

PULSEIRAS DE EQUILÍBRIO MELHORAM O EQUILÍBRIO ESTÁTICO?

TERUYA, T. T.; MATARELI, B. M.; ROMANO, F. S.; MOCHIZUKI, L.

Escola de Artes, Ciências e Humanidades-USP

PIBITI/CNPq

RESUMO

O equilíbrio corporal é a capacidade de se manter o centro de massa projetado dentro dos limites da base de apoio. Tem sido divulgado na mídia que o uso de acessórios pode aumentar o equilíbrio de uma pessoa. Em especial, o uso de um tipo de pulseira pode ter tal efeito. Entretanto, não se conhece os reais efeitos desse tipo de acessório, pois estudos conduzidos para analisar o efeito de uma pulseira no equilíbrio são bastante escassos na literatura. O objetivo deste estudo foi avaliar o efeito do uso de uma pulseira de equilíbrio no controle postural de adultos. Participaram 12 adultos saudáveis ($31,7 \pm 11,1$ anos de idade) que foram informados de todos os procedimentos éticos do estudo. Foi utilizada uma pulseira de equilíbrio, uma pulseira sem relação com equilíbrio e acelerômetro 3D instrumentado a um sistema de aquisição de dados. O tempo de aquisição de dados foi 40s. A frequência de aquisição de dados do acelerômetro foi 100 Hz. Foram calculados a amplitude média e desvio padrão da aceleração horizontal (ântero-posterior e médio-lateral) da série temporal da aceleração depois de removidos os primeiros 10s e últimos 2s da coleta. Os grupos e a ordem dos testes foram organizados de forma aleatória. Foram formados dois grupos: experimental (pulseira de equilíbrio) e placebo (pulseira placebo). Foram feitos testes sem pulseira e com pulseira, com os olhos abertos e fechados. O teste foi permanecer em apoio unipodal sem se mover. A análise de variância de 3 fatores (visão, condição e direção) foi aplicada na aceleração média e o desvio padrão médio da aceleração. A aceleração média sofreu efeito da visão ($F_{(1,126)}=43$, $p<0,001$) e da orientação ($F_{(2,126)}=3$, $p=0,02$). O teste pós-hoc Tukey indicou que a aceleração média foi maior sem a visão e maior na direção médio-lateral. O desvio-padrão da aceleração sofreu efeito da visão ($F_{(1,126)}=27$, $p<0,001$). O desvio-padrão da aceleração foi maior sem a visão. O desvio-padrão da aceleração sofreu efeito da interação entre visão e condição ($F_{(2,126)}=3$, $p=0,04$). O teste pós-hoc Tukey HSD mostrou que com os olhos abertos, a variabilidade da aceleração foi maior com a pulseira verdadeira; enquanto com os olhos fechados, a variabilidade da aceleração foi maior sem a pulseira. PORCARI et al (2011) realizaram um estudo com a pulseira de equilíbrio em atletas universitários, e não

houve melhoras com o uso da pulseira e nem um efeito placebo. Em nosso estudo não foi observado um efeito placebo. Não há um consenso na literatura sobre um efeito placebo no meio esportivo (BEEDIE, 2007). Com base nos estudos na literatura, não existe suporte para o uso da pulseira de equilíbrio como uma forma de modificar o equilíbrio estático. O único modo encontrado de se modificar o equilíbrio é por meio da prática regular de atividades físicas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEEDIE, C. J. Placebo effects in competitive sport: Qualitative data. **Journal of Sports Science and Medicine**. Bursa, v.06, p.21-28, 2007.

PORCARI, J.; HAZUGA, R.; FOSTER, C.; DOBERSTEIN, S.; BECKER, J.; KLINE, D.; MICKSCHLT.; DODGE, C. Can the Power Balance[®] bracelet improve balance, flexibility, strength and power? **Journal of Sports Science and Medicine**, v. 10, n. 1, p. 230-231, 2011.