



# **EFEITO DO EXERCÍCIO COMBINADO NA FORÇA MUSCULAR DE PESSOAS VIVENDO COM HIV/AIDS<sup>1</sup>**

*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 Araújo<sup>2</sup>

Anny Karolayne Soares<sup>3</sup>

Jason Azevedo Medeiros<sup>4</sup>

Ricardo Souza Andrade<sup>5</sup>

Carlos Jean Damasceno de Goes<sup>6</sup>

Paulo Moreira Silva Dantas<sup>7</sup>

*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 mm<sup>3</sup>

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

2 Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN), julianyasa@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.