



EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE O PERFIL LIPÍDICO E INFLAMATÓRIO DE ADULTOS : UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE E META-REGRESSÃO

AUTORES: ELIAS SCHOLL RAMBO E LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

INTRODUÇÃO

O perfil lipídico e inflamatório está associado ao risco de doenças, principalmente cardiovasculares. O treinamento de força promove resultados positivos na redução do perfil lipídico e inflamatório, sendo uma alternativa não farmacológica, de baixo custo e com risco mínimo de efeitos colaterais. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão sistemática com metanálise e metaregressão avaliando os efeitos do treinamento isolado de força (TF), comparado com grupo controle, sobre as concentrações de colesterol total (CT), triglicerídeos (TG), lipoproteína de alta densidade (HDL), lipoproteína de baixa densidade (LDL), proteína C-reativa (PCR) e adiponectina de adultos.

MATERIAIS E MÉTODOS

As bases de dados Embase, PubMed, Cochrane e Scopus foram pesquisadas até maio de 2017. No presente estudo foram incluídos ensaios clínicos randomizados (ECR) ou não (ECNR), que compararam os efeitos de qualquer tipo de TF, com um grupo controle sem intervenção, em pessoas com idade superior a 18 anos, independente de ser saudável ou apresentar alguma condição clínica. Foram avaliados CT, TG, LDL, HDL, PCR e adiponectina sanguíneo como desfechos.

RESULTADOS

RESULTADOS DAS METANÁLISES				
DESFECHO	Tamanho de efeito	Intervalo de confiança 95%	p	I ²
Colesterol	-0,399	-0,598 a -0,200	<0,001	71%
Triglicerídeos	-0,204	-0,333 a -0,075	0,002	41 %
LDL	-0,451	-0,678 a -0,224	<0,001	77 %
HDL	0,363	0,183 a 0,542	<0,001	67 %
CRP	-0,542	-0,939 a -0,145	0,01	82 %
Adiponectina	1,105	0,313 a 1,898	0,01	81 %

LDL = lipoproteína de baixa densidade; HDL = lipoproteína de alta densidade; CRP = proteína C reativa.

CONCLUSÕES

Com isto, conclui-se que o TF promove melhorias no perfil lipídico e inflamatório de adultos, evidenciadas pela redução nas concentrações de CT, TG, LDL e PCR, além de incrementos nos níveis de HDL e adiponectina.



erambo01@gmail.com