

RESUMO - AVALIAÇÃO E INTERVENÇÃO TERAPÊUTICA NOS SISTEMAS  
CARDIORRESPIRATÓRIO E METABÓLICO

**TREINAMENTO FÍSICO E A REDUÇÃO DE FADIGA CRÔNICA EM PESSOAS  
VIVENDO COM HIV**

*Breno Da Silva Ribeiro Edna Cristina Santos Franco  
(breno.dsribeiro@aluno.uepa.br)*

Introdução: A terapia antirretroviral (TARV) reduziu significativamente a mortalidade pelo HIV e tornou-se um indicador importante de qualidade e expectativa de vida em pessoas vivendo com HIV (PVHIV). Entretanto, a fadiga crônica - sensação persistente de cansaço não aliviado pelo repouso - pode prejudicar a funcionalidade e a realização das atividades diárias. Nesse cenário, o treinamento físico destaca-se como intervenção não farmacológica relevante para melhorar a saúde e a qualidade de vida dessa população. Objetivo: Investigar protocolos de treinamento físico capazes de promover redução da fadiga crônica em PVHIV. Metodologia: Esta revisão, de caráter qualitativo e exploratório, analisou evidências sobre os efeitos do treinamento físico na fadiga crônica em PVHIV. A pergunta norteadora, estruturada pelo modelo PICO, investigou a influência do exercício na fadiga e na qualidade de vida. A busca ocorreu nas bases PubMed, Scopus e LILACS/SciELO, incluindo estudos publicados entre 2015-2025, em português, inglês ou espanhol, que abordavam

intervenções de exercício e avaliavam fadiga. A seleção envolveu triagem, leitura integral e extração de dados. Por se tratar de fontes secundárias, não houve necessidade de aprovação ética. Resultados: No total, 21 estudos com 4.566 participantes foram examinados, mostrando que exercícios aeróbicos e de força são os mais utilizados e associam-se a menor fadiga e melhor qualidade de vida, especialmente quando cumpridas recomendações de  $\geq 150$  minutos semanais. Práticas como Tai Chi também apresentaram benefícios, tais como redução no nível de dor, funcionalidade e bem-estar. Discussão: Poucos estudos investigam diretamente a fadiga em PVHIV, mas as evidências indicam que o exercício físico, aliado a intervenções como terapias cognitivas e manejo do sono, pode reduzir esse sintoma. Os benefícios parecem resultar da modulação da inflamação e estresse oxidativo, melhora da função mitocondrial e ganhos cardiorrespiratórios e metabólicos, que contribuem para melhora funcional nessa população. Conclusão: O treinamento físico demonstra relação positiva com a redução da fadiga crônica e a melhora da qualidade de vida em PVHIV, especialmente quando cumpridas as diretrizes de  $\geq 150$  minutos semanais de atividade física. No entanto, a limitada disponibilidade de protocolos detalhados e replicáveis, somada a amostras reduzidas em parte dos estudos, constitui importante limitação da literatura analisada.

Palavras-chave: fadiga crônica; hiv; atividade física.