

## EXERCÍCIOS FÍSICOS RESISTIDOS E SÍNDROME METABÓLICA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Luís Alberto Garcia<sup>1</sup>, Sara Lucca<sup>2</sup>, Débora Tavares de Resende e Silva<sup>3</sup>.

**Introdução:** A I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica caracteriza a síndrome metabólica (SM) em condições que põe em risco o sistema cardiovascular, cuja óptica epidemiológica apontou crescente mortalidade. Em atenção a este cenário, dá-se importância à busca por evidências que corroborem na melhora da saúde dos acometidos, como também dos não acometidos como forma preventiva. **Objetivos:** 1) Identificar na produção científica nacional e internacional, as implicações e efeitos do exercício físico resistido (EFR) na SM. 2) Elaborar categorias que apresentem as implicações e efeitos identificados na produção científica. **Metodologia:** A revisão integrativa de literatura foi realizada em maio de 2024 no sítio da PubMed, com abordagem qualitativa. Para a seleção, foram utilizados o recorte temporal de 2020-2024, a expressão de busca: *resistance exercises and metabolic syndrome*, com critérios que incluíram pesquisas provenientes de meta-análise, e excluíram aquelas ausentes das discussões sobre o EFR, chegando a uma amostra composta por 10 estudos. Para a extração dos resultados, foi utilizado o formulário de Ursi, fazendo uma síntese com as evidências através da leitura completa da amostra. A análise ocorreu por meio da Análise de Conteúdo, categorizando e produzindo sínteses das implicações e efeitos do EFR na SM, identificados na produção científica. **Resultados e Discussão:** Foram organizadas três categorias que versam os benefícios encontrados na comunidade científica sobre este tratamento não medicamentoso da SM: 1) Efeitos do EFR no concernente composição corporal; 2) Impacto do EFR na concernente sensibilidade à insulina; 3) Efeitos do EFR no concernente à pressão arterial. O estudo destacou a intensidade do treinamento advindo da aplicação do EFR, suscitando alterações na redução da adiposidade corporal, no estado inflamatório, no aumento do metabolismo e da massa muscular, bem como na aptidão cardiorrespiratória e na melhora do quadro da (e associado à) SM. **Conclusões/Considerações Finais:** O EFR condiz ser um método eficaz que atua em dois âmbitos: no preventivo e no manejo da SM. Assentado a isso, as evidências abordadas o trazem como uma intervenção não farmacológica. Entretanto, é preciso salientar que, embora sejam recomendados, são também orientados em um suporte supervisionado para que as progressões de carga e intensidade de EFR sejam adequados e adaptados às condições de saúde e às especificidades.

**Palavras-chaves:** Exercício Físico Resistido. Síndrome Metabólica. Tratamento não medicamentoso. Saúde.

<sup>1</sup> Educador físico, mestrando pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas (PPGCB), Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) *Campus* Chapecó, contato: garcia.luis.ppg@gmail.com. Apoio/financiamento: UFFS, Edital N° 343/GR/UFFS/2024.

<sup>2</sup> Psicóloga, Servidora Pública Federal Técnico-Administrativa na Diretoria de Atenção à Saúde do Servidor (DASS) da Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas. Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), *Campus* Chapecó, contato: sara.lucca@uffs.edu.br.

<sup>3</sup> Doutora em Ciências - Patologia Geral, docente no Programa de Pós-Graduação em Ciências Biomédicas (PPGCB), Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) *Campus* Chapecó, contato: debora.silva@uffs.edu.br.