



## **EFEITO DE 12 SEMANAS DO TREINAMENTO DE FORÇA ONDULATÓRIO SEMANAL NA COMPOSIÇÃO CORPORAL E NA APTIDÃO CARDIORRESPIRATÓRIA DE UM INDIVÍDUO COM HIV/AIDS**

*EFFECT OF 12 WEEKS OF WEEKLY ONDULATORY FORCE TRAINING IN BODY COMPOSITION AND CARDIORRESPIRATORY FITNESS OF AN INDIVIDUAL WITH HIV/AIDS*

*EFFECTO DE 12 SEMANAS DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA ONDULATORIO SEMANAL EN LA COMPOSICIÓN CORPORAL Y EN LA APTITUD CARDIORRESPIRATORIA DE UN INDIVIDUO CON VIH/SIDA*

**Phelipe Wilde de Alcântara Varela**

*phelipewilde97@hotmail.com*

**João Victor Ferreira de Melo Cruz**

*byjvrn2@hotmail.com*

**Carlos Jean Damasceno de Goes**

*carlosjeangoes@hotmail.com*

**Thiago Machado Bezerra**

*thiagomb17@gmail.com*

**Gabriel Soares Pichini**

*gabrielpichini@outlook.com.br*

**Paulo Moreira Silva Dantas**

*pgdantas@icloud.com*

**Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN)**

**PALAVRAS-CHAVE:** *Treinamento de Força; HIV/AIDS; Composição Corporal.*

### **INTRODUÇÃO**

Conforme o relatório anual de 2017 do programa das nações unidas sobre HIV/aids foi relatado que 36,9 milhões de pessoas vivem com HIV/aids (PVHA) (UNAIDS, 2017). Complicações como: desenvolvimento de doenças oportunistas, neoplasias, alterações neurológicas e dislipidêmicas, além de complicações cardiorrespiratórias, antropométricas, musculares e psiquiátricas. (SOUZA, *et al.*, 2015) são decorrentes ao quadro clínico crônico do vírus, somado ao fato de que a utilização da terapia antirretroviral altamente ativa (HAART) a nível crônico, está relacionada a diversos efeitos colaterais, tais como, resistência à insulina/intolerância à glicose, diabetes, hiperlipidemia, hipercolesterolemia e principalmente redistribuição do tecido adiposo, que é a lipodistrofia (CADE *et al.*, 2007).



Devido aos fatores citados, intervenções com exercícios, como a combinação do exercício resistido e aeróbico pelo menos três vezes por semana, por pelo menos seis semanas, vêm sendo recomendado para prevenir ou minimizar os sintomas assim como melhorar de forma geral a aptidão física das PVHA (O'BRIEN, *et al.*, 2017).

Portanto, o objetivo do estudo foi verificar os efeitos crônicos do treinamento de força (TF) ondulatório semanal na aptidão cardiorrespiratória e composição corporal pré, pós 6 e pós 12 semanas em um indivíduo vivendo com HIV/aids.

## **METODOLOGIA**

A pesquisa é caracterizada como um estudo de caso, com amostra do sexo masculino, 36 anos de idade, fisicamente ativo e com o vírus HIV/aids. Foram realizadas avaliações de composição corporal através do DEXA e aptidão cardiorrespiratória através do ventilômetro, antes de iniciar o protocolo, após 6 e 12 semanas de TF.

No TF se adotou a periodização ondulatória semanal e o modelo de montagem alternado por seguimento tradicional, dividido em 3 sessões semanais em dias não sequenciais, o ajuste da carga foi realizado por repetições máximas e intensidade controlada pela escala de percepção de esforço Omni-res.

## **RESULTADOS**

Nos dados relacionados ao consumo máximo de oxigênio (VO<sub>2</sub> máx), o indivíduo obteve pequenos ganhos no período de 12 semanas de treinamento de força ondulatório semanal (Pré = 46,5; Pós 6 = 47,4; Pós 12 = 48,1).

Em relação a composição corporal durante o período de 12 semanas de treinamento de força ondulatório semanal, o indivíduo apresentou ganhos na massa total (Pré = 68,1; Pós 6 = 70,2; Pós 12 = 73,3), tecido gordo (Pré = 13,30; Pós 6 = 14,04; Pós 12 = 15,78) e tecido muscular (Pré = 52,07; Pós 6 = 53,50; Pós 12 = 54,87).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se que o TF aplicado por pelo menos 6 e 12 semanas, surte efeitos positivos no aumento de massa muscular de um indivíduo com HIV/AIDS, entretanto, não apresenta reduções de gordura corporal, justificado pela dieta hipercalórica relatada pelo voluntário nas últimas 6 semanas. O VO<sub>2</sub> máx alterou minimamente a sua capacidade, comprovando a necessidade da especificidade do treino aeróbico para o desenvolvimento dessa variável.

## **REFERENCIAS**

- CADE, W. Todd *et al.* Blunted lipolysis and fatty acid oxidation during moderate exercise in HIV-infected subjects taking HAART. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*, v. 292, n. 3, p. E812-E819, 2007.
- SOUZA, T. *et al.* Prescrição e efeitos do treinamento de força em pessoas vivendo com HIV/AIDS. *Revista Baiana Saúde Pública*, v. 39, n. 3, p. 655-667, 2015
- O'BRIEN, Kelly K. *et al.* Effectiveness of Progressive Resistive Exercise (PRE) in the context of HIV: systematic review and meta-analysis using the Cochrane Collaboration protocol. *BMC infectious diseases*, v. 17, n. 1, p. 268, 2017.
- UNAIDS. *Estatísticas globais sobre HIV*. Disponível em: <<https://unaid.org.br/estatisticas/>>. Acesso em: 22 out. 2018.

