

BEM-ESTAR

Como corrigir desequilíbrios biomecânicos invisíveis e garantir o envelhecimento ativo

No mês dedicado à pessoa idosa, especialista destaca como a identificação precoce de assimetrias musculares e restrições articulares previne dores crônicas e devolve a vitalidade e autonomia após os 50 e 60 anos

Chegar aos 50, 60 anos ou mais com disposição, autonomia e sem dores deixou de ser um privilégio distante para se tornar uma meta tangível da medicina da longevidade. No entanto, o caminho para o envelhecimento ativo ainda é interrompido precocemente para milhões de pessoas. Segundo o Estudo de Linha de Base do Envelhecimento Brasileiro (ELSI-Brasil/Fiocruz), cerca de 36,9% dos brasileiros nessa faixa etária convivem com dores crônicas, e em mais de 40% dos casos o desconforto limita diretamente a capacidade de locomoção e a autonomia diária. Na maioria das vezes, a origem dessas dores recorrentes na coluna, joelhos ou ombros não está no envelhecimento em si, mas na presença de desequilíbrios biomecânicos invisíveis - compensações posturais e

assimetrias musculares acumuladas silenciosamente ao longo de décadas. A biomecânica estuda o alinhamento e as forças que atuam sobre a estrutura humana. Quando uma articulação perde amplitude de movimento ou um grupo muscular trabalha sobrecarregado para compensar a fraqueza de outro, o corpo cria “atalhos” funcionais. A curto prazo, o impacto passa despercebido; a longo prazo, desencadeia desgastes articulares e processos inflamatórios.

PERDA DE MASSAS MUSCULAR

Esse cenário é agravado pelo declínio natural da massa muscular. Estimativas da Harvard Health Publishing indicam que, a partir dos 50 anos, perde-se entre 1% e 2% de força e massa muscular por ano (sarcopenia) quando não há

intervenção adequada. A consequente fraqueza da musculatura estabilizadora do tronco e dos glúteos transfere o impacto do movimento diretamente para as articulações. Não por acaso, pesquisas publicadas no Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy (JOSPT) revelam que até 80% das queixas articulares em adultos maduros têm origem funcional e postural, podendo ser revertidas sem intervenções invasivas. De acordo com Juliana Acioli, fisioterapeuta e especialista em movimento do Rituaali Clínica & Spa, a chave para devolver a qualidade de vida está em reeducar o movimento.

“Não basta avaliar uma articulação isoladamente ou fortalecer um músculo sem compreender como a pessoa se movimenta e se relaciona com o próprio corpo. Precisamos observar



suas estratégias motoras, suas limitações, seus hábitos e também os fatores emocionais e sociais que influenciam sua participação nas atividades cotidianas. O movimento deve ser trabalhado de forma individualizada, respeitando a história, as necessidades e as possibilidades de cada pessoa”, explica a especialista.

Os pilares para a longevidade funcional

Para quem deseja manter ou recuperar a energia e a independência após os 50 anos, o segredo não é malhar até a exaustão, mas aprender a se movimentar de forma inteligente. O exercício deve ser um aliado para proteger o corpo, e não uma causa de desgaste. Para isso, o cuidado se apoia em três atitudes essenciais:

1. Movimento natural e sem esforço excessivo: mais importante do que a quantidade de peso ou o tempo de exercício, é a qualidade do movimento. A ideia é praticar atividades que respeitem os limites do corpo, destravando articulações e aliviando dores. O foco é garantir flexibilidade e força

suficientes para realizar as tarefas do dia a dia - como abaixar, caminhar e levantar - com facilidade e sem incômodos.

2. Consciência corporal: o exercício físico não serve apenas para queimar calorias ou melhorar a estética; ele é a “manutenção” da nossa máquina. Perceber como o corpo reage, corrigir a postura e evitar vícios de movimento (como pisar torto ou forçar um lado do corpo) ajuda a evitar desgastes precoces nas articulações e na coluna.

3. Estilo de vida equilibrado: um corpo sem dor não depende apenas do trei-



no. A verdadeira vitalidade é o resultado da união entre o movimento constante, uma alimentação nutritiva, noites de sono reparadoras, controle do estresse e, claro, momentos de lazer e conexão com outras pessoas. Tudo está conectado.

Corpo se adapta continuamente

O corpo se adapta continuamente às experiências e às demandas do ambiente. Quando determinadas possibilidades motoras deixam de ser exploradas, algumas estratégias podem se tornar predominantes, enquanto outras capacidades são menos utilizadas. Por isso, o trabalho estrutural busca ampliar o repertório motor, desenvolver a percepção corporal e integrar mobilidade, estabilidade, coordenação e força. Essa abordagem também considera que o movimento é uma forma de interação com o mundo. Caminhar ao ar livre, dançar, praticar exercícios em grupo ou participar de atividades coletivas pode favorecer não apenas a capacidade física, mas também a convivência, a autoconfiança e o sentimento de pertencimento.



Relações psicossociais

As relações psicossociais têm papel importante no envelhecimento. O apoio familiar, os vínculos afetivos, a participação comunitária e a manutenção de atividades significativas podem contribuir para o bem-estar emocional e estimular a continuidade de hábitos saudáveis. Em contrapartida, o isolamento e a

perda de participação social podem representar barreiras à atividade física e à autonomia. A proposta, portanto, não é olhar apenas para o corpo que executa o movimento, mas para a pessoa que se movimenta, suas motivações e as condições que favorecem sua participação ativa na vida.