

### Por que razão é importante fazer exercício?

O exercício físico ajuda a que muitas pessoas com VIH se sintam melhor e possam fortalecer o seu sistema imune. Ainda que o exercício físico não possa controlar o VIH nem fazer-lhe frente, ele pode, sim, ajudá-lo a sentir-se melhor e a lidar com muitos dos sintomas provocados pelo vírus e muitos dos efeitos secundários provocados pelos medicamentos anti-retrovirais (ARVs).

### Vantagens de fazer exercício

Fazer exercício físico de forma regular e moderada oferece às pessoas com VIH muitas das vantagens que também oferece à maioria das outras pessoas. Melhora a força e resistência física, além de melhorar muitos parâmetros laboratoriais (colesterol, açúcar, etc), alterados pela vida sedentária e pela infecção VIH (seja pela própria infecção, seja pelos medicamentos ARVs).

### Otimizar o exercício físico

- para evitar a desidratação por perda de líquidos, é recomendável manter uma ingestão regular de água ou bebidas isotónicas
- deve evitar realizar exercícios extremos que possam ocasionar perda de massa corporal magra. Os casos mais graves podem levar ao síndrome de desgaste progressivo da SIDA
- evitar lesões (uma vez que estas podem levar mais tempo a curar), faça os exercícios de forma adequada
- o exercício pode ajudar as pessoas com doenças cardíacas, mas é importante consultar o médico para assegurar-se de que o pode praticar sem nenhum risco.

### Algumas orientações

Um programa moderado de exercícios ajudará a que o seu corpo transforme os alimentos em músculo. Leve-o com calma e incorpore-o nas suas actividades diárias. Não realize esforços excessivos, que poderão subtrair alguns dos benefícios desejados.

Prepare uma rotina de 20 minutos, no mínimo, pelo menos 3 vezes por semana (sempre que sinta melhor). Só isto poderá já, em grande medida, melhorar o seu estado físico. Como a sua força e energia acabarão por aumentar, procure ir aumentando o tempo até 45 minutos a uma hora, 3 ou 4 vezes por semana.

Comece a fazer exercício quando se sentir preparado. Isso pode ajudar a atrasar os sintomas do VIH. Vá modificando a sua rotina de exercícios, de modo a torná-la mais dinâmica. Busque novas formas de se motivar para seguir adiante com o programa e procure alguém que possa servir como seu "companheiro de exercício".

É muito importante repetir esta ideia: avançar moderadamente, de forma a evitar lesões.

### Comer e beber correctamente

Quando praticar exercício, é muito importante que beba líquido em quantidade suficiente. Lembre-se de que beber chá, café, bebidas com gás, chocolate ou álcool pode, na realidade, provocar perda de líquido corporal.

Quanto à alimentação, é melhor esperar até duas horas e meia depois de comer antes de começar com a sessão de exercícios. Espere também cerca de uma hora (um pouco menos) depois de terminar o exercício para voltar a comer. Uma maçã ou uma torrada com doce meia-hora antes de começar podem dar-lhe o empurrão energético de que precisa.

Uma nutrição adequada também é importante. Com o aumento da actividade física, pode ser necessário consumir mais calorias, de forma a evitar a perda de peso (Veja o [InfoVIHTal #12 "Perda de peso"](#)).

### Escolher o exercício

Comece por uma actividade de que goste. Pode ser ioga, correr (*jogging*), andar de bicicleta, etc: fazer algo de que gosta, ajudá-lo-á a continuar com o programa para a frente. Além disso, não se esqueça, evite cair na rotina!

Pode ser interessante alternar este tipo de exercício – chamado cardiovascular ou aeróbico – com pesos e exercícios de força – exercício anaeróbico.

### Exercício aeróbico

Aumenta os efeitos da insulina, melhora o nível dos lípidos no sangue, é benéfico a nível cardiovascular e reduz a inflamação crónica associada ao VIH. É interessante para pessoas com perda de gordura na face ou extremidades, uma vez que não reduz esse tipo de gordura.

### Exercício anaeróbico

Aumenta a massa muscular, os efeitos da insulina e reduz a presença de gordura subcutânea (é especialmente interessante para pessoas com acumulação de gordura visceral, conhecida como lipohipertrofia).