

# Exercícios físicos em pessoas vivendo com HIV/Aids

O diagnóstico precoce da doença, os avanços da medicina e o acompanhamento clínico aumentaram consideravelmente a expectativa e a qualidade de vida das pessoas vivendo com HIV/Aids. Logo, sobreviver à doença é uma meta que ficou no passado. O que buscam os portadores do vírus atualmente é viver bem, de forma saudável, inseridos socialmente e no mercado de trabalho.

Nesse sentido, o treinamento físico, inicialmente não recomendado para pessoas vivendo com HIV/Aids, contribui com a melhora da qualidade de vida e tem sido cada vez mais cogitado como estratégia de terapia não medicamentosa para pacientes portadores do vírus.

De acordo com o docente e pesquisador do Mestrado Profissional em Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade La Salle (RS), Alexandre Ramos Lazzarotto [CREF 002537-G/RS], o exercício físico é uma estratégia não medicamentosa extremamente efetiva para aumentar a massa muscular e diminuir a massa gorda, sem causar efeitos deletérios a resposta imune ou aumentar a viremia.

“O que nós podemos afirmar, com base em evidências científicas e na experiência clínica, é que os principais benefícios para pessoas vivendo com HIV/AIDS são o aumento da massa muscular, e diminuição da chamada massa gorda, do peso corporal”, explica.

## EXERCÍCIO FÍSICO E HIV/AIDS



**O HIV/AIDS** é uma doença crônica e requer a atuação de uma equipe multiprofissional. A intervenção do Profissional de Educação Física, inserido na equipe, se dá na avaliação, diagnóstico, prescrição, monitoramento e reavaliação do paciente.

**É importante** que o Profissional de Educação Física domine os valores de referência para carga viral, parâmetros metabólicos, perfil lipídico e glicêmico. Assim, ele poderá elaborar um treino que possa melhorar a aptidão física relacionada à saúde sem comprometer outros parâmetros.



**A atividade** ajuda no combate a lipodistrofia, que é a alteração na redistribuição da gordura corporal das pessoas vivendo com HIV/Aids, e na síndrome metabólica associada à medicação de fator viral.



**O treinamento** aeróbio aumenta a capacidade cardiorrespiratória, diminui o peso corporal e controla a fadiga. Enquanto o de força (musculação) promove o aumento de massa muscular e força.



**O exercício físico** contribui para o aumento de força, melhora da condição cardiorrespiratória e aumento da massa muscular, sem causar efeitos deletérios sobre a resposta imune.



**A prática** também pode atenuar os efeitos da síndrome metabólica, como redução das triglicéides, aumento do HDL, melhora da resistência à insulina e do perfil lipídico.

Alexandre Ramos Lazzarotto é Profissional de Educação Física, docente e pesquisador do Mestrado Profissional em Saúde e Desenvolvimento Humano da Universidade La Salle (RS).