



# Treinamento físico periodizado e marcadores da saúde cardiovascular em pessoas vivendo com HIV

## AUTORES

Edmar Lacerda Mendes

Vitor Lopes Soares

Hugo Ribeiro Zanetti

Weverton Fonseca Soares

Fernando Freitas Neves

Mario León Silva-Vergara

Universidade Federal do Triângulo Mineiro,  
Uberaba, Minas Gerais. Brasil.

## CONTATO

[edmar.mendes@uftm.edu.br](mailto:edmar.mendes@uftm.edu.br)

Rev Bras Ativ Fis Saude 24(suppl 1):151

**Resumo:** Apesar da terapia antirretroviral ter contribuído para sobrevida de vida de pessoas vivendo com HIV (PVHIV), seu uso tem sido associado à complicações cardiovasculares. Por outro lado, o treinamento físico (TF) tem sido proposto como terapêutica nessa população. O objetivo desse estudo foi verificar os efeitos do TF periodizado (TFP) e não periodizado (TFNP) sobre o produto de acumulação lipídica (LAP) e capacidade aeróbia em PVHIV. Um total de 41 PVHIV, sedentários, com carga viral indetectável foram randomicamente alocadas nos grupos: controle (CON; n = 15), TFP (n = 13) e TFNP (n = 13). TF combinado foi realizado três vezes por semana, durante 12 semanas. O TFP foi do tipo ondulatório diário. O grupo CON não realizou exercícios físicos durante o período de intervenção. Antes e após 12 semanas as PVHIV foram submetidas a coletas de sangue e teste de Bruce Modificado em esteira. Para comparação do Δ (pós-pré) entre grupos, foi utilizada análise de covariância (ANCOVA) e post hoc de Bonferroni, considerando-se o valor pré-intervenção como covariável, ao nível significância  $\alpha = 5\%$ . Houve redução significativa do triglicerídeo e LAP ( $p < 0,001$ ) apenas no grupo TFP em comparação ao TFNP e CON. Houve aumento do VO<sub>2</sub>pico para os grupos TFP e TFNP ( $p < 0,001$ ) em comparação ao CON. Ainda, o VO<sub>2</sub>pico foi maior para TFP comparado ao TFNP ( $p < 0,014$ ). Conclui-se que o TFP apresenta melhores adaptações aos parâmetros da saúde cardiovascular em PVHIV comparado ao TFNP.

**Palavras-chave:** Aptidão física; Infecções por HIV; Terapia por exercício

**Apoio:** Agradecemos à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes) pelas bolsas de mestrado.



Este obra está licenciado com uma Licença  
[Creative Commons Atribuição-NãoComercial-  
Compartilhável 4.0 Internacional](#).



**XII CBAFS**