

# Influência do exercício físico aeróbio e resistido em pessoas vivendo com HIV/Aids, no seguimento com a terapia antirretroviral-tarv nos serviços de assistência especializada em DST/Aids no município de São Paulo.

Pinto, V.B.; Fernandes, B.L.S.P.; Batista, F.S.; Sobrinho, R.F.; Santos, L.C.Gonçalves.; Santos,R.R.; Nogueira, A.P.; Cardoso, T.L.G.; Lima, M.

Serviço de Assistência Especializada em DST/AIDS - Jardim Mitsutani  
Programa Municipal de DST/Aids  
Secretaria Municipal da Saúde de São Paulo

## Antecedentes

A Síndrome Lipodistrófica relacionada ao HIV se caracteriza por um conjunto de sinais e sintomas, são eles: alterações metabólicas, hiperglicemia, hipertrigliceridemia e hipercolesterolemia, que vêm impactando no número de óbitos por doenças cardiovasculares, as alterações anatômicas como a lipopatrofia facial e corporal (redução nas camadas de gordura do tecido subcutâneo na face, membros superiores e inferiores e região glútea) ou a lipohipertrofia que atinge principalmente as regiões abdominais (com aumento expressivo da gordura visceral), dorsal, cervical (giba ou "dorso de búfalo"). Prevenir os danos causados pela Síndrome Lipodistrófica relacionada ao HIV, visando melhoria da autoestima, qualidade de vida e adesão ao tratamento.

## Descrição

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.

As atividades são aeróbias e de força (50% a 60% da frequência cardíaca máxima estimada), três vezes semanais, com uma duração de 50 minutos.

## Aprendizados

Melhora na autoestima, redução de níveis de *stress*, ansiedade, melhora nos padrões do sono e conseqüentemente na adesão ao tratamento. Parâmetros bioquímicos de amostra antes e após o período de seis meses de treinamento físico.

## Perspectivas

Os resultados confirmam que o exercício físico pode ser um importante agente terapêutico para a prevenção da lipodistrofia, aumento da capacidade funcional, adesão ao tratamento do HIV/Aids, socialização e melhoria da qualidade de vida de Pessoas Vivendo com HIV/Aids.