



**Universidade:
presente!**

UFRGS
PROPEAQ



XXXI SIC

21. 25. OUTUBRO • CAMPUS DO VALE

| | |
|-------------------|---|
| Evento | Salão UFRGS 2019: SIC - XXXI SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS |
| Ano | 2019 |
| Local | Campus do Vale - UFRGS |
| Título | EFEITOS DO TREINAMENTO COMBINADO NO PERFIL LIPÍDICO DE ADULTOS E IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE |
| Autor | GUSTAVO ALVES DA SILVEIRA |
| Orientador | LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL |

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL (UFRGS)

EFEITOS DO TREINAMENTO COMBINADO NO PERFIL LIPÍDICO DE
ADULTOS E IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE

Gustavo Alves da Silveira
Cláudia Gomes Bracht
Luiz Fernando Martins Kruel

Devido à forte associação entre doenças cardiovasculares (DCVs), morbimortalidade e altos gastos com saúde pública, reduções nos fatores de risco cardiovasculares, como melhora no perfil lipídico, são alvos terapêuticos em inúmeros estudos. Dentro deste contexto, a Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose reforça a importância de um programa de exercícios físicos ser realizado na maioria dos dias da semana e que, além dos exercícios aeróbios, deve contemplar exercícios resistidos, ou seja, a implementação do treinamento combinado (TC). No entanto, na literatura há estudos de intervenção encontrando resultados divergentes no perfil lipídico advindos do TC, necessitando de maior consistência científica nesse amplo cenário. Logo, o objetivo do presente estudo foi conduzir uma revisão sistemática com metanálise avaliando os efeitos do TC no perfil lipídico de adultos e idosos. Foram utilizadas as seguintes bases de dados, sem limite de datas: Medline via Pubmed, Cochrane Central, Embase e Scopus. Foram incluídos ensaios clínicos e estudos longitudinais com adultos (>18 anos), de ambos os sexos, que tenham realizado intervenção de no mínimo oito semanas de treinamento físico combinado (força + aeróbico), estruturado e supervisionado, e que tivessem realizado comparação com um grupo controle sem intervenção de exercício. *Forest plots* foram gerados para apresentar os *effect sizes* e as diferenças médias padronizadas com intervalo de confiança (IC) de 95%. Valores de $\alpha < 0,05$ foram considerados estatisticamente significativos. Dos 5309 estudos encontrados, 50 (com 52 análises) atenderam aos critérios de inclusão e foram incluídos na análise quantitativa. A metanálise apontou que o TC foi associado com redução nas concentrações de triglicérides (TG) em $15,82 \text{ mg.dL}^{-1}$ (tamanho de efeito: $-0,609$; IC 95%: $-0,833$ a $-0,387$; $p < 0,001$; $I^2 = 75\%$), colesterol total (CT) em $11,29 \text{ mg.dL}^{-1}$ (tamanho de efeito: $-0,673$; IC 95%: $-0,917$ a $-0,428$; $p < 0,001$; $I^2 = 77\%$), lipoproteína de baixa densidade (LDL) em $8,60 \text{ mg.dL}^{-1}$ (tamanho de efeito: $-0,566$; IC 95%: $-0,774$ a $-0,358$; $p = 2,67$; $I^2 = 69\%$) e aumento da lipoproteína de alta densidade (HDL) em $2,64 \text{ mg.dL}^{-1}$ (tamanho de efeito: $0,402$; IC 95%: $0,203$ a $0,600$; $p = 2,85$; $I^2 = 70\%$) em comparação com grupos controle. Conclui-se, então, que o TC pode ser uma alternativa eficaz no tratamento das dislipidemias, especialmente no que diz respeito às adaptações favoráveis que implicam em reduções de TG, CT, LDL e aumento de HDL de adultos e idosos.