



## 6/4: Dia Mundial da Atividade Física

### **INCONSTÂNCIA NA ATIVIDADE FÍSICA PODE OCASIONAR LESÕES E COMPROMETER A SAÚDE**

#### *Oscilação na abertura de parques e academias devido à pandemia aumentou risco de lesões musculares*

O fechamento e a abertura constante de parques e academias devido às normas de distanciamento social impostas pela pandemia podem levar as pessoas a se excederem no retorno às atividades físicas, para compensar o tempo perdido. Essa inconstância pode ser muito prejudicial para o corpo, conforme alerta o assessor Bioquímico do Laboratório Lustosa, Vinícius Costa.

“A prática de exercícios físicos de maneira irregular pode provocar pequenas lesões musculares que levam a um aumento de diversas enzimas em nosso organismo, dependendo da intensidade e da regularidade dessas atividades. Uma delas é a creatina quinase, que é elevada poucas horas após a atividade física. Sua elevação pode sobrecarregar o rim e prejudicar esse órgão”, explica o Bioquímico.

A atividade física realizada de forma inadequada ou exaustiva pode levar a um desequilíbrio do organismo em relação às funções e composições químicas que fazem parte do corpo. “Essas alterações muitas vezes são responsáveis pela ocorrência de dores e disfunções musculoesqueléticas. Por isso, a retomada das atividades deve ser feita de forma gradativa até que o corpo se acostume novamente com a rotina”, orienta Vinícius.

“Muitas pessoas deixaram de fazer atividades devido ao isolamento social e depois exageraram na dose de exercícios para voltar à forma anterior. Porém, esse retorno depende de tempo e constância”, comentou.

O especialista do Laboratório Lustosa lembra ainda que é importante visitar o médico para um check-up preventivo e destaca que, em caso de dores, o exame de creatina quinase pode ser solicitado como um marcador bioquímico de lesão.

“Alongue-se, cuide da dieta, descanse e vá com calma para evitar prejuízos ao seu corpo. A atividade física regular é uma prática que traz inúmeros benefícios como redução do risco de doenças cardíacas, diabetes, depressão, ansiedade, estresse, entre outros. Mas deve ser feita com cautela”, conclui Vinícius.