

exercícios

Todos podem se beneficiar de alguma forma de exercício e melhorar sua saúde e seu bem-estar gerais. Exercitar-se moderadamente, além de trazer benefícios ao sistema imunológico e melhorar também o humor, consiste em uma importante forma de manter uma auto-imagem saudável.

À parte de exercícios populares como natação, ciclismo, aeróbica, corrida e levantamento de peso (algumas vezes chamado treinamento de resistência), há uma quantidade de exercícios baseados em movimentos, como yoga, a qual ajuda a manter o tônus muscular e a flexibilidade, ao mesmo tempo que contribui para meditação ou relaxamento.

Quais são os benefícios?

Lipídios é o nome dado às substâncias gordurosas no sangue, como o colesterol e os triglicerídeos. Apresentar níveis altos dessas substâncias no sangue aumenta o seu risco de doença coronária. Muitas pessoas têm os lipídios do sangue elevados, mas aquelas que estão tomando medicamentos anti-HIV podem também sofrer desse problema.

Aumentar a frequência cardíaca por pelo menos trinta minutos, três vezes por semana, através de exercício aeróbico (como ciclismo, corrida, natação ou até mesmo caminhada rápida) reduz essas gorduras e, conseqüentemente, o risco de doenças no coração.

Pessoas com definhamento causado pelo HIV freqüentemente apresentam níveis baixos de um tipo de colesterol chamado HDL, algumas vezes referido como colesterol 'bom'. O treinamento de resistência tem mostrado aumentar significativamente o HDL-colesterol em homens HIV-positivos com níveis normais de testosterona.

Exercitar-se regularmente possibilita a redução da gordura total do corpo e do tronco em homens HIV-positivos que sofrem com alterações na gordura do corpo (lipodistrofia). Os exercícios de resistência reduzem os níveis elevados de triglicerídeos e colesterol.

Planejamento de um programa pessoal

A maioria das academias emprega instrutores físicos, cujos trabalhos consistem em assegurar que todos os exercícios sejam realizados corretamente. Eles também podem elaborar um programa de treinamento personalizado.

Academias públicas podem ser mais baratas do que as particulares, e algumas organizações para HIV possuem suas próprias instalações. Em alguns casos, o seu centro de tratamento para HIV pode encaminhá-lo para um fisioterapeuta, um profissional de saúde especializado em exercício e terapia física.

Alimentação para o exercício

Antes de iniciar o treinamento, certifique-se de que você esteja propriamente hidratado. Durante cada treino, tenha certeza de que você esteja ingerindo líquido adequadamente.

Você deve tentar beber pelo menos de 150ml a 250ml a cada 15 minutos durante uma sessão e aumentar a quantidade caso você esteja tomando o inibidor de protease indinavir, para se proteger contra pedras nos rins.

Não se exercite antes do café da manhã ou imediatamente após uma refeição grande. A melhor hora para exercitar-se é 30 minutos depois de um pequeno lanche ou de uma bebida que substitua uma refeição. Não coma durante o treino, mas, a fim de promover crescimento do tecido muscular, tente fazer uma refeição rica em carboidratos e proteínas, assim que puder, depois de cada sessão. Procure conselho de um nutricionista registrado no seu centro de tratamento para o desenvolvimento de um programa de dieta apropriado.

Programa de exercícios

Alongamento deve ser realizado no início e no final de cada treino para aquecer e depois relaxar os músculos cansados. Os exercícios de aquecimento não devem durar mais do que 8-10 minutos e não o devem desgastar. O aquecimento pode consistir em correr, andar de bicicleta ou nadar vagarosamente. Ao aquecer os músculos dessa maneira, seus riscos de lesões musculares diminuirão durante o exercício árduo e o fluxo de sangue para o coração aumentará.

Treinamento de resistência

Treinamento de resistência regular pode ajudar-lhe a criar e manter o músculo, ao mesmo tempo que reduz a gordura do corpo e aumenta a força muscular. O treinamento de resistência deve consistir de séries de 8 a 12 repetições. Comece com uma série de cada exercício, aumentando para três, conforme sua resistência aumente. Inicie com pesos leves e aumente o peso aos poucos ao longo do tempo. Levante e abaixe os pesos lentamente.

Definhamento por HIV

Pessoas com menos músculos estão propensas a se enfraquecer ainda mais pela perda de peso ou definhamento, já que, normalmente, antes da gordura do corpo, é o tecido muscular que se perde. Perda de peso significativa (mais do que 10% do peso total do corpo) pode refletir na qualidade de vida, nos sentimentos de auto-estima, na habilidade de conduzir tarefas do dia-a-dia, assim como na luta contra outras infecções.

Um estudo descobriu que homens com níveis baixos de testosterona que perderam mais do que 5% de seu peso, nos últimos seis meses, e que começaram treinamento de resistência, ganharam 2,1kg ao longo de 16 semanas. Em outra pesquisa, os homens com níveis normais de testosterona, que perderam mais do que 10% de seu peso ou pesavam menos do que 90% do seu peso ideal, começaram treinamento de resistência (três vezes por semana, por 12 semanas) e adquiriram uma média de 2,3kg de músculo durante um período de 12 semanas.