

Atividade física: um dos melhores “medicamentos” contra doenças do mundo moderno.

Praticamente todos os dias, ouvimos falar sobre o stress e seus efeitos negativos na nossa saúde. Uma doença do mundo moderno que obriga profissionais de diversas áreas a ficarem sintonizados e conversarem entre si para combatê-la. A fisioterapia como parte fundamental dessa multidisciplinaridade tem muito a contribuir principalmente na orientação das condições físicas do paciente.

Uma atividade física regular reduz os níveis de hormônios estressantes no sangue, melhora a autoestima, auxilia na regulação das funções respiratórias, tem efeito calmante melhorando o desconforto muscular e a qualidade do sono. Sabemos que é durante o sono que alguns hábitos deletérios como o bruxismo são desencadeados e nesse ponto a fisioterapia e a odontologia unem-se na tentativa de eliminar esse grande problema que vem crescendo em função da exigência do mundo moderno. Ao detectar que o paciente é bruxomano o dentista deve adotar as terapêuticas já conhecidas em seu consultório e estimular que esse paciente busque a orientação com um profissional para desenvolver uma atividade física.

Os exercícios orientados proporcionam a liberação de hormônios como cortisol, que atua como um anti-inflamatório natural, o glucagon que age direto no fígado nos livrando de determinadas toxinas, o GH que produz a percepção de bem estar, a endorfina que atua na sensação do prazer e a adrenalina que em doses fisiológicas nos coloca em alerta. Poderíamos citar uma série de atividades que proporcionariam a liberação dessas substâncias como o pilates, a musculação, as corridas, as caminhadas, os alongamentos, porém acreditamos que cada pessoa tem a sua aptidão e uma análise personalizada do indivíduo nos ajuda a orientá-lo de maneira mais precisa.

Por fim, vale lembrar que as menções do bruxismo e do stress são vertentes secundárias do sedentarismo. A falta de atividade física é responsável direta por doenças como obesidade, diabetes, osteoporose e doenças cardíacas. Todos nós, profissionais da área de saúde, que lidamos diretamente com nossos pacientes, temos o dever de analisá-los de maneira global e abastecê-los de informações na busca dos melhores quadros de saúde.



Dra. Patrícia de Lima Serrano Rigo
Fisioterapeuta