

Treinamento físico periodizado produz maiores aumentos de força, potência muscular e funcionalidade física comparada ao treinamento físico não periodizado 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 capaz de aumentar a sobrevivência e melhorar a qualidade de vida em pessoas vivendo com HIV (PVHIV), porém, está relacionada a complicações no sistema neuromuscular. Adicionalmente, PVHIV apresentam menor potência muscular e funcionalidade física em relação a indivíduos que não possuem a doença. 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 força e potência muscular bem como a funcionalidade física 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, enquanto que o grupo TFNP mantinha-se constante em relação a volume e intensidade dos exercícios durante as três sessões semanais de treinamento. 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 de intervenção foi realizado o teste de uma repetição máxima (1RM) no aparelho Leg Press 45°, salto vertical em uma plataforma específica para mensurar a potência muscular, *Timed Up and Go Test* (TUG) e sentar e levantar da cadeira (SLC) para os parâmetros de funcionalidade física. 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 $p < 0,05$. Houve variação na força e potência muscular, e funcionalidade física nos grupos TFP e TFNP comparado ao CON ($p < 0,001$). Além disso, foi encontrado maiores variações de força e potência muscular, e no SLC no grupo TFP comparado ao grupo TFNP ($p < 0,001$). Observamos diferenças no teste TUG nos grupos TFP e TFNP comparados ao CON ($p < 0,001$). Conclui-se que o TF é benéfico para PVHIV e, que, além disso, o TFP produz melhores resultados comparado ao TFNP.

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