

# Exercício resistido na terceira idade, hipertrofia em idosos portadores de HIV/Aids: colhendo os frutos do combate a lipodistrofia

Santos, L.C.G.; <sup>(1)</sup>Nishimura, N.U.; Batista, F.S.; Sobrinho, R.F.; Cardoso, T.L.G.; Pinto, V.B.; Santos, R.R.; Nogueira, A.P.; Lima, M.

<sup>(1)</sup> Ambulatório de Especialidade em DST/AIDS – Dr Alexandre Kalil Yazbeck "CECI"  
Programa Municipal de DST/Aids  
Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo

## Antecedentes

Os estudos relacionados ao envelhecimento populacional têm atraído a atenção dos profissionais da saúde, em especial dos educadores físicos. A capacidade cardiovascular, massa muscular, força e flexibilidade sofrem declínio com o avançar da idade e com a falta de movimentos do corpo, o que se agrava aos portadores de lipodistrofia. O presente estudo busca quantificar a melhora muscular, motora, articular e postural, em idosos portadores de HIV/AIDS, através da prática de atividade física resistida e aeróbica regular. Prevenir possíveis problemas cardiovasculares, circulatórios, aumento da flexibilidade, combater os danos causados pela Síndrome Lipodistrófica relacionada ao HIV, aumento da massa magra e da disposição visando melhoria da autoestima e qualidade de vida.

## Descrição

O trabalho realizado é composto por exercícios resistidos e aeróbicos utilizando 60% a 80% da frequência cardíaca máxima, realizados três vezes por semana com duração de 1h00 a 1h30 minutos.

A análise é feita pelo perfil lipídico composto pelas concentrações séricas CD4, carga viral, HDL, LDL, colesterol total (CT), triglicérides (TG) e glicose avaliada a cada seis meses.

## Aprendizados

Aumento de massa magra, flexibilidade e equilíbrio, melhora na autoestima e redução de stress e ansiedade.

## Perspectivas

Os resultados confirmam que o exercício físico bem direcionado auxilia no tratamento terapêutico funcional, para a prevenção da lipodistrofia, e proporciona o aumento da capacidade funcional, socialização e melhoria da qualidade de vida de Idosos Vivendo com HIV/Aids.