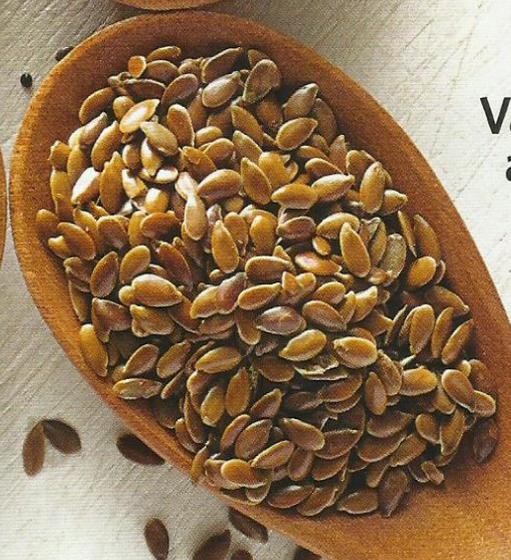
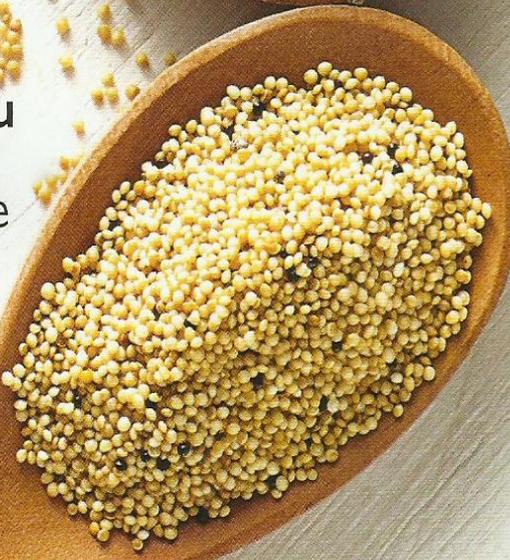
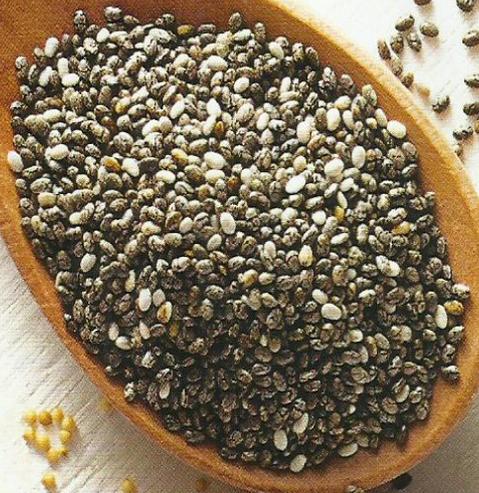


# SAÚDE

ITAL

REVISTASAUDE.COM.BR



## CHEGA DE DOR NAS COSTAS

Um guia de exercícios para acabar com ela

## No armário ou na geladeira?

É provável que você guarde a comida no lugar errado!

## DEPRESSÃO JÁ É UMA EPIDEMIA

Como fugir das estatísticas e ajudar quem mais precisa

## Vai viajar com as crianças?

Pesquisa aponta os cuidados necessários

# A dieta das SEMENTES

R\$ 13,00  
nº 404

EXEMPLAR DE ASSINANTE VENDA PROIBIDA

Linhaça, chia, quinua, amaranto... Por que elas são a grande aposta da nutrição para **controlar o peso**, o **colesterol** e o **açúcar no sangue**. E mais: os truques para incluir na rotina

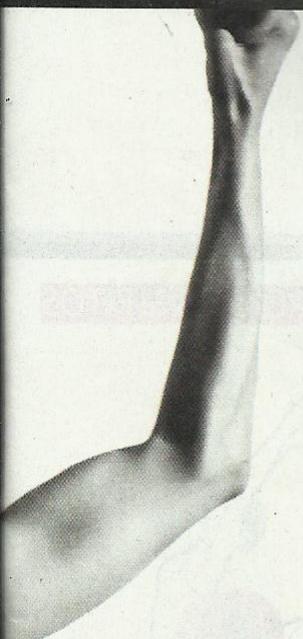




# MAIS SUOR, MENOS DOR NAS COSTAS

*A prevenção e mesmo o  
tratamento desse suplício,  
especialmente quando ele  
afeta a lombar, pede muita  
movimentação e pouco sofá*

por THEO RUPRECHT | design LETICIA RAPOSO  
fotos ISTOCK | ilustrações RODRIGO DAMATI



**A** principal causa de incapacidade para exercer afazeres diários é a lombalgia. E isso se explica em boa parte pela sua altíssima prevalência: oito em cada dez pessoas no mundo um dia vão reclamar de incômodos na coluna e 55% delas apontarão sua queixa para a porção mais baixa da espinha dorsal. “Então como se prevenir de um problema tão comum e limitante?”, fez a pergunta o fisioterapeuta e pesquisador Vinicius Cunha Oliveira, da Universidade Federal de Minas Gerais.

Foi essa questão que norteou uma revisão conduzida por ele e outros cientistas brasileiros e australianos. A partir dos dados de 21 estudos — que englobaram 30 850 participantes sem histórico recente de chateações nas costas —, eles mensuraram a efetividade de palmilhas, coletes, cintas, educação postural... e, claro, das atividades físicas. De acordo com a investigação, entre todos os métodos testados, apenas os exercícios se mostraram capazes de diminuir, isoladamente, o risco de um desconforto lombar aparecer (em 35% para ser exato). E esse número chegou a 45% quando o agito constante foi atrelado a orientações profissionais voltadas para a integridade da coluna.

Em um artigo que interpretou esses achados, os cientistas Timothy Carey e Janet Freburger, da Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill, nos Estados Unidos, ironizaram: “Se um medicamento reduzisse a incidência de dor lombar nes-

sa magnitude, nós estaríamos vendo um monte de publicidade sobre ele nos jornais [...] e na televisão”.

Assim como comprova o enorme potencial das atividades físicas, o levantamento escancara a inutilidade de estratégias que imobilizam as vértebras visando impedir uma nova crise de dor na região. “Se deixá-las paradas fizesse bem, os coletes e cintas teriam obtido resultados positivos”, raciocina Daniel Pimentel, médico fisiatra e diretor do Spine Center, em São Paulo. “O mesmo vale para o repouso. Gente que teve lombalgia não vai evitar outro episódio ficando deitada ou sentada”, arremata. Aliás, até durante a fase aguda do tratamento, a cama vem sendo cada vez mais combatida (mas esse tema fica para a próxima página).

Outra grande virtude dessa pesquisa está na abrangência de exercícios contemplados. Sim, marcaram presença desde práticas focadas na tonificação de músculos profundos do abdômen e que sustentam a base da espinha — como o treino core — até os alongamentos e o condicionamento aeróbico. Conclusão: todas foram bem-vindas. “O mais importante é a pessoa escolher uma de que goste ou que possa vir a gostar”, orienta Oliveira.

A frase soa batida, porém está ancorada em mais uma descoberta de sua extensa análise. É que, nos estudos avaliados, os benefícios em prol das costas desapareciam no máximo um ano depois que os especialistas paravam de obrigar os voluntários a suar a camisa. “Isso provavelmente aconteceu porque, após o fim da intervenção, uma parcela significativa dos indivíduos retornou ao sedentarismo”, argumenta Pimentel. “Portanto, a primeira regra é realizar exercícios de maneira contínua”, destaca. Entretanto, não dá pra manter o pique no longo prazo sem experienciar um mínimo de prazer. Pois é: às vezes uma expressão vira clichê e é repetida à exaustão justamente por fazer sentido. ☺

## O QUE DE FATO IMPORTA

*Os quatro pilares que asseguram o efeito protetor dos exercícios*

### CONSTÂNCIA

Não adianta se esforçar por umas semanas e depois parar. A proteção contra chabus na lombar permanece somente enquanto você mantém uma rotina ativa.

### INTENSIDADE

Já reparou que o Hulk é corcunda? Brincadeiras à parte, não é porque alguém exibe músculos enormes que sua coluna está intacta. Evolua sempre, mas sem pressa.

### AUTOCONHECIMENTO

Respeite suas eventuais limitações (por lesão, falta de preparo ou o que for). E não se esqueça de compartilhá-las com o profissional que prescreve seus treinos.

### POSTURA

Praticar um esporte qualquer com o corpo curvado — ou executar seus gestos de um jeito inadequado — promove apertos nas costas.

## SINAIS DE ALERTA

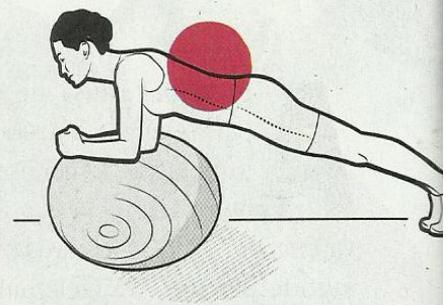
Na maioria das vezes, dores logo acima das nádegas vêm de pequenas lesões que não preocupam tanto. Mas elas podem, sim, ser consequência de transtornos graves, a exemplo de câncer. Como então saber se o tormento na lombar não indica uma doença séria? Fique atento se ele é constante, crescente e não some mesmo depois de seis semanas. Desconfie também quando o incômodo vier acompanhado de deformidades, perda de peso, limitação persistente de movimento, déficit neurológico ou febre. Usuários de drogas ou de corticoides merecem uma investigação pormenorizada, assim como pessoas infectadas com HIV ou com histórico de tumores malignos. Na dúvida, fale com seu médico de confiança.

O poder das doses de agito contra lombalgias começa por sua capacidade de nutrir estruturas da espinha. “Ao movimentar a região, há um aumento da perfusão sanguínea”, resume Felipe Savioli, médico do esporte e membro da americana Steadman-Hawkins Clinic. Aí, os discos que separam uma vértebra da outra recebem os elementos necessários para manter a firmeza.

A musculatura que suporta a coluna também ganha com o abastecimento de sangue — e, claro, com o estímulo para ficar forte. “Os esportes exigem que ela seja ativada para estabilizar o tronco”, ensina o educador físico Tony Meireles, da Universidade Federal de Pernambuco. Não estamos falando dos músculos que deixam a barriga trincada ou as costas largas, e sim de fibras profundas que cercam as vértebras. A relevância desse alicerce natural inclusive vem mudando os treinos de academia. “Antes, a malhação era feita somente com máquinas. Mas esses aparelhos fortalecem grupos musculares isoladamente e, assim, mal demandam a estabilização da coluna”, esclarece Meireles. Não à toa, práticas que mobilizam o corpo inteiro, como as funcionais e o pilates, ganharam espaço significativo nas salas de ginástica.

Tais benefícios, aliados ao potencial anti-inflamatório das atividades físicas, tornaram-na vital até para lidar com a fase aguda das dores. “Ficar parado é a pior forma de combater o problema”, afirma o fisioterapeuta Bruno Saragiotto, da Universidade de Sydney, na Austrália. Em uma revisão de sua autoria, foi revelado que um exercício específico para o reforço dos músculos profundos do abdômen atenua o desconforto da lombalgia crônica — no entanto, ele foi tão eficaz quanto outros “mais gerais”. Na contramão, uma análise da Universidade de Newcastle, na Austrália, sugere que os treinos que cobram força ou coordenação e estabilização são os mais promissores. Resumindo, ainda não cravaram as melhores modalidades contra pinçadas nas costas. Mas, de fato, algumas já são bastante elogiadas nesse quesito. ☺

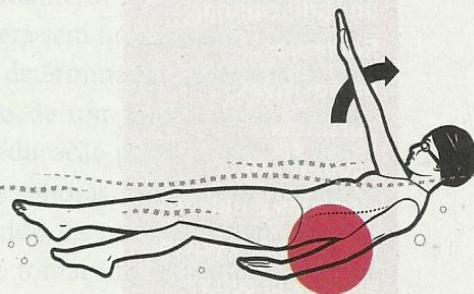
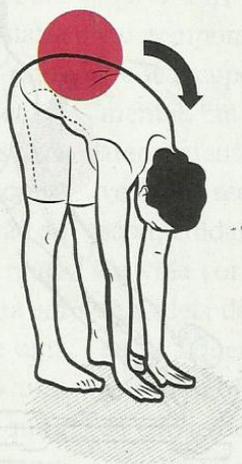
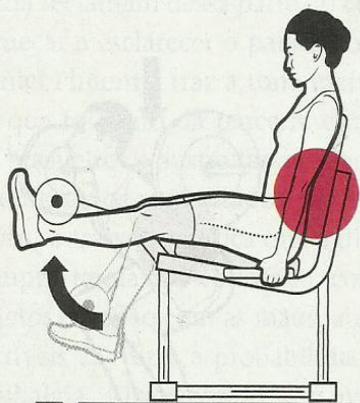
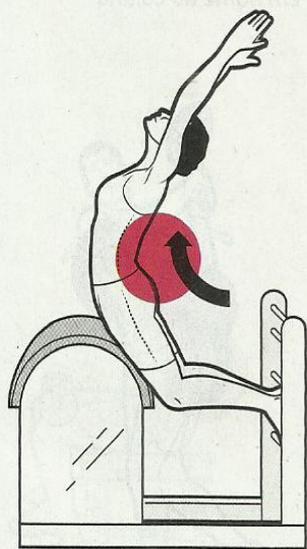
## EXERCÍCIOS ELEITOS



### TREINO CORE

Em português, essa palavra significa miolo ou núcleo. E é lá no meio do abdômen que residem os músculos mais ativados por essa vertente da malhação funcional. “Ao trabalharmos o local, aumentamos a estabilidade lombar”, atesta Aimie Peek, fisioterapeuta do Musgrove Park Hospital, na Inglaterra. “Isso, por sua vez, diminui a sobrecarga em cima de outras estruturas, aplacando as dores”, completa. Componentes da técnica, como os **exercícios de prancha com bola suíça**, são facilmente incluídos em uma sessão na academia.

As atividades a seguir são normalmente prescritas para evitar ou mesmo tratar crises dolorosas nas costas



### PILATES

Desde sua origem no início do século 20, o método tem como princípio alinhar a coluna e fortificar o arcabouço que a sustenta. Como? Seus praticantes via de regra ficam parados em uma postura que requer resistência e equilíbrio, em especial do tronco e das pernas. Há exercícios que **utilizam aparelhos**, enquanto outros são realizados apenas com o auxílio de colchões. O importante é buscar professores credenciados, porque gestos mal executados são sinônimo de contusão.

### MUSCULAÇÃO

Seu valor está na abrangência — até porque, nela, você consegue incluir elementos das outras modalidades já mencionadas. “A pessoa só não deve ficar restrita às máquinas e também precisa contemplar o corpo inteiro no treinamento”, recomenda o educador físico Tony Meireles. Aqui, vale um destaque para atividades que desenvolvem as pernas, como a feita na **cadeira extensora**. Isso porque os membros inferiores, quando firmes e fortes, amortecem parte do impacto que, do contrário, abalaria a coluna.

### ALONGAMENTOS

Não são poucas as lombalgias que aparecem por causa de desequilíbrios musculares. “Até um encurtamento da musculatura da coxa pode gerá-las, uma vez que ela se origina na base da coluna”, afirma o médico do esporte Fellipe Savioli. Nesse cenário, o tradicional ato de **levar as mãos ao chão e mantê-las lá com as pernas esticadas** é bem-vindo, pois espicha tanto as costas como a parte de trás dos membros inferiores. Entretanto, o ideal é se alongar dos pés à cabeça — a boa notícia é que dá pra fazer isso apostando em pilates, ioga...

### NATAÇÃO

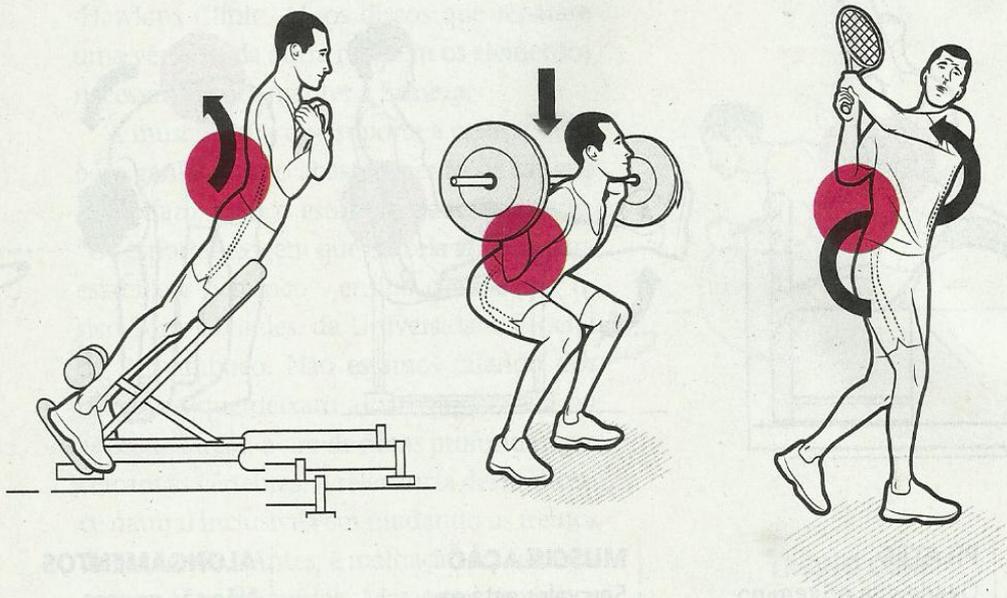
Muita gente pensa que a principal vantagem dela está no fato de a água empurrar o corpo pra cima, alinhando naturalmente as vértebras. Embora isso ajude contra desvios posturais, o esporte aquático na verdade se diferencia por **acionar pernas, abdômen, braços, pescoço e tudo mais ao mesmo tempo**. Essa combinação de movimentos faz com que aquela cinta muscular ao redor da coluna trabalhe pra valer. “Conforme a pessoa evolui nos nados, começa a dar giros na borda da piscina, o que fortalece ainda mais a área”, diz Meireles.

## COM A AJUDA DOS EXPERTS

Dores crônicas que acometem as costas em geral vão exigir um tratamento multidisciplinar. Remédios, dispositivos portáteis, acupuntura, cirurgias e outras estratégias podem entrar em cena paralelamente. Também é essencial lembrar das terapias manuais e das que envolvem movimentos específicos de pernas, braços, tronco e pescoço do paciente. Em outras palavras, os próprios profissionais (com destaque para os fisioterapeutas e médicos fisiatras) recorrem ao efeito analgésico da movimentação.

## OS PONTOS DE ATENÇÃO

Os três primeiros são movimentos que, embora não contraindicados, pedem cautela e cargas moderadas. Já a distração sempre merece ser combatida em nome da coluna



### HIPEREXTENSÃO

Ela ocorre quando a base das costas é empurrada bem pra trás, o que joga muito peso no local. Dentro da academia, o gesto é repetido várias vezes em séries de **extensão abdominal**, que tonificam os músculos superficiais da barriga — já os que sustentam a espinha permanecem relaxados. O preocupante é que, ao realizar esse exercício, um monte de sujeitos descondicionados abraçam anilhas pesadíssimas para chegar ao verão com gominhos no abdômen. Essa sobrecarga traz um alto risco de encrenca.

### HIPERFLEXÃO

É, em resumo, o oposto do item anterior. Se a lombar vai muito pra frente, gera uma curvatura nada anatômica na coluna. Sessões de **agachamento** e de leg press, entre outras, colocam o corpo nessa posição. Contudo, a grande ameaça reside na combinação dessa postura com pesos que vão além da capacidade do praticante. Até porque o agachamento bem prescrito e executado chega a indiretamente fortalecer os alicerces da coluna.

### ROTAÇÃO

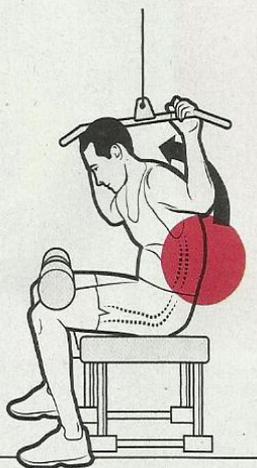
Ela acontece toda hora no **tênis**. Quando o tronco gira com tudo em torno de si mesmo, pode danificar estruturas das costas. "É a velocidade e a força do movimento o que mais preocupa", ressalta Meireles. Aliás, o professor sentiu o efeito disso faz pouco tempo, quando, numa viagem, resolveu voltar a jogar squash (tipo de tênis no qual se dão as raquetadas em direção a uma parede). "No dia seguinte, a lombar estava apitando", lembra. Um bom preparo físico evita as dores.

"No meu consultório, as dores lombares são a principal queixa ortopédica, seguidas das nos ombros e joelhos", conta Savioli, que atende inúmeros esportistas amadores. Ora, se o esforço físico faz tão bem para as costas, por que tantos atletas de fim de semana reclamam dessa parte do corpo? Para começar a esclarecer o paradoxo, o fisiatra Daniel Pimentel traz à tona mais um estudo que foi fruto da parceria entre cientistas brasileiros e australianos. Com base em questionários respondidos por 999 voluntários, o trabalho indica que a distração ao cumprir tarefas do cotidiano, como erguer objetos do chão com as mãos, aumenta em incríveis 25 vezes a probabilidade de uma lombalgia. "Transpondo isso para o universo das atividades físicas, inferimos que a desatenção ao se exercitar é um importante fator de risco", reflete.

Outro ponto citado é a intensidade. Puxar o corpo muito além dos limites gera pequenas lesões nos arredores da coluna que vão originar novas queixas. Nesse contexto, talvez você tenha escutado a frase em inglês "no pain, no gain" — ou "sem dor, sem ganho" —, que está na moda e serve de prerrogativa para se matar na malhação. Se já ouviu, trate de ignorá-la. "A cultura de que você precisa sofrer na academia para colher benefícios é descabida e contribui para problemas", reforça Meireles. Sentir, eventualmente, um desconforto leve e passageiro depois de levantar peso ou correr na esteira pode ser apenas sinal de fadiga muscular. Só não confunda isso com qualquer alegação que encara a dor como um sintoma normal ou mesmo positivo. Porque ela não é. E um adendo: cargas extremas se tornam mais perigosas na presença de três movimentos. São eles a hiperextensão, a hiperflexão e a rotação do tronco (*veja mais à esquerda*).

Se, apesar de todos os cuidados, a coluna mesmo assim latejar, convém tomar certas atitudes. A primeira é identificar, quando possível, o momento do exercício que deflagrou a crise para corrigir eventuais fa-

lhas. Além disso, observe se o martírio não deu as caras pela falta de preparo para o esporte de sua preferência — tênis e remo, por exemplo, são associados a repercussões negativas nas costas quando seus praticantes apresentam uma musculatura frágil. "Às vezes, a gente pede para o paciente trocar temporariamente de atividade. Assim, ele se recupera sem ficar parado", relata Pimentel. Em determinadas situações, buscar atendimento de um fisioterapeuta ou investir na reeducação postural global (RPG) são medidas valiosas. "Por terem um estilo de vida corrido, as pessoas acham atraente a ideia de tomar um remédio e se livrar de qualquer problema. Mas as evidências mostram que não existe uma solução rápida e livre de esforço para a dor na coluna", conclui a fisioterapeuta inglesa Aimie Peek. Sem suor, sem ganhos. ●



## DISTRAÇÃO

Ela é sorrateira: esconde-se no interior de fones de ouvido, no meio de um bate-papo com o parceiro de corrida, na pressa, no excesso de confiança e por aí vai. Quando você menos percebe, a desconcentração **entorta seu tronco** durante uma atividade física qualquer, aumentando a pressão sobre a coluna. A falta de cuidado com a dinâmica de um movimento rotineiro chega a elevar em 25 vezes o risco de sofrer com uma lombalgia. Procure manter o foco.

