

Efeitos do treinamento periodizado e não periodizado sobre a pressão arterial, perfil lipídico e no comprometimento aeróbio funcional em pessoas vivendo com HIV.

Soares, V.L.; Soares, W.F.; Neves, F.F.; Zanetti, H.R.; Silva-Vergara, M.L.; Mendes, E.L  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, Minas Gerais

A terapia antirretroviral (TARV) é eficiente no aumento da sobrevida e melhora da qualidade de vida em pessoas vivendo com HIV (PVHIV), porém, está relacionada ao surgimento hipertensão arterial, complicações no metabolismo dos lipídeos e ao comprometimento aeróbio funcional. Embora o treinamento físico (TF) tem sido proposto como ferramenta coadjuvante no tratamento de PVHIV, ainda permanecem escassos os estudos que compararam os diferentes tipos de TF nesta população. O objetivo desse estudo foi verificar os efeitos do treinamento físico periodizado não periodizado (TFNP) sobre a pressão arterial sistólica (PAS) e diastólica (PAD), perfil lipídico e comprometimento aeróbio funcional (FAI) em PVHIV. Neste estudo 41 PVHIV, sedentárias, com carga viral indetectável foram randomicamente alocadas nos grupos: controle (CON; n=15), TFP (n=13) e TFNP (n=13). Os grupos TFP e TFNP realizaram intervenção com treinamento físico combinado por 12 semanas. O grupo TFP realizou uma periodização ondulatória diária, na qual variava volume e intensidade dos exercícios durante as três sessões semanais de treinamento, enquanto que o grupo TFNP mantinha-se constante em relação a volume e intensidade dos exercícios durante as três sessões semanais. O treinamento resistido era composto pelos seguintes exercícios: Agachamento, Supino reto, Leg Press 45°, Puxada frontal, Mesa flexora, Tríceps Puley e Panturrilha sentada. O treinamento aeróbio foi feito em uma esteira ergométrica. O grupo CON não realizou exercícios físicos durante o período de intervenção. Antes e após 12 semanas foram realizadas mensurações da PAS, PAD, HDL-c e LDL-c e o teste de Bruce Adaptado na esteira para analisar o FAI. Foi utilizado o valor de  $\Delta$  (pós-pré) com análise de covariância (ANCOVA) com post hoc de Bonferroni considerando o valor pré-intervenção como covariável para comparar os grupos, tendo nível de significância quando  $p < 0,05$ . Houve variação da PAS no grupo TFP ( $p < 0,002$ ). A PAD variou nos grupos TFP ( $p < 0,001$ ) e TFNP ( $p < 0,025$ ) comparado ao CON e com maiores variações no grupo TFP comparado ao TFNP ( $p < 0,028$ ). O HDL-c variou no do grupo TFP comparado ao grupo CON e TFNP ( $p < 0,001$ ). Notou-se variação de LDL-C nos grupos TFP ( $p < 0,039$ ) e TFNP ( $p < 0,045$ ) comparado ao CON. O FAI variou nos grupos TFP ( $p < 0,001$ ) e TFNP ( $p < 0,001$ ). Tais resultados demonstram que o TFP é uma abordagem superior em relação ao TFNP para aumentar algumas variáveis da saúde cardiovascular de PVHIV.

E-mail: vitor.lopes.s@outlook.com