Jacqueline de Melo Barcelar<sup>1</sup>, Cyda Maria Reinaux<sup>1</sup>, Daniella Cunha Brandão<sup>1</sup>, e Arméle Dornelas de Andrade<sup>1</sup>

1. Departamento de Fisioterapia, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, PE, Brasil.

\*e-mail: mairapessoa@yahoo.com.br

**Introdução.** A literatura científica apresenta resultados díspares sobre a eficácia do treinamento da vibração de corpo inteiro sobre o desempenho muscular dos idosos, mesmo quando utilizam protocolos, parâmetros e equipamentos semelhantes. **Objetivos.** O objetivo desta revisão sistemática foi investigar os efeitos da vibração de corpo inteiro (VCI) sobre a força muscular periférica e a qualidade de vida em idosos saudáveis, apresentando uma meta-análise. **Métodos.** A busca ocorreu nas bases de dados PubMed, CINAHL, SciELO, Lilacs e Pedro, visando os estudos sobre o uso de VCI em idosos saudáveis. Essas pesquisas foram complementadas com material identificado nas referências e foi realizada uma análise quali-quantitativa resumindo os resultados. A pesquisa foi realizada por dois pesquisadores independentes, distantes geograficamente entre si, com um terceiro pesquisador resolvendo possíveis desacordos quanto à inclusão dos estudos, coleta de dados e índice de qualidade. Foram incluídos estudos utilizando vibrações de corpo inteiro em qualquer eixo, vibrações que fosse não estocásticas e sem restrições quanto à frequência, amplitude, magnitude ou dose dos parâmetros. Foram excluídos estudos realizados em indivíduos com qualquer tipo de patologia, em uso de medicação que pudesse alterar força muscular periférica, e estudos de follow-up. Para a qualificação dos estudos, foram utilizados os seguintes critérios de avaliação de viés: viés de seleção (randomização e ocultação de alocação), viés de implementação (cegueira dos participantes e avaliadores), viés de detecção (resultado), viés de atrito (avaliação de dados incompleto) e viés de relato dos dados (informação seletiva). Para julgamento, a não citação de processo foi considerado como de alto risco de viés, a citação sem esclarecimentos como risco obscuro, e a citação com descrição do método, como baixo risco. **Resultados.** Foram identificados nove estudos com desfecho força e dois estudos com resultados na qualidade de vida, com amostras entre 21-220 idosos saudáveis, todos controlados, recebendo orientações ou realizando outro tipo de exercício. Alguns estudos mostraram melhorias significativas da força e desempenho musculares, da altura do salto vertical, do teste Timed Up and Go e da qualidade de vida. **Conclusão.** As meta-análises dos resultados destes estudos indicam que VCI poderia beneficiar a saúde de idosos, aumentando a força muscular e melhorando a qualidade de vida, principalmente, quanto ao domínio da capacidade funcional. Entretanto, alguns estudos possuem limitações na concepção de protocolos e metodologia, sugerindo a necessidade de investigação da VCI com protocolos melhor desenhados e com parâmetros controlados nessa parcela populacional.

**Descritores:** vibração, força muscular, qualidade de vida.