

Rotina de exercícios físicos aumenta a qualidade de vida de pessoas com HIV

Qui 01 dezembro

O Dia Mundial de Combate à Aids - comemorado internacionalmente nesta quinta-feira (1/12) - mobiliza e conscientiza as pessoas sobre a síndrome da imunodeficiência adquirida e a luta contra o estigma relacionado à doença.

Segundo dados da *Joint United Nations Programme on HIV and Aids* (Unaid), em 2021, cerca de 38 milhões de pessoas no mundo viviam com o vírus da imunodeficiência humana (HIV), que é o vírus causador da Aids. Ainda segundo a Unaid, essas pessoas, em maioria, são diagnosticadas e fazem uso da terapia antirretroviral, que é o principal método de tratamento ao HIV.

Apesar de ser um tratamento eficaz, há preocupações em relação às alterações metabólicas causadas pela terapia. Além disso, a perda da massa e da força muscular são características do avanço do HIV, tornando o exercício físico um aliado na luta contra a doença. Segundo o professor Edmar Lacerda Mendes, docente do Departamento de Ciências do Esporte da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), que coordena pesquisas e projetos sobre o impacto do exercício físico no combate ao HIV, há evidências de que a prática de um programa de exercício resistido pode ajudar a conter os efeitos colaterais da terapia antirretroviral e sintomas causados pelo vírus, como a inflamação sistêmica e a dislipidemia.

Impacto do exercício físico

Em uma pesquisa realizada em 2016, com o apoio da [Fundação de Amparo à Pesquisa no Estado de Minas Gerais \(Fapemig\)](#), cem pacientes entre 18 e 50 anos diagnosticados com HIV foram submetidos a avaliações antropométricas, bioquímicas, de qualidade de vida e força muscular. Segundo Edmar Mendes, coordenador da pesquisa, foi observado uma melhora nos perfis lipídico, antropométrico e imunológico desses indivíduos. “Para essas pessoas, essas melhoras tiveram impacto significativo em suas rotinas, porque se você melhora a sua força muscular, você consegue realizar melhor as suas atividades diárias”, explicou o professor.

No mesmo estudo, também foi observada uma redução nas porcentagens de gordura corporal e massa corporal e nos níveis de colesterol total, triglicérides e proteína C-reativa, índices especialmente importantes para a população soropositiva na prevenção da sarcopenia, condição comum entre pessoas diagnosticadas com HIV e que pode comprometer o desempenho físico desses indivíduos.

Segundo Edmar Mendes, outra patologia comum entre indivíduos que vivem com HIV é a lipodistrofia, “onde a gordura da face e outros membros são redistribuídos para a região visceral”. Segundo o professor, “o exercício foi capaz de reduzir, ou pelo menos retardar, essa gordura visceral, que está associada à resistência à insulina, diabetes e hipertensão. Essa mudança é significativa pois contribui para uma melhora na qualidade de vida dessas pessoas e contra a

estigmatização, visto que a lipodistrofia é comumente associada ao HIV e à Aids”.

Continuidade do projeto

Desde 2017, o professor Edmar Mendes é coordenador do projeto VIDA+, que acompanha mensalmente pessoas infectadas pelo HIV na prática de exercícios físicos através do Setor de Doenças Infecciosas e Parasitárias do Hospital das Clínicas da UFTM, em Uberaba (MG). Apesar de ter sido parcialmente paralisado na pandemia, Mendes já prepara a retomada total do projeto em 2023.

“Desde o início das pesquisas, nós já atendemos mais de 500 pessoas que vivem com o HIV. Para além das alterações corporais, essas pessoas conseguiram melhorar a sua qualidade de vida e a sua autoestima, o que é muito gratificante para nós professores e pesquisadores envolvidos nos projetos. É essencial que existam mais recursos disponíveis para programas voltados à comunidade soropositiva”, concluiu o professor.

Foto: Imagem de [Daniel Reche](#) por [Pixabay](#)