

SALÃO DE  
INICIAÇÃO CIENTÍFICA  
**XXIX SIC**  




múltipla   
**UNIVERSIDADE**  
inovadora  inspiradora

<b>Evento</b>	Salão UFRGS 2017: SIC - XXIX SALÃO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA DA UFRGS
<b>Ano</b>	2017
<b>Local</b>	Campus do Vale
<b>Título</b>	EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NOS NÍVEIS DE HDL DE ADULTOS E IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE
<b>Autor</b>	LEANDRO COCONCELLI
<b>Orientador</b>	LUIZ FERNANDO MARTINS KRUEL

# EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NOS NÍVEIS DE HDL DE ADULTOS E IDOSOS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE.

Leandro Coconcelli

Luiz Fernando Martins Kruehl

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

Os efeitos benéficos do treinamento físico sobre o perfil lipídico estão bem estabelecidos na literatura científica, em especial quando se trata de treinamentos de caráter aeróbico. Contudo, resultados diversos são encontrados quando analisados estes efeitos frente à modelos de treinamento de força. Mais inconsistentes ainda são aqueles que se referem às adaptações nas concentrações da lipoproteína de alta densidade (HDL), importante marcador de proteção cardiometabólica. Diante disso, o objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão sistemática com metanálise avaliando os efeitos do treinamento de força, comparado a um grupo controle e ao treinamento de caráter aeróbico sobre os níveis de HDL de adultos e idosos. O presente estudo seguiu as recomendações da Colaboração Cochrane e do PRISMA. Foram incluídos ensaios clínicos que submetem adultos e/ou idosos a treinamentos físicos de caráter de força, com duração mínima de 8 semanas e que tenham avaliado os níveis de HDL, com comparação a um grupo controle (sem intervenção) ou a um grupo que tenha realizado treinamento físico aeróbico. As bases de dados consultadas foram EMBASE, PUBMED, Cochrane e Scopus em junho de 2016 e essa busca foi atualizada em abril de 2017. Quatro pesquisadores independentemente realizaram a seleção e extração de dados dos estudos, bem como a avaliação da qualidade metodológica. A metanálise foi realizada adotando-se o efeito randômico e o tamanho de efeito foi calculado adotando-se a diferença média padronizada com intervalo de confiança de 95%. Dos 7111 artigos resultantes da busca inicial foram incluídos 57 estudos que atenderam aos critérios de elegibilidade. A metanálise demonstrou que o treinamento de força promove incrementos significativos nos níveis de HDL comparado ao controle sem intervenção (*effect size*: -0,361; 95% IC: -0,538 a -0,184;  $p < 0,01$ ;  $I^2$ : 66%). O potencial de incremento observado foi de 2,79 mg/dl de HDL. No intuito de explorar a alta heterogeneidade encontrada foi realizada uma análise de sensibilidade quanto a presença de progressão na periodização do treinamento de força. Tal análise demonstrou que esse efeito se mantém tanto em treinamentos de força com progressão (*effect size*: -0,246; 95% IC: -0,398 a -0,095;  $p = 0,001$ ;  $I^2$ : 43%) quanto sem progressão (*effect size*: -0,966; 95% IC: -1,587 a -0,345;  $p = 0,002$ ;  $I^2$ : 84%). A magnitude média de aumento nos níveis de HDL resultante dos estudos com progressão foi de 2,07 mg/dl, enquanto os estudos sem progressão promoveram um incremento médio de 6,37 mg/dl.

Ainda, o treinamento de força demonstrou promover melhorias similares ao treinamento aeróbico (*effect size*: 0,007; 95% IC: -0,225 a 0,239;  $p = 0,953$ ;  $I^2$ : 9%), tanto frente a protocolos com progressão (*effect size*: -0,019; 95% IC: -0,249 a 0,211;  $p = 0,872$ ;  $I^2$ : 0%) quanto em decorrência de protocolos sem progressão ao longo da periodização (*effect size*: 0,169; 95% IC: -0,953 a 1,291;  $p = 0,768$ ;  $I^2$ : 66%). Assim, é possível concluir que o treinamento de força é capaz de promover aumentos significativos nas concentrações de HDL de adultos e idosos, e que tais melhorias ocorrem independente da adoção de progressão na periodização do treinamento. Além disso, as melhorias promovidas pelo treinamento de força são similares àquelas decorrentes de treinamentos de caráter aeróbico.