



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

Gustavo Alves da Silveira, Luiz Fernando Martins Kruehl

INTRODUÇÃO

Devido à forte associação entre doenças cardiovasculares (DCVs), morbimortalidade e altos gastos com saúde pública, reduções nos fatores de risco cardiovascular, 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, a literatura apresenta resultados divergentes acerca dos efeitos do TC no perfil lipídico, necessitando de maior consistência científica nesse amplo cenário.

OBJETIVO

Conduzir uma revisão sistemática com metanálise avaliando os efeitos do TC no perfil lipídico de adultos e idosos.

MÉTODOS

- Revisão Sistemática de ensaios clínicos e estudos longitudinais com realização de Metanálise;
- De acordo com o Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) e com o Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions ;
- Bases de dados, sem limite de datas: Medline via Pubmed, Cochrane Central, Embase e Scopus;
- A extração dos dados foi realizada por dois revisores independentes. Havendo discordância, a mesma foi resolvida em consenso com um terceiro revisor;
- Foram incluídos estudos com adultos (>18 anos), de ambos os sexos, que tenham realizado intervenção de no mínimo oito semanas de TC (força + aeróbico), estruturado e supervisionado;

ANÁLISE ESTATÍSTICA

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. Todas as análises foram realizadas usando o software *Comprehensive Meta Analysis* versão 3.3.070.

RESULTADOS

- Dos 5309 estudos encontrados, 50 (com 52 análises) atenderam aos critérios de inclusão e foram incluídos na análise quantitativa;
- De uma forma geral, os estudos possuíam duração de sessão que variava de oito a 52 semanas e frequência semanal de duas a seis vezes. Na parte do treinamento de força, o volume variava de uma a seis séries, e de seis a 20 repetições. A intensidade, entre 40 e 80% de 1RM ou Repetições Máximas. Já no que se refere à parte do treinamento aeróbico, a duração variou de 10 a 60min e, a intensidade de 40 a 85% da FCMáx ou FCRes (métodos de prescrição que mais apareceram);
- Entre os estudos incluídos, 77,2% (34 de 44 análises) apresentaram baixo risco de viés para o processo de randomização dos sujeitos entre os grupos e, apenas 15,9% (sete de 44 análises) apresentaram baixo risco para sigilo de alocação. 25% (11 de 44 análises) dos estudos relataram baixo risco para cegamento dos avaliadores. 40,9% (18 de 44 análises) mostraram baixo risco para as perdas amostrais e apenas 20,4% (nove de 44 análises) realizaram análise por intenção de tratar, apresentando baixo risco;
- Em comparação com grupos controle, a metanálise apontou que o TC foi associado com mudanças em:
 - 1) Concentrações de triglicerídeos (TG): $-15,82 \text{ mg.dL}^{-1}$ (tamanho de efeito: $-0,609$; IC 95%: $-0,833$ a $-0,387$; $p < 0,001$; $I^2 = 75\%$);
 - 2) Colesterol total (CT): $-11,29 \text{ mg.dL}^{-1}$ (tamanho de efeito: $-0,673$; IC 95%: $-0,917$ a $-0,428$; $p < 0,001$; $I^2 = 77\%$);
 - 3) Lipoproteína de baixa densidade (LDL): $-8,60 \text{ mg.dL}^{-1}$ (tamanho de efeito: $-0,566$; IC 95%: $-0,774$ a $-0,358$; $p = 2,67$; $I^2 = 69\%$);
 - 4) Lipoproteína de alta densidade (HDL): $+2,64 \text{ mg.dL}^{-1}$ (tamanho de efeito: $0,402$; IC 95%: $0,203$ a $0,600$; $p = 2,85$; $I^2 = 70\%$).

CONCLUSÃO

Conclui-se 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.