

## Efeito do treinamento físico periodizado e não periodizado sobre o perfil lipídico e índice de adiposidade visceral em pessoas vivendo com HIV

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

A terapia antirretroviral (TARV) ocasiona a supressão da replicação do vírus em pessoas vivendo com HIV (PVHIV), porém está relacionada a alterações na gordura visceral e perfil lipídico, o que eleva o risco cardiovascular nesta população. Dessa forma, o treinamento físico (TF) tem sido proposto como ferramenta não farmacológica para reduzir os efeitos advindos da TARV. A sistematização das variáveis do treinamento utilizadas na periodização é amplamente utilizada no treinamento esportivo com o intuito de alto rendimento em pessoas saudáveis, no entanto não está claro o efeito sobre variáveis de saúde em uma população clínica. Assim, o presente estudo teve como objetivo verificar os efeitos do TF periodizado (TFP) e não periodizado (TFNP) sobre a adiposidade visceral, relação cintura quadril e perfil lipídico 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 coleta sanguínea para mensurar os níveis séricos de colesterol total (CT), triglicerídeos (TG), lipoproteína de alta densidade (HDL-c) e lipoproteína de baixa densidade (LDL-c). A adiposidade visceral (VAI) foi avaliada pelo cálculo incluindo quatro parâmetros: circunferência da cintura (CC), índice de massa corporal (IMC), triglicerídeos e HDL-c para o cálculo. 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  $p < 0,05$ . Notou-se variações no CT para o grupo TFP ( $p < 0,038$ ) e TFNP ( $p < 0,001$ ), sem diferença entre grupos, assim como para o LDL-c, apresentando variações no grupo TFP ( $p < 0,038$ ) e TFNP ( $p < 0,045$ ). Os níveis séricos de TR apresentaram variações somente no grupo TFP ( $p < 0,002$ ). HDL-c variou apenas no grupo TFP ( $p < 0,001$ ) em relação ao grupo CON, apresentando diferença entre o grupo TFNP ( $p < 0,001$ ). Houve variações no VAI ( $p < 0,046$ ) e RCQ ( $p < 0,002$ ) somente no grupo TFP. Tais achados evidenciam que o TFP é uma abordagem superior ao TFNP sobre variáveis de saúde em PVHIV. Apoio CAPES.

E-mail: [wevertonfonsecas@gmail.com](mailto:wevertonfonsecas@gmail.com)