

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Levantar da cama, abaixar para pegar um objeto ou simplesmente caminhar sem dor são movimentos tão automáticos que raramente entram no radar de preocupação. Mas é justamente na ausência de limitações que a mobilidade mostra sua importância. A funcionalidade física opera como um indicador silencioso de saúde, refletindo o equilíbrio entre músculos, ossos e articulações.

Ao longo do tempo, o tema deixou de ser restrito a atletas ou pacientes em reabilitação e passou a ganhar espaço na rotina de pessoas que buscam qualidade de vida, principalmente com o aumento de conteúdos digitais relacionados ao tema. A mobilidade, nesse contexto, surge como uma ferramenta de prevenção — um cuidado contínuo que evita que pequenas restrições se transformem em problemas maiores.

Especialistas apontam que o corpo humano foi feito para o movimento, mas o estilo de vida atual, marcado por longos períodos sentado e baixa atividade física, tem contribuído para um aumento significativo de queixas relacionadas a rigidez, dor e perda de função.

Essa realidade faz com que a mobilidade precise ser entendida de forma ampla, envolvendo não apenas músculos, mas também a estrutura óssea, as articulações e até condições clínicas que interferem diretamente na capacidade de se movimentar.

Prevenção e fortalecimento

A mobilidade corporal não depende apenas de alongamento ou flexibilidade. Ela envolve a capacidade de realizar movimentos com amplitude, controle e sem dor, algo que pode ser treinado e preservado ao longo da vida. E para quem já incorporou esse cuidado à rotina, os efeitos aparecem de forma gradual. O empresário Rafael Nagib, de 45 anos, começou a trabalhar a mobilidade após perceber que o corpo estava “travado”. “Essa limitação no movimento foi o principal sinal

de que algo precisava mudar na minha rotina”, conta.

Com orientação profissional, ele passou a incluir exercícios de mobilidade ao menos três vezes por semana. “Percebi melhora na disposição, aumento da amplitude dos movimentos e ganho de força. Hoje tenho muito mais consciência corporal”, afirma.

Segundo ele, a prática também ajudou a reduzir o risco de lesões ao longo dos anos.

Já o empresário Matheus Fisher, 28, teve uma experiência semelhante, mas motivada por recomendação médica após uma sequência de lesões.

“Inicialmente, a mobilidade fazia parte da fisioterapia. Depois percebi que estava me ajudando no dia a dia e passei a praticar todos os dias”, relata. Ele também adotou o pilates como complemento.

As mudanças foram significativas. “As dores na coluna desapareceram completamente. Hoje consigo treinar sem limitações e até com cargas maiores do que antes”, diz. Para ele, o cuidado é essencial, especialmente diante de rotinas sedentárias.

Esse olhar preventivo também é reforçado pela fisioterapia. Segundo o fisioterapeuta Welber Moreira, a reabilitação atua na recuperação da funcionalidade e da amplitude dos movimentos, mas o ideal é evitar que o problema chegue a esse ponto. “O principal cuidado é continuar se movimentando. Ativar a musculatura e manter o corpo em movimento faz toda a diferença”, explica.

Ele destaca que a falta de mobilidade pode gerar complicações importantes, como atrofia muscular, rigidez articular e até quadros mais graves, como trombose venosa profunda. “A chamada síndrome da imobilidade pode comprometer diversas funções do corpo”, afirma.

Proteção em movimento

