

EFEITO DO TREINAMENTO DE FORÇA NOS NÍVEIS DE HDL DE ADULTOS E IDOSOS:

UMA REVISÃO SISTEMÁTICA COM METANÁLISE.

Leandro Coconcelli; Luiz Fernando Martins Kruehl



INTRODUÇÃO

Os efeitos benéficos do treinamento físico sobre os lipídios sanguíneos 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 a treinamentos de força. Quando analisados os resultados dos estudos individualmente, tornam-se inconclusivas as adaptações nas concentrações da lipoproteína de alta densidade (HDL), importante marcador de saúde cardiometabólica.

MÉTODOS

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%.

RESULTADOS

- ✓ 7072 artigos identificados na busca
- ✓ 57 estudos atenderam os critérios de elegibilidade comparando treinamento de força X placebo
- ✓ 12 estudos atenderam os critérios de elegibilidade comparando treinamento de força X treinamento aeróbico

↑ 2,79 mg/dl

Sem diferenças entre os treinamentos

Treinamento de Força Versus Controle - HDL

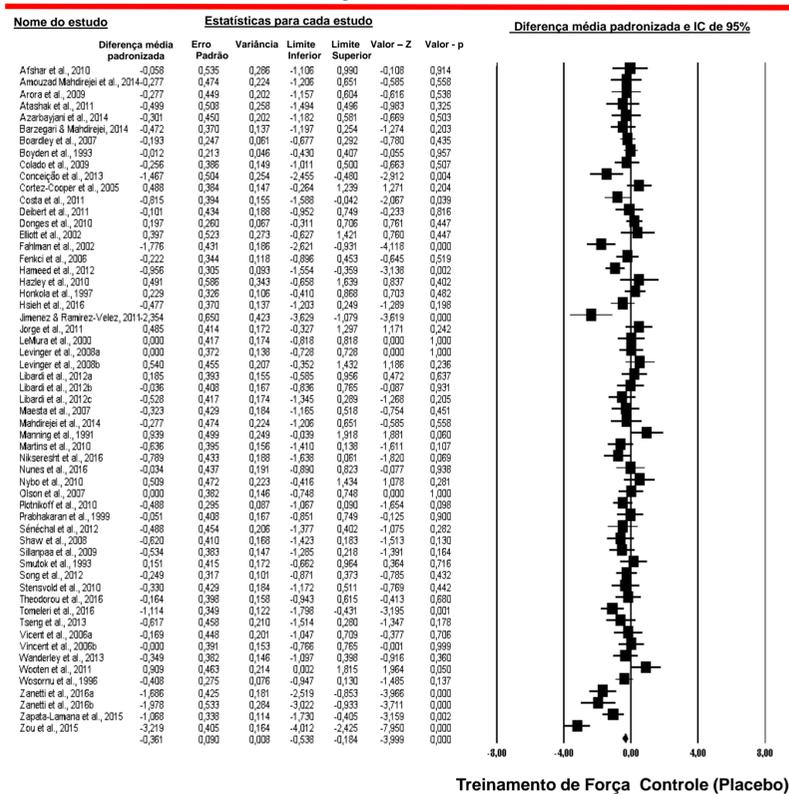


Figura 1 – Diferença média padronizada dos níveis de HDL promovida pelo treinamento de força em comparação ao controle (placebo).

Treinamento de Força Versus Treinamento Aeróbico - HDL

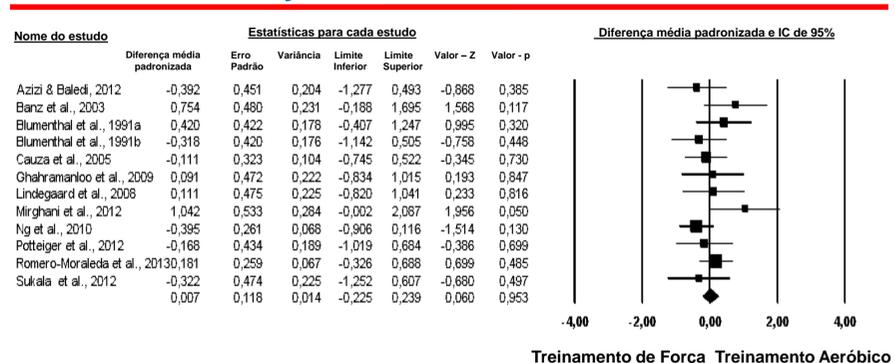
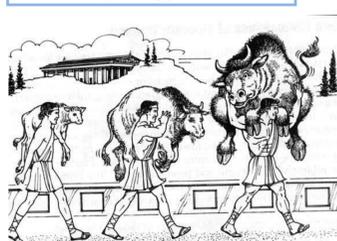


Figura 2 – Diferença média padronizada dos níveis de HDL promovida pelo treinamento de força em comparação ao treinamento aeróbico.

Com progressão



↑ 2,07 mg/dl

Sem progressão



↑ 6,37 mg/dl

CONCLUSÃO

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.