



MANUTENÇÃO DA MASSA MAGRA EM PESSOAS VIVENDO COM HIV/AIDS ATRAVÉS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS RESISTIDOS – UM ESTUDO DE CASO

Mostra Local de: Curitiba

Categoria do projeto: I – Projetos em Andamento (projetos em execução atualmente)

Nome da Instituição/Empresa: Academia Liv Ltda.

Cidade: Curitiba

Contato: coordenacao@academialiv.com.br

Autor (es): Academia Liv Ltda.

Equipe:

Solange H. Carvalho
Angela Mara Rambo
Ademir Teixeira

Parceria: ONG RNP

Objetivo(s) de Desenvolvimento do Milênio trabalhado(s) pelo projeto: ODM 6 - Combater a AIDS, a malária e outras doenças

RESUMO

O vírus da imunodeficiência humana (VIH) é o vírus responsável pela AIDS, uma doença que afeta um percentual excepcionalmente alto da população mundial e considerada uma pandemia. Sua característica é uma imunossupressão profunda e facilmente associada por infecções oportunistas. Não se pode afirmar com precisão os números estatísticos dos infectados, mas projeções para 2020 sugerem que o VIH infectará 100 milhões de pessoas. O vírus ataca um receptor do linfócito T, o CD4+, entrando no linfócito e multiplicando seu DNA, surgindo bilhões de novos vírus. O presente estudo conta com três voluntários, onde realizarão exercícios resistidos objetivando a manutenção da massa magra.

Palavras-chave: VIH, SIDA e Exercício Físico

INTRODUÇÃO

A Academia Liv, empresa que atua no segmento de atividades físicas, fundada em 01 de março de 2009, trabalha com o objetivo de melhorar a qualidade de vida da população e promovendo a saúde do indivíduo, permitindo às pessoas uma diminuição dos problemas de saúde decorrentes da inatividade/sedentarismo, bem como a diminuição do investimento financeiro em medicamentos de uso contínuo para controle de patologias. Uma das linhas de trabalho da equipe de profissionais da Academia Liv é a elaboração de projetos em várias áreas, como: educação, sustentabilidade, saúde da mulher, saúde e qualidade de vida. Estes projetos são realizados através de eventos direcionados ao público e geral e tem como objetivo levar o máximo de informações à comunidade a respeito da importância da prática constante da atividade física como ferramenta de promoção da saúde, bem como conscientizar a

população com educação ambiental, pois um planeta saudável gera indivíduos saudáveis. O reconhecimento por este trabalho tão importante que a Academia realiza foi a certificação com Selo ODM 2012-2013, realizado em julho/2012. A missão da Academia Liv é ser a melhor opção de serviços prestados, melhor opção de emprego e a melhor opção de investimento, sendo reconhecida no ramo de academias por seus resultados perante a sociedade. Nossa maior preocupação é com a saúde e bem estar de nossos clientes e acreditamos que a prática de exercícios físicos se manifesta sob todos os aspectos do organismo, em todas as idades. O Projeto “Manutenção Da Massa Magra Em Pessoas Vivendo Com Hiv/Aids Através De Exercícios Físicos Resistidos – Um Estudo De Caso” nasceu da necessidade que os professores de Educação Física sentiam em compreender as dificuldades que os Portadores do vírus HIV têm em manter a qualidade de vida, as complicações do quadro clínico e o quanto o exercício físico pode contribuir para que estes indivíduos possam continuar com suas atividades sociais, pessoais e profissionais com o mínimo de prejuízo.

1. JUSTIFICATIVA

Hoje se estima que existam 33,2 milhões de pessoas infectadas no mundo pelo vírus HIV, segundo dados da Organização Mundial da Saúde – OMS/2012. Com esta preocupação, os profissionais da Academia Liv estão mobilizados a levar ao maior número de pessoas o máximo de informação a respeito deste tema e não somente no sentido da prevenção, mas também a melhor maneira da manutenção da qualidade de vida para as pessoas já infectadas. Sabemos hoje que a atividade física é uma arma poderosa contra a debilitação física e fisiológica, a depressão destes pacientes, atuando desta forma na estabilidade do sistema imunológico e por isso a necessidade de engajar todos os profissionais da Educação Física nesta luta pela vida.

2. OBJETIVO GERAL

Manutenção da massa magra através de exercícios físicos resistidos em pessoas vivendo com HIV/AIDS.

3. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Aumento da massa magra;
- Aumento da atividade do sistema imunológico;
- Controle da qualidade de vida.

4. METODOLOGIA

Para o presente estudo, três (03) indivíduos serão estudados e devidamente avaliados, sendo m (01) homem e duas (02) mulheres, todos sedentários.

Local do estudo

As intervenções do estudo são realizadas na Academia LIV, situada à Rua João Negrão, número 45, no Centro da Cidade de Curitiba, capital do Paraná. As avaliações físicas são realizadas na sala reservada para este tipo de coleta de dados, enquanto que os exercícios físicos resistidos serão aplicados na sala de musculação e de ginástica, assim como alongamentos e demais exercícios necessários à condição de cada indivíduo estudado.

Avaliações/Protocolos

Inicialmente, realizou-se uma reunião com os integrantes do Grupo Praticante, explicando

sobre o estudo, tirando dúvidas e para entrega do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Em um segundo momento, iniciarão as avaliações de forma prática, sendo feita uma anamnese pelo programa Ginasium Módulo Fitness, sobre aspectos gerais de saúde, idade, dores observadas, doenças crônicas na família, estilos e práticas adotados no cotidiano. Com esfigmomanômetro SOLIDOR Nº 910735 e estetoscópio Premium duplo, é aferido a pressão dos voluntários como procedimento padrão em avaliação física. Então, é coletada altura e peso, na balança FILIZOLA com estadiômetro (carga máxima 150Kg, nº de série 3134 e divisões de 100g na régua superior). Após, são coletadas as dobras cutâneas de bíceps, tríceps, peitoral, axilar média, subescapular, supra-ilíaca, abdômen, coxa e panturrilha com o adipômetro Científico CESCORF EDT784 0,1mm (relógio de alta precisão Mitutoyo/CESCORF) e será utilizado o protocolo de 7 (sete) dobras de Guedes para encontrar o percentual de gordura de cada indivíduo. São também coletadas medidas de circunferências, bem como teste de capacidade cárdio-respiratória, sendo feita dos dois lados de cada indivíduo nos membros superiores (braço, braço contraído e antebraço) e inferiores (coxa e panturrilha), e medidas de tórax na expiração e tórax na inspiração profundas (capacidade cárdio-respiratória – menos de 5 centímetros indica capacidade diminuída ou insuficiente), cintura, abdômen e quadril, com a fita métrica FisisStore (1,5m). A última etapa da avaliação física é a avaliação postural dos indivíduos, sendo que é utilizadas uma câmera Panasonic semi profissional DMC-F27 e a câmera de um celular LG GS290. Toda coluna é avaliada, sendo tateada desde a primeira vértebra cervical, passando para as torácicas e lombares, consecutivamente, para percepção da existência de rotações e desvios de vértebras. Após, será marcada com uma caneta dermatológica cada vértebra e novamente fotografada, agora só a coluna, para melhor visualização das curvaturas patológicas existentes. Depois de obtidas as informações e valores percentis, os voluntários são submetidos à avaliação nutricional para complemento reforçador positivo, evitando agravamento do quadro com a prática do exercício. Também solicitou-se exames de sangue padrão LDL, HDL, colesterol, glicemia e hemograma completo, e de quantificação de carga viral de HIV-1 realizado nos laboratórios Frischmann terceirizado no serviço para todos os alunos da academia LIV.

Atividade a ser realizada

A proposta do artigo é a realização de exercício físico resistido, através da modalidade de musculação, que é executada desde de Março de 2012, com a prática de três (3) a cinco (5) vezes semanais e treino individualizado de acordo com a necessidade de cada voluntário estudado. A atividade resistida é complementada com aproximadamente dez (10) minutos de aquecimento prévio, alongamentos para grupos musculares específicos, visando melhora postural e funcional dos integrantes do Grupo Praticante.

Período do estudo

O estudo teve seu início com pesquisas teóricas em Dezembro de 2011. Em Janeiro e Fevereiro de 2012 foram encontrados os voluntários e as avaliações físicas e as atividades práticas de exercícios iniciarão em Março, após a avaliação nutricional.

Exames de sangue

Inicialmente foram solicitados os exames realizados anteriormente por cada indivíduo, sendo que estes fazem exames em curto espaço de tempo para acompanhamento do quadro. Os exames sanguíneos solicitados para início das atividades incluem glicemia, colesterol, LDL, HDL e hemograma completo e são realizados pelos Laboratórios Frischmann, terceirizado para esse tipo de exame pela Academia LIV.

Procedimento ético

Antes do início das atividades, os indivíduos estudados receberam um documento fornecido pela Academia Liv, com a descrição detalhada dos objetivos, metodologia e procedimentos a que seriam submetidos, assim como uma explicação sobre todos os procedimentos do estudo, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. Um projeto do estudo será encaminhado ao Comitê Nacional de Ética em Pesquisa – CONEP para sua aprovação.

Tipo do estudo

O presente estudo caracteriza-se como um estudo de caso que “consiste na utilização de um ou mais métodos qualitativos de recolha de informação e não segue uma linha rígida de investigação”. Esse tipo de estudo “caracteriza-se por descrever um evento ou caso de uma forma longitudinal. O caso consiste geralmente no estudo aprofundado de uma unidade individual, tal como: uma pessoa, um grupo de pessoas, uma instituição, um evento cultural, etc.” Os propósitos do estudo de caso não são os de proporcionar o conhecimento preciso das características de uma população, mas sim o de proporcionar uma visão global do problema ou de identificar possíveis fatores que o influenciam ou são por ele influenciados(7).

5. MONITORAMENTO DOS RESULTADOS

- Exames de sangue (geral e específico);
- Avaliações Físicas trimestralmente;
- Ficha de exercícios diários, emitida pelo terminal da sala de musculação.

6. VOLUNTÁRIOS

Três (3) indivíduos portadores do vírus HIV.

7. CRONOGRAMA

Período do estudo

O estudo teve seu início com pesquisas teóricas em Dezembro de 2011. Em Janeiro e Fevereiro de 2012 foram encontrados os voluntários e as avaliações físicas e as atividades práticas de exercícios iniciou-se em Março, após a avaliação nutricional. Junho: avaliações físicas de controle; realização de exames de sangue; Setembro: avaliações físicas de controle; realização de exames de sangue; Dezembro: avaliações físicas final; realização de exames de sangue e encerramento das atividades com conclusão do Estudo.

8. RESULTADOS ALCANÇADOS

Resultados Parciais:

- Aumento discreto do percentual de massa magra;
- Melhoria da Postural Global;
- Melhoria do Equilíbrio;
- Aumento da força muscular;
- Aumento da resistência muscular.

9. ORÇAMENTO

Não foram necessários investimentos financeiros para a realização deste projeto.

10. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Acredita-se que a partir da manutenção do percentual de massa magra em indivíduos portadores de HIV/AIDS, há probabilidade deste indivíduo ter sua qualidade de vida aumentada, através da melhora da mobilidade para as atividades do dia-a-dia, aumento da auto-estima, melhoria da condição física e fisiológica global. Por isso, comprovando esta teoria, a prática de exercícios resistidos (musculação), poderá ser incluída no Protocolo de Tratamento destes pacientes, como uma das ferramentas para a melhoria da condição global do indivíduo.

REFERÊNCIAS

REFERÊNCIAS

1. http://pt.wikipedia.org/wiki/V%C3%ADrus_da_imunodefici%C3%A2ncia_humana. Acesso em 02/01/2012.
2. <http://pt.wikipedia.org/wiki/AIDS>. Acesso em 09/01/2012.
3. Brasil, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância Epidemiológica. Doenças infecciosas e parasitárias: guia de bolso. 8. ed. rev. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.
4. <http://www.aids.gov.br/pagina/historia-da-aids>. Acesso em 12/02/2012.
5. O Estado do Paraná. À espera da morte. Com respeito e dignidade. Dugas, o paciente zero. Ou o anjo da morte. 09 de outubro de 1988.
6. http://pt.wikipedia.org/wiki/Caso_estudo. Acesso em 07/03/2012.
7. GIL, Antonio Carlos. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 4ª edição, Editora Atlas. São Paulo, 2002.
8. JAWETZ, Ernest; MELNICK, Joseph L.; ADELBERG, Edward A.; BROOKS, George F.; BUTEL, Janet S.; ORNSTON, L. Nicholas. Microbiologia Médica. 18ª ed. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 1989.
9. PORTH, Carol Mattson; MATFIN, Glenn. Fisiopatologia. Vol 1, 8ª ed. Editora Guanabara Koogan. Rio de Janeiro, 2010.
10. ROITT, Ivan; BROSTOFF, Jonathan; MALE, David. Imunologia. 4ª ed. Editora Manole Ltda. São Paulo, 1997.
11. Periódico Gazeta do Povo. Combate à AIDS no Paraná é deficiente. Curitiba, 05 de fevereiro de 1990.
12. <http://www.sesa.pr.gov.br/modules/noticias/article.php?storyid=2114>. Acesso em 04/03/2012.
13. Colunista do Portal Paraná On-Line. Jovens são as maiores vítimas da AIDS. Elizangela Wroniski, 2003.

14. UNAIDS REPORT ON THE GLOBAL AIDS EPIDEMIC. Global Report, 2010.
15. Departamento de DST, AIDS e Hepatites Virais/SVS/MS. Vulnerabilidade à Aids em Jovens Gays. Aids, 1-15, 2011.
16. Ministério da Saúde, Conselho Nacional dos Secretários de Saúde e Conselho Nacional de Secretários Municipais de Saúde. Plano Nacional de Enfrentamento da Epidemia de AIDS e das DST entre Gays, HSH e Travestis. Brasília, 2007.
17. Secretaria de Estado e Saúde do Paraná – Superintendência de Vigilância em Saúde; Coordenação do Estado de Controle das DST/AIDS – Governo do Paraná. Estudo do Perfil Epidemiológico das DST/HIV/AIDS – referente SINAN Dados preliminares em 27/01/2012. – Diagnóstico Situacional. Curitiba, 2012.