

## ANÁLISE DO ÍNDICE DE MASSA CORPORAL DE INDIVÍDUOS COM HIV, APÓS UM TREINAMENTO DE FORÇA E AERÓBIO.

JAQUELINE JOSEFA DA SILVA<sup>1</sup>  
GUSTAVO WILLAMES PIMENTEL BARROS<sup>2</sup>  
JOSÉ DEIVISON DE SOUZA<sup>1</sup>  
PAULO ROBERTO CAVALCANTI CARVALHO<sup>3</sup>

Universidade Federal de Pernambuco; Laboratório de Análises Biológicas do Exercício Físico; Discente do Curso de Educação Física<sup>1</sup>; Professor de Educação Física<sup>2</sup>; Docente do Curso de Educação Física (Orientador)<sup>3</sup>; Recife - Pernambuco, Brasil

[jaqueline-josefa@hotmail.com](mailto:jaqueline-josefa@hotmail.com)

**PALAVRAS-CHAVE:** HIV/Aids; Exercício Físico; Força; Aeróbio.

**INTRODUÇÃO:** No início da década de 80, acreditou-se por muitos anos que o repouso era o mais recomendado, evitando-se a prática de atividades físicas para pessoas com HIV. Diante dessa problemática podemos observar que os estudos científicos mais recentes, apontam para uma mudança corroborando hoje com a prática do exercício físico e programas complementares.

**OBJETIVO:** Analisar e comparar a composição corporal de pessoas vivendo com HIV/Aids, após 32 sessões de treinamento aeróbio. **METODOLOGIA:** A amostra foi composta por 29 indivíduos de ambos os gêneros, onde 10 indivíduos foram submetidos a uma vacina terapêutica. Todos foram submetidos a 32 sessões de treinamento aeróbio, com frequência de 3 vezes por semana e intensidade de 50% a 60%, foram realizadas mensurações no início e término do treinamento, onde os mesmos responderam um questionário que avaliava a qualidade de vida (WHOQOL-Bref). Em seguida foram submetidos a uma avaliação física, que se utilizou como medidas a estatura corporal, massa corporal e circunferências, onde o protocolo utilizado foi o de Heath e Carter (1990). Para a tabulação dos dados foi utilizado o software Statistical Package for the Social Sciences – SPSS versão 17.0. **RESULTADOS:** Após o treinamento aeróbio das 32 sessões foi observado uma diferença de 0,02% na relação cintura quadril, 0,03% no índice corporal e 0,05% na circunferência da cintura. O treinamento aeróbio apresentou um resultado bastante significativo para pessoas vivendo com HIV/Aids, nas medidas de relação cintura quadril, índice corporal e circunferência da cintura, diminuindo os riscos para esta população, ficando claro para estes uma melhoria na sua qualidade de vida. **CONCLUSÃO:** Desta forma podemos concluir a importância de inovações em pesquisas sobre estes sujeitos não só no aspecto clínico, mas também nas questões que envolvam a prática do exercício físico, os quais têm objetivos benéficos na melhoria da composição corporal e qualidade de vida.

### REFERÊNCIAS:

- GUERRA LMD. Exercício físico, saúde e qualidade de vida em pessoas com o HIV/AIDS em Natal/Rio Grande do Norte. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal; 2012.
- LEANDRO CAROL, ELIZABETH DO NASCIMENTO, RAUL MANHÃES-DE-CASTRO, JOSÉ ALBERTO DUARTE, CÉLIA M. M. B. DE-CASTRO. Exercício Físico e Sistema Imunológico: Mecanismos e Interações. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto - v.2 - n.2; 2002.
- MENDES EL, ANDAKI ACR, BRITO CJ, CORDOVA C, NATALI AJ, AMORIM RS, et al. Beneficial effects of physical activity in an HIV infected woman with lipodystrophy: a case report. J Med Case Rep; 2011.
- RASO V, CASSEB JSR, DUARTE AJS, GREVE JMDA. Uma breve revisão sobre exercício físico e HIV/AIDS. R Bras Ci Mov. 2007.

---

SANTOS WR, PAES PP, SANTOS AP, MACHADO DRL, NAVARRO AM, FERNANDES APM. Impact of progressive resistance training in Brazilian HIV patients with lipodystrophy. J AIDS Clin Res. 2013.