

## ATIVIDADE FÍSICA PARA PORTADORES DO VÍRUS HIV: INVESTIGANDO A REALIDADE JATAIENSE\*

Gislaine Emilia Leite\*\*  
Renata Machado de Assis Gori\*\*\*

### RESUMO

Este artigo apresenta os resultados de uma pesquisa que investigou a existência e a importância da prática de atividades físicas no tratamento e na vida cotidiana de dez pacientes soropositivos, residentes em Jataí-GO. Nenhum deles possui o hábito de realizar atividades físicas, embora nove tenham demonstrado interesse por essa prática, enumerando, inclusive, benefícios físicos e psicológicos que este tipo de atividade em grupo poderia proporcionar. Foi interessante perceber que a concepção que os pacientes investigados apresentaram sobre os exercícios físicos não é vinculada aos benefícios estéticos e de *performance*, mas sim à manutenção da saúde e da integridade física e, principalmente, relacionada aos benefícios de convívio social e melhora da auto-estima.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividade física – AIDS – Doença.

---

### A SÍNDROME DA IMUNODEFICIÊNCIA ADQUIRIDA

No início da década de 1980, a eclosão de uma nova doença – posteriormente identificada como uma síndrome, conhecida mundialmente pela sigla AIDS (Síndrome da Imunodeficiência Adquirida) – foi responsável por mudanças significativas em campos que extrapolam a área de saúde, principalmente pelo fato de a doença se relacionar ao comportamento sexual. Galvão (2000) comenta que o desafio de combater a doença instalou-se em diferentes áreas do conhecimento, além das ciências biomédicas: economia, antropologia, política, direitos humanos, entre outras.

Os primeiros casos conhecidos de AIDS (em 1977 e 1978) ocorreram nos Estados Unidos, Haiti e África Central. Naquela ocasião,

---

\*Artigo elaborado a partir de uma pesquisa realizada durante o ano letivo de 2003, visando a realização da monografia de conclusão de curso.

\*\*Aluna do quarto ano do Curso de Educação Física/CAJ/UFG

\*\*\*Professora Assistente do Curso de Educação Física/CAJ/UFG; Mestre em Educação (UFMG), orientadora da monografia “Atividade Física para portadores do vírus HIV: investigando a realidade jataiense”.

os segmentos da população atingidos, denominados “grupos de riscos” e concentrados nos grandes centros urbanos, eram constituídos de homossexuais, receptores de sangue e hemoderivados e usuários de drogas injetáveis (BRASIL, 1999a).

Em torno de 1982, os primeiros casos de AIDS foram notificados e um programa inicial de mobilização foi estabelecido no Estado de São Paulo, prolongando-se até 1985 (PARKER, 1997). Na década seguinte, o crescimento da epidemia foi indiscutível. A taxa de incidência da AIDS sofreu uma considerável variação de mais de 50%, passando de 8,2 (1991) para 11,2 (1999) casos por 100 mil habitantes. Em 2000 cerca de 60% dos municípios brasileiros registraram pelo menos um caso da doença (GALVÃO, 2000).

A AIDS é uma doença caracterizada por uma disfunção grave do sistema imunológico do indivíduo infectado pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV). Sua evolução pode ser dividida em três fases. A primeira delas é a infecção aguda, que pode surgir algumas semanas após a infecção inicial, com manifestações como febre, calafrios, sudorese, mialgias, cefaléia, dor de garganta, sintomas gastrintestinais, linfadenopatias generalizadas e erupções cutâneas. A maior parte dos indivíduos apresenta sintomas autolimitados. Entretanto, a maioria não é diagnosticada devido à semelhança com outras doenças virais. A segunda fase é quando o paciente entra em uma fase de infecção assintomática, de duração variável de alguns anos. E a terceira fase é caracterizada pela doença sintomática, na qual a AIDS é sua manifestação mais grave. Ela ocorre na medida em que o paciente vai apresentando alterações da imunidade como o surgimento de febre prolongada, diarreia crônica, perda de peso, sudorese noturna, astenia e adenomegalia.

A AIDS é uma doença provocada pelo vírus HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana). Ele ataca e vai destruindo os mecanismos de defesa do corpo humano, provocando a perda da resistência natural que as pessoas possuem e permitindo o aparecimento de várias outras doenças (ABC.AIDS, 2002a, p.1).

Um indivíduo, mesmo apresentando resultado positivo para o HIV, pode não estar com AIDS. A doença AIDS representa o estágio mais

avançado da infecção pelo HIV, quando o sistema imunológico já se encontra comprometido. Nesta fase, podem surgir as doenças oportunistas<sup>1</sup> e neoplasias.

Esses indivíduos, após se infectarem com o HIV, passam por diferentes estágios como foi dito anteriormente, até chegarem ao estágio de infecção da AIDS. Podem apresentar sintomas leves durante um curto período; podem permanecer por um longo período assintomáticos ou apresentar sintomas, sinais ou doenças ainda não indicativos de AIDS.

É importante entender que, em qualquer estágio da infecção, o vírus encontra-se presente em processo de multiplicação, no organismo humano, sendo possível a sua transmissão, se não forem adotadas as medidas adequadas de prevenções. Mesmo no estágio assintomático, considerado como período de latência clínica, o HIV continua ativo e se replicando nos gânglios linfáticos. Este é um entendimento fundamental para o controle da epidemia na população. “Os portadores do HIV, no início da infecção, são pessoas que apresentam saúde, mas podem estar infectados, podendo passar o vírus para outras pessoas” (ABC.AIDS, 2002a, p.7).

A principal forma de transmissão em todo o mundo é a sexual, e a transmissão heterossexual, nas relações sem o uso de preservativos, é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como a mais freqüente do ponto de vista global. Nos países desenvolvidos, a exposição do HIV por relações homossexuais ainda é responsável pelo maior número de casos, embora as relações heterossexuais estejam aumentando proporcionalmente, constituindo-se uma tendência na dinâmica da epidemia. “Em 1996, os rapazes de 15 a 24 anos representavam 8% das contaminações registradas nesse grupo. Hoje somam 15% [...] as relações heterossexuais se tornaram a principal forma de transmissão do HIV” (PASTORE; POLES, 2001, p. 99).

Os preservativos masculinos e femininos são a única barreira comprovadamente eficaz contra a transmissão do HIV por essa via, e o uso correto e sistemático desse método pode reduzir substancialmente o risco de transmissão do HIV e de outras doenças sexualmente transmissíveis. É aconselhável o uso de camisinhas lubrificadas, pois apresentam menor risco de rompimento. “A camisinha impede o contato direto dos órgãos genitais e suas secreções impossibilitando a contaminação” (ABC.AIDS, 2002a, p. 1).

A transmissão mediante transfusão de sangue e de seus derivados é cada vez menos relevante nos países industrializados e naqueles que adotaram medidas de controle da qualidade do sangue utilizado, como é o caso do Brasil. A transmissão sangüínea associada ao uso de drogas injetáveis é um meio muito eficaz de transmissão do HIV, quando há uso compartilhado de seringas e agulhas.

Outro meio de transmissão do HIV é a materno-infantil; é decorrente da exposição da criança à infecção pelo HIV durante a gestação, parto ou aleitamento materno/aleitamento cruzado. Essa forma de contágio cresce devido ao aumento da infecção pelo HIV em mulheres. A transmissão intra-uterina é possível em qualquer fase da gravidez, porém é menos freqüente no primeiro trimestre. Alguns estudos demonstram que uma proporção substancial dos casos de transmissão do HIV da mãe para o filho ocorre durante o período intraparto, e seria causada por transfusão do sangue materno para o feto durante as contrações uterinas, infecção após a rotura das membranas e contato do feto com as secreções ou sangue infectado do trato genital materno (BRASIL, 1999).

A AIDS, por ser uma doença de grandes proporções em nosso país, mesmo após medidas efetivas de controle da doença terem sido realizadas, continua se expandindo a cada dia. Dentre estas medidas podemos citar a facilidade de acesso ao diagnóstico e o controle da qualidade do sangue hoje disponível para o tratamento da população. Após estes passos, e com o surgimento de possibilidades de tratamento dos portadores e pacientes, novos desafios estão sendo colocados no sentido de escolha dos medicamentos a serem utilizados, associações entre os mesmos e o momento de sua utilização. Hoje existe um consenso de que os medicamentos, desde o aparecimento da Zidovudina (AZT), em que pesem os efeitos colaterais, devem ser utilizados, pois a progressão da doença pode ser controlada e o medicamento reverte de forma drástica a perspectiva de inúmeros pacientes.

O desenvolvimento de novos medicamentos e sua introdução no mercado fez com que a idéia de associação de mais de um medicamento ganhasse corpo, com o objetivo de se obter melhores resultados e reduzir os efeitos indesejáveis e reações dos remédios. A associação dos medicamentos em seus primórdios realizava-se com medicamentos que atuavam da mesma maneira sobre o vírus, inibidores da transcriptase

reversa e, recentemente, com a introdução dos inibidores da protease, um salto de qualidade foi obtido no tratamento dos pacientes (MIRANET, 2002).

Atualmente, com os avanços nos esquemas terapêuticos (medicamentos anti-retrovirais e quimioprofilaxia das infecções oportunistas) tem-se conseguido melhorar a qualidade de vida e ampliar a sobrevivência das pessoas portadoras do HIV em todos os estágios da infecção. Na ausência total de tratamento anti-retroviral, a evolução desde a soroconversão até a progressão para AIDS tem como média 12 semanas. Contudo, apesar de a distribuição do coquetel ser gratuita, especialistas notaram que há muito abandono ou uso irregular da medicação.

Segundo ABC.AIDS (2002b), se não houvesse distribuição gratuita de medicamentos anti-HIV no Brasil, teríamos 1,2 milhão de pessoas infectadas pelo HIV, sem chance de salvação nem de tratamento.

Assim, os tratamentos atuais impedem a multiplicação do HIV, mas não permitem eliminá-lo do organismo. Para que o tratamento anti-HIV seja mais eficaz é recomendável iniciá-lo antes que a pessoa tenha alguma doença e que o seu sistema imunológico esteja muito enfraquecido.

Existem ainda muitos preconceitos e discriminação contra os portadores do HIV, levando muitas vezes à sua marginalização na sociedade. Estes comportamentos devem-se, principalmente, à falta de conhecimentos quanto às formas de transmissão e prevenção do HIV. Hoje, com o avanço dos estudos laboratoriais e epidemiológicos, já é possível conhecer melhor as formas de transmissão do vírus e, conseqüentemente, adotar medidas de redução de riscos, contribuindo para o controle da epidemia na população e favorecendo a plena convivência dos indivíduos infectados na sociedade.

Segundo Sadala (2000), a falta de conhecimento sobre a AIDS, associada à forma geralmente preconceituosa de se encarar os problemas envolvidos por essa síndrome, condiciona o profissional da saúde, assim como a comunidade em geral, a expressar rejeição às pessoas HIV positivas, ou tão-somente suspeitas de portarem o vírus.

O preconceito relaciona-se, no entender desta autora, mais aos valores morais negativos atribuídos às pessoas portadoras da síndrome.

Inicialmente, esta relacionava-se aos grupos de risco representados pela marginalidade na sociedade: homossexuais e usuários de drogas. Atualmente, não há grupos de riscos - o risco é para todos. Porém, em todas as sociedades, há a condenação e o menosprezo para com os doentes que adquiriram o HIV mediante atividades consideradas “ímorais” ou condenáveis.

Com isso, para que o tratamento seja eficaz, é de extrema importância a presença da família no acompanhamento do paciente, pois neste momento a companhia é imprescindível. Desta maneira, provavelmente, o tratamento poderá ter um grande avanço e, conseqüentemente, o paciente terá sua auto-estima elevada (SADALA, 2000).

Pode-se dizer que a epidemia de AIDS trouxe a sua contribuição ao crescimento da humanidade, na medida em que nos força a enfrentar, de forma individual e coletiva, uma situação que sempre se evitou. Assim, temas como sexo e prazer, responsabilidade e qualidade de vida, uso de drogas e seus riscos, são atualmente discutidos de forma muito mais honesta e construtiva. Por isso, hoje são formados grupos comunitários em torno da defesa dos direitos da cidadania, da não discriminação e do dever do Estado em atender às pessoas afetadas pela epidemia.

## **ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE**

Os principais efeitos benéficos da atividade física e do exercício descritos na literatura são: diminuição da gordura, incremento da massa muscular, incremento da força muscular, incremento da densidade óssea, fortalecimento do tecido conectivo, incremento de flexibilidade, aumento do volume sistólico, diminuição da frequência cardíaca em repouso, aumento da ventilação pulmonar, diminuição da pressão arterial, melhora do perfil lipídico, melhora da sensibilidade corporal, aumento do autoconceito e da auto-estima, da imagem corporal, diminuição do estresse e da ansiedade, da tensão muscular e da insônia, diminuição do consumo de medicamentos, melhora das funções cognitivas e da socialização.

Com esses efeitos gerais do exercício têm-se mostrado benefícios no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, artrite, dor crônica e desordens

mentais e psicológicas.

Um dos aspectos mais fascinantes é a relação entre o exercício e a longevidade. Como já sabemos, não fumar, manter alimentação saudável e praticar atividades físicas são medidas que fazem viver mais e melhor. Pastore e Poles (2001, p. 100) mostram que “a medicina vem estudando a importância do bom humor e dos sentimentos positivos na prevenção de determinadas doenças e, até mesmo, na recuperação de pessoas vitimadas por moléstias graves”.

Santos (1998) afirma em seus estudos que os indivíduos portadores de alguma patologia e fisicamente ativos apresentam menor deterioração da aptidão física. Para este autor, a atividade física faz renascer, proporciona alegria, estimula a vontade de se recuperar mais rápido, faz descobrir novamente a vontade de viver e prepara o paciente para nova vida.

Além dos benefícios de natureza mais ampla para a saúde e a melhoria da qualidade de vida, La Perrierre et al. (1998) afirmam que a atividade física é um fator importante na prevenção e no controle de alguns problemas de saúde, quando analisada a partir da perspectiva populacional. A prática regular de atividade física está associada a menores índices de mortalidade em geral, diminuindo, em especial, o risco de morte por doenças cardiovasculares e, particularmente, por doenças coronarianas. Também impede ou retarda o aparecimento da hipertensão arterial e facilita a redução dos níveis de pressão arterial nos hipertensos.

### **O VÍRUS DA IMUNODEFICIÊNCIA HUMANA E O EXERCÍCIO**

É sabido que uma alteração na resposta imunológica pode ser afetada pela atividade física intensa ou pelo aspecto psicológico. Porém, suspeita-se que as técnicas de relaxamento e de combate ao estresse podem melhorar as defesas imunológicas. O número de linfócitos, por exemplo, aumenta durante a atividade física, caindo logo após seu término. Já os neutrófilos têm também aumento, só que persistente por até 24 horas. As atividades físicas moderadas estimulam funções dos neutrófilos, mas por outro lado exercícios físicos intensos e sobrecarregantes deprimem a atividade dos neutrófilos. Os

conhecimentos atuais também permitem afirmar que recomendações relacionadas a atividades físicas para pacientes infectados pelo HIV podem ter efeito adjuvante no seu tratamento e promover melhora tanto física quanto psicológica (MC ARDLE; KATCH; KATCH, 1998).

Uma nova ciência, a Psiconeuroimunologia, se expande a cada dia e procura estudar a relação entre a mente, o sistema nervoso e o sistema imunitário. Estudos realizados nessa área têm mostrado que qualquer tipo de estresse, seja físico ou mental, pode influenciar na função do sistema imunitário. Alterações imunológicas, de estresse psicológico, especialmente aquelas do dia-a-dia, têm importância clínica. No entanto, o aumento do nível de estresse psicológico pode, muitas vezes, aumentar a vulnerabilidade à infecção das vias aéreas superiores.

A Síndrome da Imunodeficiência Adquirida, ao contrário das outras infecções, afeta diretamente o sistema imunitário. Se o exercício físico exercer alguma influência sobre a resposta imunitária, talvez possa existir a possibilidade da alteração da evolução dessa doença, tanto para um caminho de melhoria como para um caminho de agravamento da síndrome.

Atualmente existem informações suficientes para sugerir que os exercícios físicos não são contra-indicados para pacientes com HIV, podendo, ao contrário, trazer benefícios físicos e psicológicos. La Perriere et al. (1998) foram os primeiros pesquisadores a relatarem que o exercício físico poderia aumentar o número de células auxiliares ou CD4+ nos pacientes com HIV. Dessa época para cá, tem se confirmado que os exercícios físicos, quando prescritos adequadamente, oferecem benefícios e são úteis. Embora os exercícios realizados moderadamente possam ser benéficos para indivíduos HIV assintomáticos, há dados preliminares sugerindo que tal benefício pode ser estendido também a pacientes em estágios mais avançados da doença.

No entanto, ainda não se sabe quais os efeitos que os treinamentos intensos podem causar em atletas de alto nível e que estejam com HIV. Há estudos que mostram um aumento da força e massa muscular, assim como do peso corpóreo, em participantes de programas bem orientados de exercícios físicos. Essas observações são muito interessantes, pois a diminuição da força e da massa muscular representa uma das alterações bastante evidentes dessa doença (CANNON; KLUGER,



1983). Ainda não se pôde avaliar os níveis máximos de exercícios físicos que podem ser realizados com segurança com a finalidade de desenvolver a força e a massa muscular para os pacientes infectados pelo HIV. Como foi discutido acima, a atividade física pode ter múltiplos efeitos diretos na resposta imunológica.

A combinação de fatores como a influência benéfica da atividade física de moderada intensidade sobre o sistema imunitário; o bem-estar psicológico causado pelo exercício, em virtude de sua capacidade de reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão; e a possibilidade de reforçar a auto-estima e a autoconfiança, é apontada por La Perrierre et al. (1998) como a provável explicação para o benefício geral da atividade física nesses pacientes.

Estudos atuais, citados pelos mesmos autores, permitem que as seguintes recomendações sejam feitas àqueles que estejam contaminados pelo HIV: o exercício físico é seguro e benéfico; um programa de atividade física apropriado e adequado deve ser iniciado ainda enquanto não existam sintomas, esse programa deve ser mantido e continuamente adaptado durante todo o curso da doença; a atividade física pode desempenhar um importante papel adjuvante no auxílio do tratamento desses pacientes na medida em que melhora a qualidade de vida; os benefícios terapêuticos dependem da raça, da etnia e do gênero do paciente.

## **A REALIDADE DOS SOROPOSITIVOS INVESTIGADOS**

Além dos estudos teóricos oriundos da busca bibliográfica sobre este tema, realizamos uma pesquisa de campo junto a dois segmentos da sociedade jataiense: a Secretaria Municipal de Saúde, com um grupo de pacientes cadastrados no Programa Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs/AIDS); e a Equipe de Apoio de voluntários da cidade de Jataí, que particularmente ajuda pacientes soropositivos a se tratarem, por intermédio de um médico que faz parte desse grupo.

Houve certa resistência, por parte dos pacientes indiretamente contactados, em participar deste tipo de pesquisa. Apenas sete cadastrados na SMS e três assistidos pela Equipe de Apoio se dispuseram a colaborar. Vários se negaram por receio de serem identificados a partir das respostas.

Na Secretaria Municipal de Saúde, através da equipe do Programa DSTs/AIDS, os pacientes agendam suas consultas, pegam passagens para tratamento fora da cidade, ganham medicamentos etc. Este estabelecimento conta com vários profissionais atuando nas áreas médica e de enfermagem. É o lugar que apóia programas de saúde, ajudando as pessoas em seus tratamentos.

A Equipe de Apoio foi assim denominada para facilitar a referência no decorrer deste trabalho, visto não possuir um nome definido. Este grupo é constituído por voluntários que prestam ajuda aos pacientes soropositivos assistidos direta ou indiretamente por um dos médicos pertencentes à equipe. O auxílio prestado é referente ao tratamento (consultas, exames, acompanhamento do paciente) e à ajuda para a subsistência destes indivíduos (alimentação, moradia etc.). O grupo promove, ainda, atividades de convívio social, tais como oficinas, palestras e brincadeiras, das quais participam os pacientes e os voluntários pertencentes à Equipe de Apoio.

Em função das dificuldades encontradas na realização da pesquisa de campo, principalmente referentes ao acesso a pacientes soropositivos que, ainda por medo da discriminação, insistiram em manter seu diagnóstico em sigilo absoluto, é importante ressaltar que as informações apresentadas são limitadas, e se referem a dez portadores do vírus HIV, residentes em Jataí, que aceitaram participar deste estudo. No entanto, a relevância das respostas obtidas nos permitiu identificar duas categorias de análise que emergiram do discurso desses sujeitos: a realização de atividades físicas pelos pacientes soropositivos; e a importância da prática de atividades físicas para os portadores do vírus HIV.

### **A REALIZAÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS PELOS PACIENTES SOROPOSITIVOS**

Cinco dos pacientes investigados afirmaram haver praticado atividade física durante algum período de suas vidas que antecedeu o resultado positivo; e os outros cinco citaram que nunca tiveram a vivência desta prática, nem mesmo antes do resultado dos exames. Isso indica que, antes de saberem que eram portadores do vírus HIV, os pacientes se preocupavam mais com sua saúde física, o que não aconteceu após

o diagnóstico positivo, pois todos eles não fazem exercícios físicos atualmente e apenas um justificou não praticar por falta de tempo. De acordo com Guiselini (1996, p. 17), “a grande maioria das pessoas sempre encontra uma boa desculpa para não fazer exercícios. Falta de tempo é sem dúvida a mais usada”.

Embora a prática de atividade física seja indicada por alguns dos profissionais que acompanham os pacientes, conforme afirmaram quatro dos sujeitos investigados, esta não é uma atividade habitual no seu dia-a-dia. Apenas uma pessoa especificou que as atividades indicadas foram caminhada e academia. Foi possível perceber que a realidade dos pacientes evidencia uma precária orientação por parte dos profissionais da área da saúde, no que se refere a atividades físicas, por não indicarem locais adequados, na cidade, para a prática de exercícios físicos e de outras atividades que auxiliem no tratamento, tais como as promovidas pela Equipe de Apoio.

Nota-se que os sujeitos sabem da importância de se praticar atividade física, para manter a própria saúde, mas nenhum deles a inclui no seu dia-a-dia. Ao serem questionados sobre a impossibilidade de se praticar alguma modalidade, por serem portadores do vírus desta doença, algumas das respostas obtidas indicaram que se a pessoa estiver com o vírus, mas ainda não apresentar os sintomas da doença, pode continuar vivendo normalmente, visto que a condição física continua a mesma, devendo-se apenas tomar alguns cuidados específicos e utilizar a medicação prescrita pelos médicos. Na visão de nove pacientes, o vírus HIV não impossibilita a realização da atividade física desde que tenha cautela para não comprometer mais a saúde. Diante disso, a realização desta prática, segundo Wilmore e Costil (2001, p. 264), “deve ser considerada um objetivo para toda a vida. Os benefícios de um programa de exercícios adequados são rapidamente perdidos quando ele é interrompido”.

Percebe-se que a prática de atividades físicas pelos indivíduos portadores do vírus HIV é necessária para a manutenção de suas condições físicas normais, mas é importante que haja continuidade e persistência, para que não se perca os benefícios adquiridos.

## **A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS PARA OS PORTADORES DO VÍRUS HIV**

Nas respostas dos sujeitos, estes deixam claro que mesmo a pessoa estando debilitada clinicamente, a atividade física é um dos fatores que contribuem para a eficácia do tratamento, favorecendo os encontros entre pessoas que possuem o mesmo problema e proporcionando benefícios físicos e psicológicos.

Alguns dos indivíduos enfatizaram a necessidade de se praticar atividades físicas como um meio de se sentirem menos infelizes e deprimidos, citando esta prática como um dos recursos para se evitar a depressão. Praticando atividades físicas em grupo, na opinião de um dos soropositivos, há maior possibilidade de contato com outras pessoas e, conversando e se divertindo, é possível até esquecer a doença por alguns momentos.

É importante ressaltar que mesmo sem praticar alguma atividade, os pacientes têm interesse em participar, buscando principalmente a melhora de sua auto-estima. Somente um paciente mostrou não ter interesse em atividade física e afirmou não ter importância nenhuma para sua vida. Isto, comparado às suas outras falas no decorrer da investigação, faz parecer que ele não se importa mais consigo mesmo.

Com relação à alteração do relacionamento social, apenas dois sujeitos disseram não ter sentido mudanças com pessoas do meio em que vivem e um deles justificou que se a pessoa for portadora do vírus e não manifestar sintomas da doença, ela pode viver como uma pessoa normal, desde que tome alguns cuidados. Dentre os que disseram ter alterado o seu relacionamento, dois relataram que isto aconteceu após os resultados dos exames quando descobriram ser portadores da doença, enfatizando o afastamento das pessoas ao saberem que eram soropositivos. Um dos sujeitos manifestou até o desejo de morrer.

[...] a respeito da discriminação dos doentes, bem como de seus preconceitos relativos, muitas vezes às formas do contágio, algumas são consideradas censuráveis ou mesmo tabus sociais [...] Também o preconceito é atribuído à natureza da síndrome: uma vez adquirida, a situação é irreversível e o trajeto, terrível. (SADALA, 2000, p. 49)

Para que o soropositivo possa esquecer um pouco da doença e tentar relacionar-se com outras pessoas, o mais viável seria que esses pacientes procurassem orientações sobre o grupo de apoio. Nesse grupo, eles se preocupariam somente com o que está sendo realizado no local. Com relação à informação sobre grupos de apoio, apenas dois sujeitos disseram participar do grupo situado na cidade de Jataí<sup>2</sup> e outro manifestou conhecer programas de atividade física para o soropositivo, citando o Grupo de Convivência Cristã no Rio de Janeiro e o Estruturação em Brasília. Os sujeitos que disseram não conhecer nenhum grupo de apoio para realização de atividades, possivelmente o fizeram por falta de informação, pois, se existe esse grupo na cidade, o adequado seria procurar orientar-se como uma forma de aproveitar melhor sua vida.

De acordo com o que foi citado pelos pacientes que freqüentam a Equipe de Apoio, são realizadas várias atividades que proporcionam o bem-estar dos indivíduos, tais como: palestras, para uma melhor orientação sobre a AIDS e outras doenças; oficinas, para que possam ajudar ao próximo com o material produzido; e brincadeiras, para se divertirem e esquecerem o diagnóstico positivo.

Ao adotarmos um estilo de vida mais ativo, conforme Silva (1994), certamente pode-se reduzir de maneira estratégica o risco de doenças, entre as quais destacamos: depressão, estresse, obesidade, osteoporose etc.

Diante das informações obtidas na pesquisa, torna-se necessário tecermos algumas considerações sobre o tema investigado, as quais serão apresentadas a seguir.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Procuramos fazer uma reflexão teórica sobre a AIDS, abordando formas de contágio/transmissão, tratamento e preconceitos existentes. Apontamos ainda a importância da atividade física na prevenção e controle da saúde, bem como os aspectos imunológicos da atividade física e sua relação com os pacientes que possuem o vírus HIV.

Os dados coletados no processo de investigação revelaram a realidade dos dez sujeitos, domiciliados em Jataí-GO, a respeito da vivência em grupo e da presença da atividade física em seu cotidiano. Foi possível constatar que não existe o hábito da realização de atividades

físicas por parte dos soropositivos, embora nove dos pacientes tenham demonstrado interesse em praticar exercícios para beneficiar aspectos físicos e psicológicos, não sendo esta prática vinculada a benefícios estéticos e sim ao bem-estar e manutenção da saúde.

Algumas dificuldades foram encontradas no decorrer deste trabalho, principalmente no que se refere ao temor dos indivíduos que possuem a doença de serem identificados ou de se exporem através de seus relatos. No entanto, foi de extrema relevância encontrarmos, em nossa realidade, pessoas interessadas em atuar junto a estes pacientes, através de um programa de apoio, seja via rede pública de saúde, seja através do trabalho voluntário.

Esperamos que esta pesquisa possa colaborar com futuros estudos sobre a AIDS e, principalmente, que possa ser um pontapé inicial para que, a cada dia, mais pessoas se interessem pelo tema e pela busca de projetos e programas que possam melhorar a qualidade de vida dos soropositivos na sociedade.

---

**Physical Activity for HIV-positive Patients: investigating reality in the city of Jataí**

**ABSTRACT**

This article presents the results of a research work that investigated the existence and the importance of physical activity practices in the treatment and in the daily life of ten HIV-positive patients, in the city of Jataí-GO. None of the patients has the habit of doing regular physical activities, although nine of them have shown interest in doing it, going as far as listing the physical and psychological benefits that such group activities could bring. It was interesting to notice that the concept of physical exercise held by the investigated patients was not linked to the aesthetic and performance benefits, but rather to the maintenance of health and physical integrity and, mostly, to the benefits related to socialization and improved self-esteem.

**KEY WORDS:** physical activity - AIDS - disease.

---

**Actividad física para portadores del virus vih: investigando la realidad jataiense**

**RESUMEN**

Este artículo presenta los resultados de una pesquisa que investigó la existencia y la importancia de la práctica de actividades físicas en el tratamiento y en la vida cotidiana de diez pacientes seropositivos, residentes en Jataí-GO. Ninguno de ellos posee el hábito de realizar actividades físicas, apesar de que nueve hayan demostrado interés por esa práctica, enumerando, incluso, beneficios físicos y psicológicos que este tipo de actividad en grupo podría proporcionar. Fue interesante percibir que la concepción que

los pacientes investigados presentaron sobre los ejercicios físicos no es vinculada a los beneficios estéticos y de performance, mas sí a la manutención de la salud y de la integridad física y, principalmente, relacionada a los beneficios de convivio social y mejora de la autoestima.

**PALABRAS-CLAVE:** actividad física - SIDA - enfermedad.

---

## NOTAS

<sup>1</sup> Doenças oportunistas – são aquelas que se desenvolvem em decorrência de uma deficiência imunitária dos hospedeiros. São geralmente de origem infecciosa, porém várias neoplasias também podem ser consideradas oportunistas (BRASIL, 1999b, p. 35).

<sup>2</sup> O terceiro sujeito que também participa do Grupo de Apoio não mencionou esta experiência por haver ingressado recentemente nas atividades realizadas.

## REFERÊNCIAS

ABC.AIDS. Associação Brasileira de Cuidados da AIDS. *ABC da AIDS*. Disponível em: <<http://www.abcaids.com.br.lettraa-z>>. Acesso em: 09/05/2002.

ABC.AIDS. Associação Brasileira de Cuidados da AIDS. *Você sabia*. Disponível em: <<http://www.abcaids/vcsabia.com.br>>. Acesso em: 09/05/2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Boletim Epidemiológico - AIDS XII: Semana Epidemiológica, setembro/novembro*. Brasília, 1999.

CANNON, J.; KLUGER G. *A atividade dos pirogenos, endogenos no plasma humano após a atividade física*. [S.l.]: Science, 1983.

GALVÃO, Jane. *AIDS no Brasil: a agenda de construção de uma epidemia*. Rio de Janeiro: ABIA, 2000.

GUISELINI, Mauro. *Qualidade de vida: um programa prático para um corpo saudável*. São Paulo: Gente, 1996.

LA PERRIERRE, A. et al. *Exercício e a função imune do vírus HIV em homossexuais*. Rio de Janeiro: Sports Med, 1998.

MIRANET, Milton Artur R. *Medicina e saúde/infectologia*. Disponível em: <<http://www.miranet.com.br/medicina/infectologia>>. Acesso em: 16/08/2002.

Mc ARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. *Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.

PASTORE, Karina; POLES, Cristina. O humor afasta doenças. *Revista VEJA*, São Paulo, ano 34, n. 27, p. 98-101, 11 de julho, 2001.

PARKER, Richard. *Políticas, instituições e AIDS: enfrentando a epidemia no Brasil*. Rio de Janeiro: ABIA, 1997.

SADALA, Maria Lúcia Araújo. *Cuidar de pacientes com Aids: o olhar fenomenológico*. São Paulo: UNESP, 2000.

SANTOS, Marli Pires dos. *Brinquedoteca: atividade física e diferentes contextos*. Petrópolis, RJ: Vozes, 1998.

SILVA, Osni Jocó da. *Exercícios e saúde*. São Paulo: Scipione, 1994.

WILMORE, Jack H.; COSTIL, David L. *Fisiologia do esporte e do exercício*. São Paulo: Manole, 2001.

Recebido: novembro de 2003

Aprovado: dezembro de 2003

Endereço para correspondência

Renata Machado de Assis Gori

Rua B, Q. 8, L. 9, Cohacol

Jataí-GO

CEP 75800-000

E-mail: [renata@jatainet.com.br](mailto:renata@jatainet.com.br)