



**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	Efeito do Treinamento de Força Sobre o Perfil Lipídico e Inflamatório de Adultos: Uma Revisão Sistemática com Metanálise e Meta-Regressão
Autor	ELIAS SCHOLL RAMBO
Orientador	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

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

Orientador: Luiz Fernando Martins Kruehl

Instituição de origem: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão sistemática com metanálises e meta-regressão 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. 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. A população participante do estudo foi de adultos (>18 anos) independentemente de estarem saudáveis ou de apresentar alguma condição clínica. Os critérios para exclusão foram não fornecer informações sobre associação entre a intervenção e os desfechos escolhidos, o grupo controle ter realizado a intervenção, a intervenção durar menos de 8 semanas e publicações duplicadas. O método de efeitos aleatórios foi utilizado para o cálculo do tamanho do efeito (TE). Os dados estão apresentados como diferença média padronizada, com intervalo de confiança de 95%. Todas as análises foram conduzidas usando o programa estatístico Comprehensive Meta-Analysis (versão 3.3.070). Inicialmente foram identificados 7072 artigos, após a remoção de duplicatas, 6476 foram selecionados, e 195 atenderam aos critérios de elegibilidade e foram lidos na íntegra. Após a leitura, restaram 69 artigos elegíveis que foram incluídos nas análises. Os resultados indicam que o TF promove redução nos níveis de CT (ES: -0,399; $p < 0,001$), TG (ES: -0,204; $p = 0,002$), LDL (ES: -0,451; $p < 0,001$) e de PCR (ES: -0,542; $p = 0,01$). Além disso, o TF está associado a um aumento nas concentrações de HDL (ES: 0,363; $p < 0,001$) e de adiponectina (ES: 1,105; $p = 0,01$).

As análises de subgrupo separando os ECR dos ECNR, demonstraram que há influência desse fator na efetividade do TF na melhoria de todos os parâmetros lipídicos e inflamatórios analisados no estudo, que só é mantida nos ECR. Da mesma forma, foi evidenciada influência do uso de hipolipemiantes. Apenas os estudos sem uso dessa classe de medicações foram efetivos na melhora dos desfechos lipídicos e inflamatórios. A presença de monitoramento alimentar nos estudos incluídos parece afetar a efetividade do TF na melhoria do HDL e da adiponectina, apenas. Sendo que, para HDL, essa efetividade só é mantida quando não há controle alimentar; enquanto que para adiponectina, quando há monitoramento da alimentação. Ainda, a presença de progressão ao longo do treinamento influencia a efetividade do TF na melhoria dos desfechos CT, TG, PCR e adiponectina, havendo melhoras quando há progressão. Por outro lado, as melhorias nos níveis de LDL e HDL são independentes da presença de progressão no treinamento. As análises de meta-regressão evidenciaram que o incremento nas concentração de HDL em decorrência do TF apresenta relação inversa ao volume de exercício. Assim, quanto maior o volume por exercício, menor é o aumentos nos níveis de HDL. Ainda, foi evidenciada que a duração do programa de treinamento (em número de semanas) constitui um preditor das adaptações na PCR ao TF. Desta forma, quanto maior a duração do programa de treinamento, maior é a queda nos níveis de PCR.

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.