

A importância de fazer exercício físico e o papel da Fisioterapia



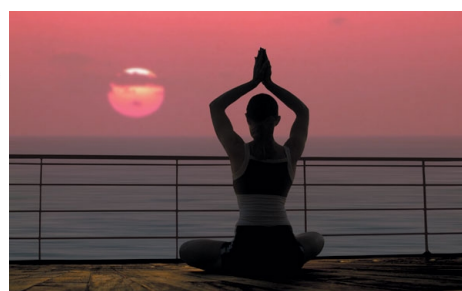
Na vida moderna a maioria das pessoas têm trabalhos nos quais fica muito tempo parado (sentado ou em pé) ou nos quais há muitos movimentos repetitivos (como, por exemplo, digitar no computador). O corpo humano segue a lei do mínimo esforço: o que não é usado é descartado, somente se mantêm aquilo que é usado frequentemente. Isso significa que, com o tempo, os movimentos repetitivos ou a falta de movimentos sobrecarrega algumas partes do corpo. Daí começam as dores, tendinites, fadiga, falta de ânimo e energia, mal-estar, desgaste emocional, problemas vasculares, cardíacos, pressão alta e por aí vai.

Para ter um corpo saudável é necessário usá-lo em todas as suas capacidades, ou seja, é necessário realizar atividade física! Não adianta querer ser saudável se a gente não faz exercícios físico. Muitas pessoas acreditam que não precisam fazer exercício porque nunca fizeram exercício durante a juventude e foram saudáveis (no sentido de não ficar doentes). Isso não é verdade! Não é porque a gente não sente dor e consegue realizar muitas atividades durante a juventude, mesmo sendo sedentários, que isso vai continuar sendo verdade ao longo da vida. Como já dissemos: o uso viciado (sempre da mesma forma) do corpo vai sobrecarregando certas partes do corpo e isso, a longo prazo, vai gerando patologias. E não adianta querer curar essas doenças milagrosamente rápido: o corpo tomou um tempo para se lesar ao ponto de chegar a essa dor e ele precisa de um tempo para voltar ao seu estado de saúde natural. Quanto mais tempo a gente demora para começar a se cuidar, mais difícil é o tratamento e, dependendo do grau de lesão, pode não haver volta. Nesses casos os tratamentos podem melhorar o quadro, sem curar, e manter o quadro suportável para melhorar a qualidade de vida do indivíduo.

Uma coisa que as pessoas não sabem é que a gente não conhece o próprio corpo. O corpo fala o que ele precisa muito antes de ficar doente, mas a gente não sabe escutar. O corpo pensa sempre no seu futuro, ele pensa em como será quando

ele ficar velho, ele sabe que perderá força e capacidade com o tempo e sabe que precisa cuidar de sua saúde desde sempre. Mas a gente não pensa no futuro, a gente acha que, se não dói agora, não tenho que fazer nada para continuar assim. A vida é mudança contínua e a gente tem que se preparar para ela. Então: façam exercícios físicos! O importante é procurar algum exercício que você goste, que te traga prazer, e, se possível, fazer diferentes tipos de exercício físico para não gerar lesões por uso repetitivo, afinal isso também pode acontecer em indivíduos que realizam o mesmo esporte ou atividade física por um longo período de tempo.

É importante entender que ser saudável não é fazer várias horas de exercício físico intenso todo dia como um atleta, pois isso também gera lesão. Para ser saudável é necessário o caminho do meio: nem sedentário, nem viciado em exercício físico. De forma geral o mais saudável é realizar uma a duas horas de exercício três vezes por semana, de preferência alternando o tipo de atividade, por exemplo: um dia faça futebol, no outro faça dança, no outro yoga...



A fisioterapia tradicional ortopédica trata as lesões causadas pelo uso inadequado do corpo (por excesso ou falta de uso ou ainda por uso inadequado), mas também é necessário realizar atividades físicas, como danças, esportes, academia, pilates, lutas, educação física, etc, que previnem essas lesões (quando realizadas de forma adequada). A fisioterapia usa exercícios terapêuticos para tratar dessas alterações. Os exercícios terapêuticos (a chamada "cinesioterapia"), são exercícios especiais que servem para reeducar o corpo, ensiná-lo a trabalhar de uma forma menos lesiva e mais eficiente, driblando os vícios posturais e biomecânicos que a gente adquire ao longo da vida. Eles são extremamente importantes em qualquer tratamento fisioterapêutico, mas são muito diferentes das atividades físicas como esportes, danças e etc.

Entenda uma coisa: todo mundo envelhece, não tem como escapar disso, quanto antes você começar a se cuidar, melhor será sua velhice. Se você fizer exercícios e tiver hábitos de vida saudáveis (uma alimentação balanceada, relaxamento, lazer, respiração adequada, etc) você deverá ter menos dores, menos doenças crônicas (diabetes, pressão alta, colesterol alto, reumatismo, etc) e uma qualidade de vida muito melhor. A medicina tem evoluído intensamente, de forma que a gente vive cada vez mais, mas isso não significa que a gente vive bem esses anos a mais que ganhamos. Para viver bem durante toda a vida temos que cuidar do corpo sempre. Se você não cuidar do corpo, você irá, inevitavelmente, ter dores que atrapalham sua vida, ter problemas metabólicos (cardíacos, diabetes, hipertensos, etc) e a sua vida ficará cada vez mais difícil. Então: cuide de sua saúde hoje! Não esperar começar a ter problemas para tentar consertar depois!