# RESULTADOS

## Características de base dos participantes de pesquisa

Um total de 75 participantes de pesquisa foram incluídos neste estudo, sendo 65 (86,6%) do sexo feminino. A média da idade dos participantes foi de 40,6 anos (DP 10,2 anos). A Tabela 1 contém as características de base participantes de pesquisa. Trinta e sete (49.3%) participantes foram alocados no grupo placebo e 38 (50.7%) no grupo Eclipta. Os participantes foram incluídos no estudo entre 09/08/2023 e 26/07/2024. O término da intervenção ocorreu entre 14/11/2023 e 25/10/2024. O tempo médio da intervenção foi de 94.4 dias ( IC 95% 88.8–99.9). Na comparação das características de base dos participantes de pesquisa segundo o grupo de alocação, houve diferença estatística apenas no nível de renda (Tabela 2).

Tabela 1. Características de base dos participantes de pesquisa

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Características | | N | % |
| Idade (media e IC 95%) | | 40.6 (38.3–43) | |
| Sexo | |  |  |
|  | Feminino | 65 | 86.7 |
|  | Masculino | 10 | 13.3 |
| Etnia autodeclarada | |  |  |
|  | Asiático | 1 | 1.3 |
|  | Branco | 58 | 77.3 |
|  | Negro | 16 | 21.3 |
| Estado civil | |  |  |
|  | Amasiado | 9 | 12 |
|  | Casado | 49 | 65.3 |
|  | divorciado | 6 | 8 |
|  | Separado | 1 | 1.3 |
|  | Solteiro | 9 | 12 |
|  | Viúvo | 1 | 1.3 |
| Situação de emprego | |  |  |
|  | Desempregado | 8 | 10.7 |
|  | Tempo integral | 52 | 69.3 |
|  | Tempo parcial | 15 | 20 |
| Número de coabitantes (média e IC 95%) | | 3.5 (3.2–3.7) | |
| Tempo de estudo em anos (média e IC 95%) | | 11.1 (10.4–11.7) | |
| Nível de renda | |  |  |
|  | Acima de R$10.000 | 1 | 1.3 |
|  | Até R$1.000 | 5 | 6.7 |
|  | R$1.001 - R$3.000 | 43 | 57.3 |
|  | R$3.001 - R$5.000 | 19 | 25.3 |
|  | R$5.000 - R$10.000 | 7 | 9.3 |
| Comorbidades | |  |  |
|  | Hipertensão | 18 | 24 |
|  | Dislipidemia | 21 | 28 |
|  | Resistência Insulínica ou diabetes melitus | 18 | 24 |
| Medicamentos | |  |  |
| Uso de medicamentos associados a perda de peso | | 19 | 25.3 |
| Uso de medicamentos associados a ganho de peso | | 4 | 5.3 |

Tabela 2. Comparação das características de base e dos participantes de pesquisa segundo o grupo de alocação.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Grupo Placebo | | Grupo Eclipta | | Comparação entre os grupos | | |
| Características | | N | % | N | % |  | Valor p | Teste |
| Numero de participantes | | 37 | 49 | 38 | 51 |  |  |  |
| Idade (media e IC 95%) | | 39.9 | 37.1–42.8 | 41.3 | 37.7–45 | -0.58 | 0.5641 | Tt |
| Sexo | |  |  |  |  |  | 0.1908 | FET |
|  | Feminino | 30 | 81.1 | 35 | 92.1 |  |  |  |
|  | Masculino | 7 | 18.9 | 3 | 7.9 |  |  |  |
| Etnia autodeclarada | |  |  |  |  |  | 0.4864 | FET |
|  | Asiático | 1 | 2.7 | 0 | 0 |  |  |  |
|  | Branco | 27 | 73.0 | 31 | 81.6 |  |  |  |
|  | Negro | 9 | 24.3 | 7 | 18.4 |  |  |  |
| Estado civil | |  |  |  |  |  | 0.1227 | FET |
|  | Amasiado | 7 | 18.9 | 2 | 5.3 |  |  |  |
|  | Casado | 22 | 59.5 | 27 | 71.1 |  |  |  |
|  | divorciado | 1 | 2.7 | 5 | 13.2 |  |  |  |
|  | Separado | 1 | 2.7 | 0 | 0 |  |  |  |
|  | Solteiro | 5 | 13.5 | 4 | 10.5 |  |  |  |
|  | Viúvo | 1 | 2.7 | 0 | 0 |  |  |  |
| Situação de emprego | |  |  |  |  |  | 0.416 | FET |
|  | Desempregado | 2 | 5.4 | 6 | 15.8 |  |  |  |
|  | Tempo integral | 27 | 73 | 25 | 65.8 |  |  |  |
|  | Tempo parcial | 8 | 21.6 | 7 | 18.4 |  |  |  |
| Número de coabitantes (média e IC 95%) | | 3.6 | 3.2–3.9 | 3.4 | 3–3.8 | 0.74 | 0.4623 | Tt |
| Tempo de estudo em anos (média e IC 95%) | | 11.6 | 10.8–12.4 | 10.5 | 9.5–11.5 | 1.63 | 0.1085 | Tt |
| Nível de renda | |  |  |  |  |  | 0.0101 | FET |
|  | Acima de R$10.000 | 1 | 2.7 | 0 | 0 |  |  |  |
|  | Até R$1.000 | 0 | 0 | 5 | 13.2 |  |  |  |
|  | R$1.001 - R$3.000 | 18 | 48.6 | 25 | 65.8 |  |  |  |
|  | R$3.001 - R$5.000 | 14 | 37.8 | 5 | 13.2 |  |  |  |
|  | R$5.000 - R$10.000 | 4 | 10.8 | 3 | 7.9 |  |  |  |
| Comorbidades | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Hipertensão | 6 | 16.2 | 12 | 31.6 | 1.66 | 0.1981 | 𝜒² |
|  | Dislipidemia | 15 | 40.5 | 6 | 15.8 | 4.54 | 0.0332 | 𝜒² |
|  | Resistência Insulínica ou diabetes melitus | 9 | 24.3 | 9 | 23.7 | 0 | 1 | 𝜒² |
| Medicamentos | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Uso de medicamentos associados a perda de peso | 8 | 21.6 | 11 | 28.9 | 0.22 | 0.6428 | 𝜒² |
|  | Uso de medicamentos associados a ganho de peso | 1 | 2.7 | 3 | 7.9 |  | 0.6148 | FET |

### Exames laboratoriais

Tabela 3. Resultados dos exames laboratoriais dos participantes da pesquisa, antes da randomização e do início da intervenção

|  |  |
| --- | --- |
| **Exame laboratorial** | **Média (IC 95%)** |
| Proteína C Reativa (mg/L) | 7.4 (5.4–9.4) |
| AST (U/L) | 24.3 (22.8–25.9) |
| ALT (U/L) | 28.5 (25.3–31.7) |
| GGT (U/L) | 37.8 (27.7–48) |
| Fosfatase alcalina (U/L) | 70.1 (65.6–74.6) |
| Bilirrubina total (mg/dL) | 0.6 (0.6–0.7) |
| Bilirrubina direta (mg/dL) | 0.2 (0.2–0.2) |
| Bilirrubina indireta (mg/dL) | 0.4 (0.4–0.5) |
| Amilase (U/L) | 55 (51.3–58.8) |
| Proteínas totais (g/dL) | 7.2 (7.1–7.3) |
| Albumina (g/dL) | 4.5 (4.4–4.5) |
| Ureia (mg/dL) | 28.2 (26.3–30.1) |
| Creatinina (mg/dL) | 0.8 (0.8–0.9) |
| CPK (U/L) | 146.3 (114.8–177.8) |
| Ácido úrico (mg/dL) | 5.6 (5.2–5.9) |
| Sódio (mEq/L) | 141.7 (141.2–142.2) |
| Potássio (mEq/L) | 4.5 (4.4–4.5) |
| Cálcio iônico (mmol/L) | 1.1 (1.1–1.1) |
| Colesterol total (mg/dL) | 190.9 (183.6–198.1) |
| LDL (mg/dL) | 113.6 (106.7–120.5) |
| Hemoglobina A1c (%) | 5.5 (5.3–5.6) |
| Triglicerídeos (mg/dL) | 127.7 (114–141.4) |
| HDL (mg/dL) | 54 (50.8–57.1) |
| Glicemia de jejum (mg/dL) | 86.3 (80.9–91.6) |
| Insulina (uIU/mL) | 15.4 (11.1–19.6) |
| HOMA-IR | 3.2 (2.4–3.9) |
| QUICK INDEX (Quantitative Insulin sensitivity Check Index) | 0.3 (0.3–0.3) |
| Hemoglobina (g/dL) | 14.1 (13.8–14.4) |
| Hematócrito (%) | 42.3 (41.4–43.2) |
| Leucócitos (×10³/mm³) | 7.6 (7.2–8.1) |
| Plaquetas (×10³/mm³) | 329.1 (308.4–349.7) |
| TSH (µIU/mL) | 2.5 (2–3) |
| T4 livre (µg/dL) | 1.2 (1–1.3) |

Legenda. A comparação entre os grupos foi realizada por meio do Teste T de Student.

Tabela 4. Comparação dos exames laboratoriais de base dos participantes de pesquisa, segundo o grupo de alocação.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Exame laboratorial | Grupo placebo (N=37) | Grupo intervenção (N=38) | Comparação | |
|  | média (IC 95%) | média (IC 95%) | Teste T | valor p |
| Proteína C Reativa (mg/L) | 6.5 (4.4–8.7) | 8.3 (5–11.6) | -0.87 | 0.3852 |
| AST (U/L) | 24.8 (22.3–27.3) | 23.9 (22.1–25.7) | 0.6 | 0.5495 |
| ALT (U/L) | 30.8 (25.5–36.2) | 26.2 (22.9–29.6) | 1.43 | 0.1589 |
| GGT (U/L) | 39.8 (21–58.7) | 35.9 (27.5–44.3) | 0.37 | 0.7103 |
| Fosfatase alcalina (U/L) | 67.7 (63.3–72.2) | 72.4 (64.7–80.2) | -1.03 | 0.3076 |
| Bilirrubina total (mg/dL) | 0.6 (0.5–0.7) | 0.7 (0.6–0.7) | -0.91 | 0.3678 |
| Bilirrubina direta (mg/dL) | 0.2 (0.1–0.2) | 0.2 (0.2–0.2) | -1.05 | 0.2964 |
| Bilirrubina indireta (mg/dL) | 0.4 (0.3–0.5) | 0.5 (0.4–0.5) | -0.82 | 0.4128 |
| Amilase (U/L) | 56.2 (50.1–62.3) | 53.9 (49.4–58.5) | 0.58 | 0.5645 |
| Proteínas totais (g/dL) | 7.2 (7–7.4) | 7.2 (7–7.4) | -0.09 | 0.9258 |
| Albumina (g/dL) | 4.5 (4.4–4.6) | 4.4 (4.3–4.5) | 1.13 | 0.2643 |
| Ureia (mg/dL) | 26.8 (24.3–29.3) | 29.6 (26.8–32.4) | -1.47 | 0.1455 |
| Creatinina (mg/dL) | 0.8 (0.8–0.9) | 0.8 (0.8–0.8) | 1.12 | 0.2664 |
| CPK (U/L) | 167.3 (112.4–222.1) | 125.9 (94.8–157) | 1.29 | 0.2036 |
| Ácido úrico (mg/dL) | 5.8 (5.3–6.3) | 5.4 (5–5.7) | 1.26 | 0.2109 |
| Sódio (mEq/L) | 141.8 (141.1–142.5) | 141.6 (140.9–142.3) | 0.43 | 0.6716 |
| Potássio (mEq/L) | 4.5 (4.4–4.6) | 4.4 (4.3–4.5) | 0.93 | 0.353 |
| Cálcio iônico (mmol/L) | 1.1 (1.1–1.1) | 1.1 (1.1–1.1) | 1.48 | 0.1444 |
| Colesterol total (mg/dL) | 191.2 (180.2–202.2) | 190.5 (180.8–200.2) | 0.1 | 0.9241 |
| LDL (mg/dL) | 115.5 (104.9–126.1) | 111.7 (102.8–120.7) | 0.53 | 0.5954 |
| Hemoglobina A1c (%) | 5.5 (5.3–5.8) | 5.4 (5.1–5.7) | 0.63 | 0.5296 |
| Triglicerídeos (mg/dL) | 128.7 (108.9–148.6) | 126.7 (107.6–145.8) | 0.14 | 0.8858 |
| HDL (mg/dL) | 52.1 (48–56.2) | 55.8 (51–60.5) | -1.15 | 0.2523 |
| Glicemia de jejum (mg/dL) | 86.1 (79.2–93) | 86.4 (78.1–94.8) | -0.06 | 0.9512 |
| Insulina (uIU/mL) | 17.1 (8.8–25.5) | 13.6 (11.8–15.3) | 0.81 | 0.4209 |
| HOMA-IR | 3.5 (2–5) | 2.8 (2.4–3.2) | 0.86 | 0.3963 |
| QUICK INDEX | 0.3 (0.3–0.3) | 0.3 (0.3–0.3) | -0.17 | 0.865 |
| Hemoglobina (g/dL) | 14.1 (13.7–14.5) | 14 (13.6–14.4) | 0.28 | 0.7838 |
| Hematócrito (%) | 42.5 (41.2–43.8) | 42.2 (41–43.4) | 0.37 | 0.715 |
| Leucócitos (×10³/mm³) | 7.4 (6.8–7.9) | 7.9 (7.3–8.5) | -1.38 | 0.1723 |
| Plaquetas (×10³/mm³) | 326.6 (298.9–354.4) | 331.4 (300.6–362.3) | -0.23 | 0.8212 |
| TSH (µIU/mL) | 2.2 (1.9–2.6) | 2.8 (1.8–3.7) | -1 | 0.3219 |
| T4 livre (µg/dL) | 1.1 (1–1.1) | 1.2 (1–1.5) | -1.29 | 0.2055 |

Legenda. A comparação entre os grupos foi realizada por meio do Teste T de Student.

### Composição corporal

A análise da composição corporal de base dos participantes de pesquisa for realizada segundo o sexo. À exceção do nível de atividade física e IMC, todas as variáveis avaliadas diferiram entre os sexos (Tabela 5).

Tabela 5. Composição corporal e análise de impedância bioelétrica corporal basal dos participantes de pesquisa, segundo o sexo.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Parâmetro | Sexo Feminino Média (IC 95%) | Sexo Masculino Média (IC 95%) | Teste T | Valor p |
| Número de participantes | 65 (86.6%) | 10 (13.3%) |  |  |
| Ângulo de Fase | 6.4 (6.1–6.6) | 7 (6.8–7.3) | -4.22 | < 0.001 |
| Média de Resistência | 548.1 (534.5–561.7) | 446.1 (410.3–481.9) | 5.21 | < 0.001 |
| Média de Reatância | 60.8 (58.5–63) | 55.1 (50.7–59.5) | 2.26 | 0.04 |
| Peso | 90.2 (87.6–92.9) | 102 (96.6–107.4) | -3.85 | 0.002 |
| Altura | 1.6 (1.6–1.7) | 1.8 (1.7–1.8) | -7.65 | < 0.001 |
| Circunferência abdominal (metros) | 1 (1–1) | 1.1 (1–1.1) | -3.08 | 0.007 |
| Nível de Atividade Física | 1.4 (1.3–1.4) | 1.4 (1.3–1.5) | -0.48 | **0.644** |
| Índice de Massa Corporal | 34.1 (32.1–36.1) | 32.5 (31.4–33.6) | 1.36 | **0.178** |
| Gasto Energético Total | 9.1 (8.9–9.4) | 11.9 (10.8–13) | -4.71 | < 0.001 |
| Gasto Energético em Repouso | 6.8 (6.6–6.9) | 8.6 (8.4–8.8) | -13.53 | < 0.001 |
| Energia Armazenada | 1899.3 (1804.8–1993.7) | 1673.7 (1549.8–1797.6) | 2.84 | 0.01 |
| Massa de Gordura Absoluta | 42.4 (39.9–44.9) | 34.3 (31.1–37.5) | 3.93 | < 0.001 |
| Índice de Massa de Gordura | 16.3 (14.5–18.1) | 11 (10–11.9) | 5.05 | < 0.001 |
| Massa de Gordura Relativa | 46.8 (44.7–48.9) | 33.7 (30.8–36.6) | 7.1 | < 0.001 |
| Massa Livre de Gordura Absoluta | 47.8 (45.7–50) | 67.7 (62.8–72.5) | -7.31 | < 0.001 |
| Índice de Massa Livre de Gordura | 17.8 (17.1–18.5) | 21.6 (20.3–22.8) | -5.12 | < 0.001 |
| Massa Livre de Gordura Relativa | 53.2 (51.1–55.3) | 66.3 (63.4–69.2) | -7.1 | < 0.001 |
| MME corporal total | 23.1 (21.8–24.4) | 34.2 (31.9–36.4) | -8.4 | < 0.001 |
| MME do Tronco | 10.3 (9.7–11) | 15.6 (14.3–16.8) | -7.3 | < 0.001 |
| MME do Braço Direito | 1.3 (1.2–1.4) | 2.1 (1.9–2.3) | -7.54 | < 0.001 |
| MME do Braço Esquerdo | 1.3 (1.2–1.4) | 2.1 (1.9–2.3) | -7.56 | < 0.001 |
| MME da Perna Direita | 5 (4.7–5.2) | 7.1 (6.7–7.6) | -8.33 | < 0.001 |
| MME da Perna Esquerda | 5.2 (4.8–5.5) | 7.3 (6.9–7.7) | -8.24 | < 0.001 |
| Tecido Adiposo Visceral | 2.2 (2–2.4) | 4.5 (3.8–5.2) | -5.95 | < 0.001 |
| Água Corporal Total | 35.9 (34.3–37.5) | 49.8 (46.2–53.4) | -6.89 | < 0.001 |
| Água Extracelular | 15.9 (15.2–16.6) | 20.6 (19–22.2) | -5.32 | < 0.001 |

Legenda. MME: massa muscular esquelética. A comparação entre os grupos foi realizada por meio do Teste T de Student.

A comparação da composição corporal basal dos participantes de pesquisa conforme o grupo de alocação também foi realizada por sexo, conforme descrito a seguir.

#### Sexo masculino

Dos dez participantes de pesquisa do sexo masculino incluídos no estudo, sete foram alocados no grupo placebo. Conforme previamente observado na Tabela 2, não houve associação entre o sexo dos participantes e o grupo de alocação (FET p = 0.19). No entanto, diversas variáveis de composição corporal nos participantes de sexo masculino divergiram entre os grupos de alocação. Dentre elas, nota-se que a média do peso e IMC do grupo placebo são menores, e o ângulo de fase é maior. A Tabela 6 mostra a comparação da composição corporal basal dos participantes de pesquisa do sexo masculino segundo os grupos de alocação.

Tabela 6. Comparação da análise de impedância bioelétrica corporal basal dos participantes de pesquisa do sexo masculino, conforme o grupo de alocação.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Grupo placebo média (IC 95%) | Grupo Eclipta | Teste T | Valor p |
| Número de participantes | 7 | 3 |  |  |
| Ângulo de Fase | 7.2 (6.9–7.4) | 6.8 (6.6–6.9) | 2.54 | 0.035\* |
| Média de Resistência | 461.3 (415.5–507.1) | 410.6 (376.6–444.7) | 1.74 | 0.122 |
| Média de Reatância | 57.8 (53–62.6) | 48.8 (44.7–52.8) | 2.82 | 0.026\* |
| Peso | 99 (92.6–105.3) | 109.1 (105.6–112.6) | -2.72 | 0.026\* |
| Altura | 1.8 (1.7–1.8) | 1.8 (1.8–1.8) | -1.21 | 0.267 |
| Cintura | 1.1 (1–1.1) | 1.1 (1–1.2) | -0.38 | 0.726 |
| Nível de Atividade Física | 1.4 (1.2–1.5) | 1.4 (1.2–1.6) | -0.21 | 0.843 |
| Índice de Massa Corporal | 31.8 (30.7–33) | 34.1 (33.1–35.1) | -2.85 | 0.026\* |
| Gasto Energético Total | 11.7 (10.3–13.1) | 12.5 (10.3–14.6) | -0.6 | 0.583 |
| Gasto Energético em Repouso | 8.5 (8.2–8.8) | 8.9 (8.7–9.1) | -2.33 | 0.048\* |
| Energia Armazenada | 1656.1 (1496.2–1816) | 1714.7 (1498.3–1931.1) | -0.43 | 0.69 |
| Massa de Gordura Absoluta | 34.2 (30.1–38.3) | 34.5 (28.7–40.4) | -0.09 | 0.934 |
| Índice de Massa de Gordura | 11 (9.7–12.3) | 10.8 (9.1–12.5) | 0.21 | 0.846 |
| Massa de Gordura Relativa | 34.6 (30.9–38.3) | 31.6 (27.1–36.1) | 1.01 | 0.362 |
| Massa Livre de Gordura Absoluta | 64.7 (59.2–70.3) | 74.5 (70.8–78.2) | -2.89 | 0.021\* |
| Índice de Massa Livre de Gordura | 20.8 (19.5–22.1) | 23.3 (21.9–24.7) | -2.55 | 0.045\* |
| Massa Livre de Gordura Relativa | 65.4 (61.7–69.1) | 68.4 (63.9–72.9) | -1.01 | 0.362 |
| MME corporal total | 32.9 (30.3–35.6) | 37.1 (35.5–38.6) | -2.66 | 0.029\* |
| MME do Tronco | 15.1 (13.5–16.7) | 16.7 (16–17.3) | -1.77 | 0.118 |
| MME do Braço Direito | 2 (1.8–2.3) | 2.3 (2.2–2.4) | -2.07 | 0.076 |
| MME do Braço Esquerdo | 2 (1.8–2.2) | 2.3 (2.2–2.4) | -2.6 | 0.032\* |
| MME da Perna Direita | 6.8 (6.5–7.2) | 7.8 (7.2–8.5) | -2.64 | 0.073 |
| MME da Perna Esquerda | 7 (6.6–7.4) | 7.9 (7.4–8.4) | -2.96 | 0.036\* |
| Tecido Adiposo Visceral | 4.6 (3.8–5.5) | 4.2 (2.7–5.8) | 0.41 | 0.71 |
| Água Corporal Total | 47.6 (43.5–51.7) | 54.8 (51.9–57.7) | -2.79 | 0.025\* |
| Água Extracelular | 19.6 (17.9–21.3) | 23.1 (21.7–24.4) | -3.13 | 0.016\* |

Legenda. MME: massa muscular esquelética. A comparação entre os grupos foi realizada por meio do Teste T de Student. O asterisco denota comparações nas quais o valor de p é menor que 0.05.

#### Sexo feminino

Nas participantes do sexo feminino, não houve diferença entre os grupos de alocação quanto ao peso, o IMC e o ângulo de fase.

Tabela 7. Comparação da análise de impedância bioelétrica corporal basal dos participantes de pesquisa do sexo feminino, conforme o grupo de alocação.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Grupo placebo média (IC 95%) | Grupo Eclipta média (IC 95%) | Teste T | Valor p |
| Ângulo de Fase | 6.5 (6.1–6.8) | 6.3 (5.9–6.6) | 0.93 | 0.354 |
| Média de Resistência | 538.2 (519.3–557) | 556.6 (537.3–575.9) | -1.34 | 0.185 |
| Média de Reatância | 60.8 (57.8–63.8) | 60.8 (57.5–64.1) | 0.02 | 0.988 |
| Peso | 92 (87.5–96.4) | 88.7 (85.7–91.7) | 1.18 | 0.243 |
| Altura | 1.6 (1.6–1.7) | 1.6 (1.6–1.7) | 0.35 | 0.727 |
| Cintura | 1 (1–1) | 1 (0.9–1) | 1.5 | 0.139 |
| Nível de Atividade Física | 1.3 (1.3–1.4) | 1.4 (1.3–1.4) | -0.46 | 0.645 |
| Índice de Massa Corporal | 35.2 (31–39.4) | 33.1 (32.4–33.9) | 0.95 | 0.349 |
| Gasto Energético Total | 9.1 (8.7–9.4) | 9.2 (8.8–9.6) | -0.46 | 0.644 |
| Gasto Energético em Repouso | 6.8 (6.6–7) | 6.8 (6.6–6.9) | 0.01 | 0.99 |
| Energia Armazenada | 1879.9 (1720.9–2039) | 1915.8 (1803.4–2028.3) | -0.36 | 0.719 |
| Massa de Gordura Absoluta | 41.6 (37.6–45.6) | 43.1 (40–46.1) | -0.57 | 0.571 |
| Índice de Massa de Gordura | 16.5 (12.7–20.2) | 16.1 (14.9–17.3) | 0.17 | 0.869 |
| Massa de Gordura Relativa | 44.7 (42.6–46.8) | 48.6 (45.2–52.1) | -1.91 | 0.062 |
| Massa Livre de Gordura Absoluta | 50.4 (48.1–52.7) | 45.6 (42.4–48.9) | 2.31 | 0.025\* |
| Índice de Massa Livre de Gordura | 18.7 (18–19.5) | 17 (15.9–18.2) | 2.47 | 0.016\* |
| Massa Livre de Gordura Relativa | 55.3 (53.2–57.4) | 51.4 (47.9–54.8) | 1.91 | 0.062 |
| MME corporal total | 24.4 (23–25.8) | 21.9 (19.9–24) | 1.96 | 0.054 |
| MME do Tronco | 11.1 (10.3–11.8) | 9.7 (8.6–10.8) | 2.06 | 0.044\* |
| MME do Braço Direito | 1.4 (1.2–1.5) | 1.3 (1.2–1.3) | 1.41 | 0.165 |
| MME do Braço Esquerdo | 1.3 (1.2–1.5) | 1.3 (1.1–1.4) | 1.04 | 0.3 |
| MME da Perna Direita | 5.2 (4.9–5.4) | 4.8 (4.3–5.2) | 1.6 | 0.117 |
| MME da Perna Esquerda | 5.4 (5.1–5.7) | 4.9 (4.4–5.4) | 1.66 | 0.102 |
| Tecido Adiposo Visceral | 2.2 (1.9–2.5) | 2.3 (2–2.5) | -0.27 | 0.785 |
| Água Corporal Total | 37.8 (36.2–39.4) | 34.2 (31.6–36.8) | 2.32 | 0.024\* |
| Água Extracelular | 16.6 (16.1–17.2) | 15.3 (14.2–16.3) | 2.22 | 0.031\* |

Legenda. MME: massa muscular esquelética. A comparação entre os grupos foi realizada por meio do Teste T de Student. O asterisco denota comparações nas quais o valor de p é menor que 0.05.

## Participantes que não completaram a intervenção.

Dos participantes incluídos, 23 (30.6%) não completaram os três meses de intervenção. A taxa de abandono foi maior nos homens, com 4 abandonos (40% dos homens incluídos), sendo 2 de cada grupo. No sexo feminino, a taxa de abandono foi de 29.2%, sendo oito do grupo placebo e 11 do grupo intervenção.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Grupo de alocação | |  |  |
|  | Placebo | 37 | 49.3 |
|  | Intervenção | 38 | 50.7 |
| Completou a intervenção | |  |  |
|  | Não | 23 | 30.7 |
|  | Sim | 52 | 69.3 |
| Motivo da não conclusão | |  |  |
|  | Não está se beneficiando clinicamente | 1 | 1.3 |
|  | Participante atendeu a critério de exclusão | 1 | 1.3 |
|  | Perda de seguimento | 3 | 4 |
|  | Problema logístico com o estudo clínico | 2 | 2.7 |
|  | Retirada pelo participante | 16 | 21.3 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Grupo Placebo | | Grupo Intervenção | |  |  |  |
|  |  | N=10 | % | N=13 | % |  |  |  |
| Numero de participantes (media e IC 95%) | | 37 | 49 | 38 | 51 |  |  |  |
| Completou a intervenção | |  |  |  |  | 0.18 | 0.6715 | 𝜒² |
|  | Não | 10 | 27 | 13 | 34.2 |  |  |  |
|  | Sim | 27 | 73 | 25 | 65.8 |  |  |  |
| Tempo da intervenção em dias (media e IC 95%) | | 97.6 | 89.1–106.2 | 91.2 | 84–98.4 | 1.13 | 0.263 | Tt |

**Participantes que não completaram a intervenção**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Grupo Placebo | | Grupo Intervenção | |  |  |
| Motivo da não conclusão | | N=10 | % | N=13 | % | 0.1125 | FET |
|  | Não está se beneficiando clinicamente | 1 | 4.3 | 0 | 0 |  |  |
|  | Participante atendeu a critério de exclusão | 0 | 0 | 1 | 4.3 |  |  |
|  | Perda de seguimento | 0 | 0 | 3 | 13 |  |  |
|  | Problema logístico com o estudo clínico | 0 | 0 | 2 | 8.7 |  |  |
|  | Retirada pelo participante | 9 | 39.1 | 7 | 30.4 |  |  |

settin