

## Aids e Atividade Física: qual o risco de transmissão?

Embora tenha sido reconhecida primeira vez em 1981 a imunodeficiência adquirida (AIDS) se tornou um importante problema de saúde pública dessa geração. Nas várias semanas ou meses após a infecção pelo vírus da imunodeficiência humana (HIV), muitos indivíduos desenvolvem uma doença semelhante à mononucleose com duração de uma a duas semanas. &nbsp;A maioria das pessoas infectadas pelo HIV desenvolve anticorpos que podem ser medidos em um a três meses, embora ocasionalmente o intervalo possa ser mais longo. As pessoas infectadas pelo HIV podem permanecer livres de sinais ou sintomas durante meses ou anos. Ocorre uma progressão de sintomas até um quadro de AIDS totalmente desenvolvido, podendo haver uma dúzia de infecções diferentes e vários tipos de cânceres. Embora a maioria das pessoas infectadas pelo HIV desenvolva AIDS em 15 ou 20 anos, com a terapia moderna, espera-se que o período de incubação seja consideravelmente mais longo. Sem tratamento, cerca de 80 a 90 por cento dos pacientes morrem em três a cinco anos após o diagnóstico. O principal alvo desse vírus é o linfócito T-auxiliar / indutor, uma célula importante do sistema imunológico (ver figura 11.3). O HIV fixa-se um marcador especial da célula T- auxiliar denominado antígeno CD4. O vírus mata a célula T-auxiliar a medida que ela se divide. Como resultado, o paciente com AIDS possui uma redução acentuada no número de células T-auxiliar ou CD4. Quando a contagem de CD4 for inferior a 50 células / mm<sup>3</sup>, os pacientes desenvolvem a maioria das infecções graves associadas à AIDS. De acordo com os Centers for Disease Control and Prevention, a contagem de células CD4 inferior a 200 células / mm<sup>3</sup> a presença de AIDS. O Hiv Pode Ser Transmitido Durante A Prática Esportiva? Não existem evidências de risco de transmissão do HIV quando pessoas infectadas, sem feridas ou lesões cutâneas que sangram, praticam esportes. AIDS ativa tem um quadro agudo ou crônico e é pouco provável que participem de atividades esportivas. No entanto, existem outros que são HIV positivos e não apresentam sintomas clínicos e que podem ser capazes de praticar esportes normalmente. Um dos muitos exemplos é Magic Johnson, antigo jogador do Los Angeles Lakers. Nos esportes onde os atletas podem se cortar, como o boxe ou a luta livre, ou em outros esportes de contato como o futebol, basquetebol e beisebol, existe o risco de transmissão do HIV quando as membranas das mucosas de um atleta saudável entram em contato com o sangue de um atleta infectado. Existe um risco muito pequeno de transmissão pelo HIV durante esportes de combate quando um atleta infectado com uma ferida que esteja sangrando ou uma lesão cutânea secretora entre em contato com um outro atleta que possua uma lesão de pele ou uma membrana mucosa exposta. Com esportes olímpicos com maiores riscos incluem o boxe, o tae kwon do e a luta livre, enquanto o basquetebol, o hóquei sobre rodas e sobre o gelo, o judô, futebol e o handebol apresentam somente um risco moderado. Os atletas e os juizes em esportes de alto risco devem utilizar óculos protetores para reduzir a possibilidade do contato de sangue com os olhos. O Exercício Pode Retardar O Desenvolvimento Da Aids Numa Pessoa Hiv? Não, mas o exercício regular ainda é recomendado porque ele pode melhorar a qualidade de vida e a cooperação psicológica dos indivíduos infectados pelo HIV. Durante a evolução da AIDS, os pacientes freqüentemente perdem quantidades substanciais de peso corporal e de massa muscular. O treinamento com pesos pode auxiliar no retardamento dessa “síndrome consumptiva” e melhora a qualidade de vida. Uma prática de exercícios supervisionada adequadamente não afeta de forma adversa os indivíduos infectados pelo HIV. Entre os vários benefícios potenciais dos exercícios de musculação e aeróbicos, especialmente quando iniciados precocemente, incluem-se a superação psicológica e a manutenção da saúde e das funções físicas por um período mais prolongado. &nbsp;A melhoria da qualidade de vida talvez seja o principal benefício dos exercícios regulares para os pacientes infectados pelo HIV.

## About the Author

Prof. Especialista Alexandre Vieira Sócio-Diretor da Evolution – Cursos para Preparação Profissional. Prof. Universitário / Educação Física – Cref. 3.123 Pós-graduado em Bases Fisiológicas e Metodológicas do Treinamento Desportivo – UNIFESP Contato: [vieira76@ig.com.br](mailto:vieira76@ig.com.br)

Source: <http://www.centralartigos.com>