

POR EDUARDO FERNANDES

**N**a hora do treino, é comum sentir dores. Isso, claro, é uma consequência de seu esforço físico e empenho durante o exercício. Entretanto, é necessário ficar atento quando esse incômodo fica mais intenso e difícil de suportar. Em alguns casos, os amantes do mundo fitness podem ter certos problemas com as costas, sobretudo com a lombar. Desse modo, todo cuidado nunca é pouco.

Que a coluna dói, é um fato. Com o passar do tempo e da idade, cada vez mais. Porém, durante as horas na academia, é importante que os indivíduos prestem atenção na execução dos exercícios e minimizem as possibilidades de consequências graves nos treinos, seja ele qual for. De acordo com o educador físico e personal trainer Emanuel Victor, é normal sentir a lombar durante os treinos.

Em atividades realizadas na cadeira posterior, como levantamento terra ou remadas específicas, essa sensação deve ser leve e transitória, contanto que não esteja executando da maneira errada. “Essas dores podem estar atreladas a diversos fatores e, se for ignorada, pode levar à limitação funcional do atleta”, ressalta.

Distensão muscular, hérnia de disco e compressão nervosa são os casos mais prejudiciais, como descreve Emanuel. “Isso inclui má postura, fraqueza na região do core (lombar e abdômen) e dos glúteos, que são responsáveis pela estabilização da lombar, sobrecarga, mobilidade limitada e falta de flexibilidade dos isquiotibiais (posterior de coxa). Interromper o exercício assim que sentir a dor e reavaliar a execução é de suma importância”, completa.

### **Dor repentina**

Em 2022, Júlia de Sousa, 20 anos, estava arrumando uma mala que estava no chão, de maneira despreziosa. Sem querer, agachou para agilizar a organização das roupas e sentiu a lombar travar. Desde então, ela tentou de tudo para fazer com que conseguisse melhorar totalmente. “Fui ao ortopedista, neurologista (pensando no nervo ciático), fiz exames de imagem, físicos e, pelas minhas contas, foram sete medicamentos diferentes. Mas, nada de melhorar, mesmo com 18 anos”, lembra.

No entanto, a vida fitness da estudante de fisioterapia precisou de continuidade, mesmo depois de um ano inteiro sem saber o que era estar nessa rotina. Mas, naturalmente, tem suas limitações na academia. Ela não pode colocar

Para quem gosta de treinar, as dores e sensações de cansaço fazem parte da rotina. Entretanto, é necessário muita atenção com a lombar na hora dos exercícios

# Cuidado com a coluna!