

## **1º de Dezembro: Dia Mundial de Luta Contra Aids.**

### **Educação Física**

Enviado por: Visitante

Postado em:02/12/2009

Pessoas que vivem com HIV e Aids podem e devem realizar exercícios físicos, contanto que sejam adequados ao seu organismo e saúde.

02/12/2009 Pessoas que vivem com HIV e Aids podem e devem realizar exercícios físicos, contanto que sejam adequados ao seu organismo e saúde. Essa é uma das estratégias para ter qualidade de vida, pois os exercícios físicos amenizam ou retardam o aparecimento de algumas complicações que surgem como consequência da doença ou da terapia anti-retroviral, como a lipodistrofia. Praticar atividade física não é o mesmo que fazer exercício físico. Estes termos são usados, muitas vezes, como sinônimos, mas os significados são diferentes. Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos e que resulta em gasto de energia - varrer e arrumar a casa, descer e subir escadas, levar o cachorro para passear, empurrar o carrinho no supermercado, caminhar até a padaria ou cuidar do jardim, são exemplos de como aproveitar os afazeres cotidianos para exercitar o corpo. Já o exercício físico é definido como movimento corporal planejado, estruturado e repetitivo para manter ou melhorar componentes da aptidão física e a prescrição somente pode ser feita por profissional especializado, enfocando: tipo, frequência (número de vezes por semana), duração (minutos da prática por dia) e intensidade (esforço realizado, que pode ser baixo, moderado ou alto). A musculação (exercícios com peso) é ideal para pessoas com HIV e AIDS. Deve ser uma prática orientada e regular, assim como os exercícios aeróbicos (pedalar, caminhar, dançar, nadar, jogar futebol etc). Quanto antes começar, melhor. O ideal é que cada sessão leve de 30 a 45 minutos, três a quatro vezes por semana. Quem prefere caminhar ao ar livre - e não em esteiras, nas academias - deve escolher lugares arborizados, como parques ou praças, de preferência planos, para poder manter um ritmo constante. O ideal é começar com 10 minutos e, aos poucos, aumentar o tempo e a velocidade. Saiba mais... Referências: Vivir en positivo. Guía para las personas con VIH-sida, sus familiares y amigos. Coordinación Sida. Ministerio de Salud. Secretaría de Salud. 2006 Lazzarotto, Alexandre. O exercício físico na qualidade de vida das pessoas vivendo com HIV/Aids. Ministério da Saúde. Programa Nacional DST/Aids. Ministério da Saúde. Programa Nacional DST/Aids/Vivendo com HIV e Aids/Dicas para o dia-a-dia/Atividades Físicas. Alimentação e Nutrição para Pessoas que Vivem com HIV e Aids. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Brasília - DF. 2006 Fonte: Viver Positivo Imagem: Secretaria De Estado Da Saúde Do Paraná