



Treinamento físico periodizado reduz a pressão arterial em pessoas vivendo com HIV?

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

A Terapia Antirretroviral (TARV) mudou o curso natural da infecção do vírus, melhorando a qualidade e o tempo de sobrevivência de pessoas vivendo com HIV (PVHIV). Porém, a prevalência de comorbidades associadas à TARV, como a hipertensão arterial aumentaram nessa população, aumentando o risco cardiovascular. Nessa perspectiva, o treinamento físico (TF) é recomendado para essa população devido ao efeito hipotensor do exercício. A periodização é uma abordagem para potencializar as valências físicas no treinamento, no entanto, não está claro o efeito sobre parâmetros de saúde em uma população clínica. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo verificar se o TF periodizado é superior ao TFNP em reduzir a pressão arterial (PA) em PVHIV. O estudo foi composto por 41 PVHIV, sedentárias, com carga viral indetectável que foram randomicamente alocadas nos grupos TFP (n=13), TFNP (n=13) e controle (CON; n=15). Os grupos TFP e TFNP realizaram intervenção com treinamento combinado por 12 semanas sendo que o grupo TFP realizou uma periodização ondulatória diária, enquanto o TFNP manteve constante o volume e intensidade dos exercícios durante todo o período de intervenção e o grupo CON foi instruído a não realizar exercícios físicos. Antes e após o período de 12 semanas de intervenção foi realizada uma avaliação para aferir a pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e frequência cardíaca de repouso (FC_{repouso}). Foi utilizado o valor de Δ (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 $p < 0,05$. Nossos principais achados demonstraram reduções significativas da PAS ($p < 0,002$) e PAD ($p < 0,001$) apenas no grupo TFP. Houve redução da FC_{repouso} somente no grupo TFP ($p < 0,002$) comparado ao CON, com diferenças significativas entre o grupo TFNP ($p < 0,018$). Tais achados demonstram que 12 semanas de TFP foi capaz de reduzir a PA e FC de repouso em PVHIV. Apoio CAPES.

E-mail: wevertonfonsecas@gmail.com