

OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADES FÍSICAS AO SISTEMA IMUNOLÓGICO DE PORTADORES DE HIV

STEFÂNIA MORAIS PINTO ¹

RESUMO

A síndrome da imunodeficiência adquirida (AIDS) é definida como a forma mais grave de um contágio de doenças associadas com a infecção pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV)” (SMELTZER e BARE, 1999, p. 1187). Segundo AZEVEDO (2002) o vírus HIV age diretamente no sistema imunológico humano, causando um colapso resultando da destruição das células CD4 e alteração da imunidade celular e humoral. Para Smeltzer e Bare (1999), os efeitos da infecção pelo HIV no organismo podem ser anormalidades leves na resposta imune, sem sinais e sintomas evidentes, e a imunossupressão associada com várias infecções oportunistas. Hoje, o entendimento no meio científico é de que a prática de atividade física regular estimula o sistema imunológico sendo de fundamental importância para os portadores de HIV/AIDS. Eischner (1999 apud SANTOS et al., 2007), propõe que o exercício pode influenciar no processo imunitário, sendo o nível da intensidade do exercício o fator que determina a resposta imunológica. Todavia o presente trabalho teve por objetivo e avaliar e discutir alguns dos benefícios da atividade física sobre o sistema imunológico de indivíduos infectados pelo HIV+. O estudo foi realizado em uma academia situada no município de Campina Grande-PB. A amostra foi composta por 15 participantes portadores do vírus HIV, da ONG (RNP+CG), sendo 13 do gênero feminino e 2 do gênero masculino com a faixa etária entre 35 a 60 anos. Para a realização do estudo de investigação, aplicou-se uma entrevista semi-estruturada. A partir desses dados foram executados os programas físicos individualizados com duração de 12 semanas de 4 de abril a 4 de junho de 2010, sendo realizados três vezes por semana durante 1 hora. Os programas eram compostos por 20 a 30 minutos de treinamento aeróbio combinado a 6-7 exercícios de força para membros superiores e inferiores. A análise e classificação dos resultados dos Testes Laboratoriais para contagem dos valores de T CD4+ e carga viral de cada usuário, foram feitos através do sistema de classificação divulgado pelo CDC para o diagnóstico da AIDS em

1992. Após a intervenção e aplicação das atividades de fortalecimento resistência obteve-se: Com relação à melhoria da imunidade as comparações das taxas de linfócitos CD4+ antes e depois dos programas de atividade física tiveram um aumento de 30% em sua taxa de imunidade (Ex: de 337,0 para 438,0 células/mm³ com p<0,01). Estes dados reforçam a importância da atividade física como uma intervenção terapêutica fundamental na melhoria das funções psicossociais de pacientes com AIDS, possibilitando uma significativa melhoria da qualidade de vida e o aumento da sobrevivência. Sendo assim a atividade física em geral é considerada segura, vantajosa e traz benefícios para esta população, desde que sejam seguidas as recomendações de intensidade moderada entre 55/65% a 90% da frequência cardíaca máxima (FCmax), duração de 20 a 60 minutos, mesclando exercícios aeróbios e de resistência muscular, podendo melhorar os distúrbios psicológicos, as debilidades físicas e até mesmo a função imunológica, fato que obteve êxito nesta pesquisa (American College Sports and Medicine ,2000 apud EIDAM et al.,2005, p. 85).

Palavras-chave: LINFÓCITOS, AIDS, QUALIDADE DE VIDA.

¹ UFCG, ster2584@hotmail.com;