



EFEITO DO EXERCÍCIO COMBINADO NA FORÇA MUSCULAR DE PESSOAS VIVENDO COM HIV/AIDS¹

EFFECT OF COMBINED EXERCISE ON THE MUSCLE STRENGTH OF PEOPLE LIVING WITH HIV / AIDS

EFFECTO DEL EJERCICIO COMBINADO EN LA FUERZA MUSCULAR DE PERSONAS VIVIENDO CON VIH/SIDA

Juliany Souza Araújo²
Anny Karolayne Soares³
Jason Azevedo Medeiros⁴
Ricardo Souza Andrade⁵
Carlos Jean Damasceno de Goes⁶
Paulo Moreira Silva Dantas⁷

PALAVRAS-CHAVE: Sorodiagnóstico da AIDS; Treinamento combinado; Força muscular.

INTRODUÇÃO

As pessoas vivendo com HIV/Aids (PVHA), ou seja, que possuem o sorodiagnóstico da AIDS, são acometidas por exaustão e declínio da funcionalidade física, proveniente da perda muscular e acúmulo de gordura causada pelos efeitos adversos dos medicamentos antirretrovirais, que causam prejuízos a aptidão física, que está relacionada as capacidades musculares para realização de esforços físicos (RASO et al., 2013). Dessa forma, o objetivo do presente estudo foi avaliar o efeito do treinamento combinado na força muscular de pessoas vivendo com HIV/ Aids.

METODOLOGIA

O Estudo é de caráter experimental com amostra composta por 11 Pessoas vivendo com HIV/Aids, sob terapia antirretroviral com número célula TCD4 > 500 mm³

1 O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização.

2 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), julianysa@hotmail.com

3 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), anny.karolayne@live.com

4 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), jason.medeiros1@hotmail.com

5 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), ricardodandrade@hotmail.com

6 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), carlosjeangoes@hotmail.com

7 Professor do Departamento de Educação Física da UFRN. Coordenador da Base de Pesquisa e Extensão Atividade Física e Saúde (AFISA/UFRN). Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), pgdantas@terra.com.br

e liberação médica. Foram avaliados a força de membros superiores e inferiores por dinamômetro isocinético, antes e após a intervenção com treinamento combinado e periodização ondulatória por 15 semanas. Após a análise de normalidade dos dados pelo teste de Shapiro Wilk foi utilizado teste Wilcoxon para avaliar diferença após treinamento.

RESULTADOS

Houve um aumento significativo da força de preensão manual do braço dominante, o qual no período do pré treinamento obteve o valor de 35,3 (26,37 - 42,1) já no período de pós treinamento o valor aumentou para 39,2 (19,8 - 54,9). Assim como na força da flexão e extensão da perna dominante, que obteve a variação nos valores, respectivamente, no pré treinamento de 12,9 (10,0 - 16,8) e 37,4 (29,0 - 40,7) para 18,5 (10-7 - 25,1) e 42,0 (29,3 - 59,6) no período de pós treinamento. Com isso, notou-se um aumento nas diferentes forças musculares com o auxílio do treinamento combinado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O programa de treinamento combinado produziu resultados positivos na capacidade física força de membros inferiores e superiores, mostrando ser um parâmetro importante na melhora da capacidade funcional de PVHA e na prevenção de doenças hipocinéticas. Diante dessa conclusão, sugere-se que o exercício físico seja priorizado no cotidiano desses indivíduos para a manutenção de sua saúde, pois o mesmo, apresenta-se como terapia coadjuvante que auxilia diretamente no funcionamento geral do corpo, melhora a qualidade de vida, e principalmente, minimiza os efeitos adversos dos atuais tratamentos para HIV (ACSM, 2004).

REFERÊNCIAS

- ACSM, A. C. O. S. M. **Pesquisas do ACSM para a fisiologia do exercício clínico**: afecções muscoesqueléticas, neuromusculares, neoplásicas, imunológicas e hematológicas. Guanabara Koogan, 2004. ISBN 8527708841.
- NETO, M.G; *et al.* **Effects of Combined Aerobic and Resistance Exercise on Exercise Capacity, Muscle Strength and Quality of Life in HIV-Infected Patients**: A Systematic Review and Meta-Analysis. PloS one. 2015;10(9):e0138066.
- PRESTES, J. D.; *et al.* **Understanding the individual responsiveness to resistance training periodization.** (2015). Age, 37(3), 55.
- RASO, V.; *et al.* **Association between muscle strength and the cardiopulmonary status of individuals living with HIV/AIDS.** Clinics. 2013;68(3):359-64.