

Atividade física pode prevenir e aliviar dores nas costas e articulações

Dores nas costas, incômodos nas articulações, rigidez em algumas partes do corpo, como torcicolos. Muita gente não sabe, mas a prevenção para muitas dores está na atividade física.



Dores nas costas, incômodos nas articulações, rigidez em algumas partes do corpo, como torcicolos. Muita gente não sabe, mas a prevenção para muitas dores está na atividade física.

Certas dores e lesões podem aparecer simplesmente porque os músculos de seu corpo não estão fortalecidos como deveriam. A musculatura do pescoço, por exemplo, sofre com movimentos bruscos e longos períodos em uma mesma posição. E é aí que entra a atividade física, preparando os músculos, os ossos e as articulações para uma melhor sustentação do corpo.

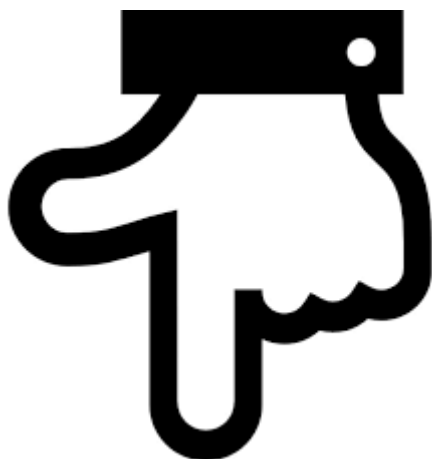
"Quando a pessoa está sedentária, a musculatura não está preparada para alguns esforços do dia a dia. Por exemplo, se os músculos abdominais ficam hiperestendidos, a região lombar vai ter de se contrair. E isso prejudica a irrigação de sangue na área da coluna lombar. Então, se há um movimento brusco, pode aparecer uma lesão ali", explica Cláudia Goulart, doutora em Ciências da Saúde pela Universidade de Brasília (UnB) e professora do Departamento de Educação Física.

"O corpo sedentário perde a elasticidade e a contratilidade, ou seja, ele não é tão resiliente. Então, qualquer movimento brusco que você faça o músculo vai ter dificuldade de retornar à forma original. Como não há elasticidade, podem ocorrer pequenas contraturas, pois ele basicamente está em 'ponto morto', parado. Um movimento repentino ou ficar parado em uma mesma posição, nesses casos, pode levar a uma lesão e gerar dores no dia a dia, algo que poderia ser evitado com atividades simples", aponta a professora.

Quem pratica atividade física e repousa da maneira correta tem menos propensão a sofrer com essas dores. "Em um corpo acostumado à atividade física regular, a musculatura está ativa, bem irrigada e oxigenada. A elasticidade e a contratilidade prepararam todo o corpo e, sim, isso pode evitar muitos problemas. A dor resultante do estresse muscular depois de uma atividade física é diferente. Essa é restaurada no sono. Se você tiver os repousoos corretos, essas dores serão passageiras e indicam que seu corpo está ficando melhor fisicamente", finaliza Cláudia Goulart.

Lembre-se que depois de muito tempo parado, o ideal é começar de forma comedida, algo em torno de 30 a 60 minutos, de duas a três vezes por semana. É importante que a atividade física escolhida promova bem estar e que seja adequada para seu condicionamento físico. Procure um profissional de saúde para que ele possa avaliar a causa das dores.

VEJA NA PRÓXIMA PÁGINA DICAS PARA SE EXERCITAR!

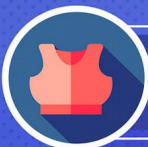


DICAS PARA SE EXERCITAR

Aumente a eficiência da atividade física com providências simples



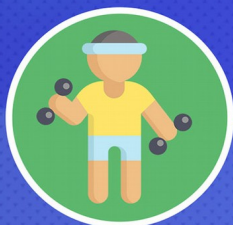
TRAJE



Use roupas que não dificultem a transpiração



Escolha um tênis apropriado e novo
- Tênis que passa muito tempo na gaveta pode ressecar
- A durabilidade é de 500 km



POSTURA



Contraia o abdômen



Movimente os braços



Ao correr, mire o chão a uns 30 m de distância



ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO



Coma algo leve e saudável



Beba água



Prefira um local agradável para se exercitar. Paisagem e ar puro fazem bem para o corpo e para a mente.

Saúde Brasil -
Ministério da Saúde