



EFEITO DO EXERCÍCIO COMBINADO NA CAPACIDADE CARDIORRESPIRATÓRIA DE PESSOAS VIVENDO COM HIV/AIDS¹

Carlos Jean Damasceno de Goes²

Danielle Coutinho de Medeiros³

Phelipe Wilde de Alcântara Varela⁴

Álan Daniel Santos de Souza⁵

Anny Karolayne Fonseca Soares⁶

Paulo Moreira Silva Dantas⁷

PALAVRAS-CHAVE: Exercício Combinado; Capacidade Cardiorrespiratória; HIV.

1 INTRODUÇÃO

A capacidade cardiorrespiratória, que é classificada por processos adaptativos do sistema cardiológico, respiratório e metabólico para a captação, transporte e utilização de energia e oxigênio para trabalho muscular, mede a função aeróbica e anaeróbica do indivíduo e é predita pelo consumo máximo de oxigênio (VO₂máx).

A Pessoa Vivendo com HIV/Aids (PVHA) apresenta déficit dessa capacidade em função das alterações morfofuncionais acometidas pela ação do vírus e das medicações antirretrovirais no corpo.

Desta forma, o presente trabalho teve como objetivo avaliar o efeito do treinamento combinado - composto por exercícios aeróbicos e resistidos na mesma sessão de treinamento - na capacidade cardiorrespiratória de pessoas vivendo com HIV/Aids.

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

2 Graduando em Educação Física. Bolsista FAEX/UFRN. Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), carlosjeangoes@hotmail.com

3 Mestra em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF/UFRN). Centro Universitário Facex (UNIFACEX), danicoutinho84@hotmail.com

4 Graduando em Educação Física. Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN), phelipewilde97@hotmail.com.

5 Mestrando em Educação Física pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física (PPGEF/UFRN). Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) alan-daniel.18@hotmail.com

6 Graduanda em Educação Física. Bolsista pelo Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência (PIBID/UFRN). Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), anny.karolayne@live.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

2 METODOLOGIA

Estudo de caráter experimental, com amostra composta por 11 pessoas vivendo com HIV/Aids, sob terapia antirretroviral com número de células TCD4 > 500 mm³. Todos os participantes apresentaram atestado de liberação médica.

Foi avaliada a aptidão cardiorrespiratória pelo Ergoespirômetro - que consiste na associação de um teste ergométrico convencional com análise do ar espirado pelo sujeito - por um protocolo de rampa individualizado, antes e após a intervenção com treinamento combinado e periodização ondulatória que teve duração de 15 semanas.

Após a análise de normalidade dos dados pelo teste de Shapiro Wilk foi utilizado teste Wilcoxon para avaliar diferença após treinamento.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com as avaliações da Capacidade Cardiorrespiratória realizadas pré e pós treinamento, podemos observar, respectivamente: o consumo de oxigênio no limiar 1 passou de 15,0 (12,7-16,3) a 16,5 (8,5-28,1); o consumo de oxigênio no limiar 2 aumentou de 25,0 (20,9-29,2) para 26,1 (15,6-44,1); e o maior consumo de oxigênio atingido (VO₂ PICO) passou de 29,0 (26,4-33,1) para (31,1 (22,3-44,0).

Houve aumento significativo nos limiares 1, 2 e VO₂ PICO após protocolo de treinamento, demonstrando melhora da função aeróbica e anaeróbica desses indivíduos.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O exercício combinado (aeróbico e resistência) melhora a capacidade cardiorrespiratória, contribuindo para o domínios de função física e da saúde e deve ser considerado como um componente de cuidados de indivíduos infectados pelo HIV e prevenção de doenças cardiovasculares.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, R. **Efeito do treinamento concorrente no controle autonômico cardíaco, desempenho cardiorrespiratório, força muscular e na composição corporal de pessoas vivendo com HIV/AIDS**. 2016. 50f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2016.

MUJIK, I.; PADILLA, S. Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans. **Med Sci Sports Exerc**, v. 33, n.º 3, p. 413-21, Mar - 2001

NETO, 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**. Set - 2015.

PEDRO, E. *et al.* Effects Of 16 Weeks Of Concurrent Training On Resting Heart Rate Variability And Cardiorespiratory Fitness In People Living With Hiv/Aids Using Antiretroviral Therapy: A Randomized Clinical Trial. Journal of strength and conditioning research/National Strength & Conditioning Association. **Journal of Strength & Conditioning Research**. v. 30, n. 12, p 3494-3502, Dec - 2016.