

## Atividade física e qualidade de vida entre adolescentes portadores de HIV

Estudos na área da saúde pública têm demonstrado a atividade física como uma forma eficaz e auxiliar no tratamento de doenças crônicas. Pesquisadores da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) da Unicamp da área de Saúde da Criança e do Adolescente, realizaram pesquisa sobre estilo de vida e os efeitos da atividade física sobre a saúde de jovens infectados pelo Vírus da Imunodeficiência Humana (HIV).

A infecção pelo HIV constitui uma condição crônica que atinge um número significativo de crianças, adolescentes e jovens brasileiros. Estima-se que cerca de 15 mil crianças e adolescentes menores de 15 anos são, atualmente, portadores do HIV no Brasil. Adicionalmente, a cada ano, cerca de quatro mil novos casos são notificados em jovens com idades entre 15 e 24 anos.

A maior parte destes jovens é protegida das consequências da infecção pelo HIV graças à Terapia Antirretroviral (TARV). A ampla disseminação da TARV no Brasil, desde 1998, permitiu que as pessoas vivendo com o HIV passassem a desfrutar de sobrevida e qualidade de vida similares à da população saudável. No entanto, alguns medicamentos utilizados na TARV podem causar, em até 40% dos usuários, efeitos adversos associados a distúrbios metabólicos.


As principais alterações relatadas são lipodistrofia (distribuição anômala da

gordura corporal), elevação dos lipídios no sangue e resistência à ação da insulina. Esses distúrbios estão associados a maior risco de doenças cardiovasculares e diabetes, cujas manifestações tendem a ocorrer na idade adulta.

Dessa forma, atuar sobre tais fatores de risco na infância e na adolescência poderá ajudar a prevenir agravos, como infarto do miocárdio e acidentes vasculares cerebrais em fases posteriores da vida. Neste contexto, a atividade física regular constitui-se uma medida preventiva factível e de baixo custo.

“Diversos estudos controlados têm demonstrado que o efeito da atividade física regular é comparável ou superior aos medicamentos no controle da hipertensão arterial, na regulação dos níveis de glicose e lipídios sanguíneos e na prevenção de infarto do miocárdio e acidentes





vasculares cerebrais. Adicionalmente, efeitos anti-inflamatórios e preventivos de algumas formas de câncer têm sido recentemente documentados”, explica o pediatra e pesquisador do Centro de Investigação em Pediatria (Ciped) da FCM, Marcos Tadeu Nolasco da Silva.


De acordo com os pesquisadores, a importância da atividade física tem raízes ancestrais na evolução do homem. O genoma da espécie humana expressa adaptações capazes de conferir vantagem evolucionária desde a era paleolítica, na qual as populações eram, essencialmente, caçadoras e coletoras.

Para avaliar a atividade e a aptidão física de adolescentes brasileiros portadores do HIV, o grupo de pesquisadores, conduzido por Nolasco, concluiu, recentemente, um estudo de campo com 50 adolescentes portadores de HIV atendidos no Serviço de Imunodeficiência Pediátrica do Hospital de Clínicas (HC) da Unicamp e 64 jovens saudáveis.

“Observamos que os jovens portadores de HIV apresentaram menor tempo de atividade física, menor massa muscular, menor aptidão física aeróbica e maior proporção de gordura abdominal, mesmo ingerindo menos alimentos que os jovens saudáveis. Eles também apresentaram suscetibilidade maior a doenças

cardiovasculares e diabetes. Atuar junto a esses adolescentes com programas de incentivo à atividade física poderá resultar em prevenção de doenças degenerativas, maior sobrevivência e melhor qualidade de vida”, revela o educador físico e aluno de doutorado pelo programa em Saúde da Criança e do Adolescente da FCM, Luiz Carlos de Barros Ramalho.

No entanto, os pesquisadores sabem que intervenções focadas no aumento da atividade física não são facilmente implantáveis no cenário da vida cotidiana de crianças e adolescentes brasileiros. A proliferação de dispositivos eletrônicos e digitais para o lazer, a escassez de espaços públicos seguros, a deterioração do patrimônio das escolas e as dificuldades de transporte público podem constituir-se em obstáculos à prática de atividade física regular por parte dos jovens.

“Cumpra a nós, profissionais de saúde, a atuação junto ao poder público, para permitir que nossos jovens, não apenas aqueles portadores de doenças crônicas, tenham acesso a condições favoráveis à atividade física regular. Com esta atuação, estaremos promovendo uma intervenção no estilo de vida, capaz de resgatar a plena expressão de um patrimônio genético selecionado em quase 200 mil anos de evolução da nossa espécie”, diz Nolasco. 

Texto: **Edmilson Montalti**  
Assessoria de Relações Públicas e Imprensa da FCM, Unicamp