



## OS BENEFÍCIOS DA “IRISINA” EM PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO (MUSCULAÇÃO) COM DIFERENTES DOENÇAS CRÔNICO-DEGENERATIVAS.

Bianca Lima  
Murillo Tardivo  
Rodrigo Prado

### Resumo

A musculação está intimamente relacionada com o processo de contração muscular, no qual as fibras musculares são ativadas para gerar tensão e força, através do recrutamento das unidades motoras, que respondem aos estímulos nervosos enviados pelo sistema nervoso central. É durante a contração, que o músculo produz substâncias chamadas de miocinas, que agem no próprio músculo e em vários órgãos, aumentando a taxa metabólica. Entre essas miocinas, a irisina, é capaz de estimular o escurecimento dos adipócitos e a termogênese. Um número crescente de estudos tem mostrado que a carência da irisina está ligada a doenças metabólicas, e a doenças não metabólicas, como sarcopenia, osteoporose e doenças cardiovasculares, ficando popularmente conhecida como hormônio do exercício. Portanto, o objetivo deste estudo é identificar e analisar os possíveis benefícios da irisina com o treinamento resistido, especificamente a musculação, a fim de reunir as mais importantes informações sobre diferentes comorbidades, e como ela pode ser considerada um importante mediador de melhorias induzidas pela contração muscular. O tipo de pesquisa foi uma revisão sistemática mista. As buscas foram nas bases de dados PUBMED e BVS, utilizando como palavras-chaves os descritores "Irisin" e "Strength Training", com a seguinte combinação "Irisin AND Strength Training". Com o recorte temporal de 2013 a 2023, foram incluídos artigos científicos na língua inglesa, apenas de caráter clínico, contendo intervenções exclusivamente com exercícios em máquinas como instrumento de testagem. Processo de seleção: leitura dos títulos, exclusão de artigos duplicados, leitura dos resumos, exclusão de artigos pagos, leitura dos textos na íntegra. Após a triagem, foram selecionados um total de 7 artigos para compor a presente dissertação. Os resultados foram organizados em quadro. O desenvolvimento da discussão da pesquisa ainda está em andamento. Por esse motivo, o trabalho ainda não possui uma conclusão definitiva.

**Palavras-chave:** Benefícios; Irisina; Treinamento resistido; Musculação