

# AIDS

## e atividade física



Após o surgimento dos primeiros casos da Síndrome de Imunodeficiência Adquirida (AIDS), no início da década de 80, acreditou-se por muitos anos que o repouso e a preservação das reservas energéticas, evitando-se a prática de atividades físicas fosse o procedimento mais recomendável para portadores da doença. Isto se justificava em virtude da grande perda de peso observada, levando a crer que a prática de exercícios físicos agravaria o processo de emagrecimento. Da mesma maneira, existia a crença de que o desgaste físico provocado pelos exercícios diminuiria a resistência do paciente, facilitando o avanço do agressivo vírus HIV sobre o sistema imunológico, permitindo assim o aparecimento de doenças oportunistas, provocado pela baixa resistência imunológica.

O Diretor Executivo do CREF7/DF-GO-TO, Arlindo Pimentel (CREF 001714-G/DF), membro do Grupo de Pesquisa em Saúde Pública e HIV/AIDS do Hospital das Forças Armadas de Brasília, indica que estudos científicos mais recentes, todavia, apontam para uma direção totalmente contrária. Segundo ele, hoje, o entendimento no meio científico é o de que a prática regular de exercícios físicos não só é recomendável, como imprescindível, no auxílio ao tratamento dos portadores de HIV/AIDS, em praticamente qualquer estágio da síndrome. Ele acrescenta que, caso o praticante soropositivo estiver sofrendo de vertigens ou mal estar, a carga deve ser diminuída até que os sintomas também diminuam. Se houver a presença de febre, deve-se suspender o treinamento até que a mesma desapareça.

“Com avaliação e acompanhamento médico, a prescrição, por um profissional de Nutrição, de uma dieta que vise a compensar e preparar o organismo para a prática de atividades físicas mais intensas e o planejamento de um programa criterioso de exercícios físicos, por um Profissional de Educação Física, o portador de HIV/AIDS só tem a ganhar, não apenas

em termos objetivos de melhoria do estado geral de saúde, como também em aspectos subjetivos de qualidade de vida e integração social”, explica Pimentel.

Os exercícios físicos indicados para os portadores de HIV/AIDS, de modo geral, são os aeróbicos e de resistência muscular localizada. “Por este motivo, a Musculação é considerada a modalidade mais recomendada para os portadores da síndrome, até mesmo pela própria facilidade de monitoramento das condições gerais do praticante. Devem ser associados também exercícios de alongamento e flexibilidade, bem como exercícios que objetivem o incremento do equilíbrio e da percepção e inteligência cinestésicas”, explica o Profissional.

Segundo ele, para os soropositivos, o programa de exercícios deve ser sempre individualizado, com metas e limites claramente definidos, associado a um monitoramento constante e igualmente programado – programa de monitoramento. Também a observação da relação carga e repouso deve ser extremamente respeitada, pois o portador de HIV/AIDS não pode se sujeitar aos indesejáveis efeitos do sobretreinamento (overtraining).

“Em alguns casos, o uso de esteróides anabólicos para portadores do HIV, associado à prática de exercícios tem sido recomendado, desde que prescritos exclusivamente através de critério médico e, mesmo assim, ainda há carência de estudos que indiquem até que ponto os benefícios podem justificar a adoção de tal medida”, explica o Profissional. Ele acrescenta que, caso o praticante soropositivo estiver sofrendo de vertigens ou mal estar, a carga deve ser diminuída até que os sintomas também diminuam. Se houver a presença de febre, deve-se suspender o treinamento até que a mesma desapareça.

No que tange a desportos em geral, deve-se apenas evitar a prática de esportes que possam mais facilmente provocar lesões, cortes e traumatismos, pois qualquer acidente é sempre arriscado para o soropositivo. “De todo modo, desde que se observem as devidas medidas de segurança e que sejam respeitadas as limitações relativas à intensidade e à duração das

sessões de treinamento, não há esportes contra-indicados para os soropositivos, à exceção do Boxe, devido à grande possibilidade de sangramentos e ao constante contato físico dos lutadores”, conclui o Diretor Executivo do CREF7/DF-GO-TO.

Em diversos países, inclusive no Brasil, desenvolvem-se cada vez mais políticas públicas e programas de saúde voltados para o estímulo e apoio à prática de exercícios físicos pelos soropositivos. Neste cenário, é essencial o papel do Profissional de Educação Física como único agente de saúde capacitado para a aplicação segura de um programa de treinamento adequado. Portanto, da mesma maneira que a prática de exercícios físicos é importante para qualquer pessoa, como meio de promoção da saúde e da qualidade de vida, o mesmo se aplica aos portadores de HIV/AIDS, constituindo uma importante ferramenta para sua longevidade e suas capacidades biológica, psicológica e social.

## Benefícios da atividade física do soropositivo

### Objetivos (Físicos)

- Ganho de força muscular: A infecção pelo vírus do HIV pode levar à perda de força e resistência muscular, além de afetar as funções neuromusculares, gerando inclusive problemas de perda de equilíbrio, o que pode ser combatido através de um trabalho específico de exercícios físicos.

- Aumento da massa magra, gerando ganho de peso – pela hipertrofia muscular – e melhor proporção estética.

- Aumento do Apetite e conseqüente melhora na digestão.

- Melhora nos padrões de sono: O “relógio biológico” se torna mais regulado.

- Melhora na aptidão cardiovascular: A infecção pelo HIV diminui a capacidade aeróbica e gera sensação de fadiga. O ganho de condicionamento físico pode aliviar consideravelmente tais efeitos.

- Combate à síndrome da lipodistrofia: O coquetel de medicamentos utilizado no combate ao vírus provoca, como efeito colateral, uma redistribuição da gordura corporal, conhecida como Lipodistrofia, caracterizada pelo aumento do volume da cintura, um afinamento acentuado das extremidades (membros inferiores, membros superiores e cintura escapular), uma diminuição da gordura subcutânea com aumento da gordura visceral e sanguínea (aumentando as taxas de colesterol e triglicérides), o encovamento facial e o surgimento de uma bolsa de gordura atrás da região cervical, denominada “crocova de búfalo” (buffalo hump). A prática regular de exercícios físicos tem se revelado como um importante instrumento no combate a tais efeitos, com resultados extremamente animadores.

- Fortalecimento do sistema imunológico: Já é cientificamente comprovado que os exercícios físicos também aumentam o número de linfócitos T ou CD4, o que permite ao sistema imunológico responder melhor às doenças oportunistas que acometem os soropositivos.



Apenas a título de observação, lembramos que os linfócitos são um importante grupo de células em nosso sistema imunológico e se dividem em duas categorias: os linfócitos B e os linfócitos T.

Os linfócitos B protegem o corpo contra os micróbios, fabricando substâncias chamadas anticorpos, que vão “colar-se” ao micróbio, impedindo-o de agir. Entre os linfócitos T,

há os chamados de T4 (também chamados CD4), que são os responsáveis por “alertar” o sistema imunológico que é necessário se defender. Sem estarem avisados pelos linfócitos T4, os linfócitos B não funcionam. O vírus HIV ataca justamente os linfócitos T4 (CD4). Daí porque o aumento da produção de tais células, advinda da prática de exercícios físicos é de suma importância para o soropositivo.



### Objetivos (Psico-Sociais)

- Melhora da auto-estima;
- Melhora da auto-imagem;
- Diminuição dos níveis de ansiedade e stress;
- Desenvolvimento de uma atitude positiva;
- Facilitação da integração social;
- Aquisição de hábitos saudáveis.

## Estudo comprova a importância da atividade física para os soropositivos

Desenvolvido por cinco pesquisadores, entre eles os Profissionais de Educação Física Felipe Fossati Reichert (CREF 003807-G/RS) e Edilson Serpeloni Cyrino (CREF 003726-G/PR), a pesquisa Atividade Física habitual em portadores de HIV/AIDS aponta que atualmente a atividade física vem se mostrando

mentos. Segundo o estudo, as complicações decorrentes da terapia anti-retroviral podem não só agravar o estado de saúde do paciente, como também diminuir a aderência à medicação. “Desta forma, algumas pesquisas demonstram diversos benefícios proporcionados pela prática de atividade física sistematizada para esta população, ou seja, atua na diminuição dos efeitos colaterais resultantes da terapia medicamentosa, atuando como um importante agente terapêutico no controle da lipodistrofia, na redução da fadiga, aumento da força e massa muscular, aumento da capacidade funcional, além da melhoria da aptidão cardiopulmonar.”

**Em todo o mundo, inclusive no Brasil, desenvolvem-se cada vez mais políticas públicas e programas de saúde voltados para o estímulo e apoio à prática de exercícios físicos pelos soropositivos.**

uma grande aliada na qualidade de vida de portadores de HIV/AIDS, uma vez que pode minimizar os efeitos colaterais dos medica-

Entre outras coisas, a pesquisa conclui sobre a “necessidade de estratégias de intervenção para aumentar os níveis de atividade física em indivíduos portadores de HIV/AIDS.” 