

Corpo ativo responde melhor a lesões, cirurgias e períodos de inatividade. Especialistas explicam como a memória muscular pode acelerar a recuperação

POR JÚLIA SIRQUEIRA*

Manter o corpo em movimento ao longo da vida vai da estética à funcionalidade. A prática regular de exercícios físicos tem impacto direto na forma como o organismo reage a situações adversas, como lesões, cirurgias e períodos prolongados de inatividade. Em um cenário de aumento do sedentarismo, a falta de preparo físico escancara como isso compromete não apenas a saúde imediata, mas também a capacidade de recuperação no futuro.

Essa relação entre atividade física e recuperação se torna evidente quando se observa o comportamento do corpo em momentos críticos. Pessoas com histórico ativo tendem a apresentar respostas mais rápidas e eficientes, enquanto indivíduos sedentários enfrentam processos mais lentos e, muitas vezes, mais limitantes.

Para o corpo, o exercício promove uma série de mudanças importantes. Há melhora da circulação sanguínea, aumento da força muscular, fortalecimento de tendões e ligamentos e maior eficiência do sistema nervoso. Esses fatores criam uma base que influencia diretamente a capacidade do corpo de reagir diante de lesões ou intervenções médicas.

Além disso, quem mantém uma rotina de exercícios costuma ter uma resposta inflamatória mais equilibrada e uma recuperação dos tecidos mais eficiente. Na prática, isso pesa — e muito — em situações como cirurgias ortopédicas ou lesões musculares, encurtando o tempo de recuperação e ajudando a voltar às atividades com mais segurança.

É nesse cenário que entra a chamada memória muscular. O conceito ajuda a explicar por que o corpo “não esquece” completamente aquilo que já foi treinado. Mesmo depois de um tempo parado, existem adaptações, tanto musculares quanto neurológicas, que permanecem e facilitam a retomada dos movimentos e da força.

Memória muscular

A memória muscular está relacionada a mudanças que ocorrem nas fibras musculares e no sistema nervoso ao longo do tempo. Durante a prática regular de exercícios, o organismo se adapta ao esforço, criando mecanismos que permanecem mesmo após a interrupção das atividades.

Na prática, isso significa que o corpo não “esquece” completamente aquilo que já foi desenvolvido.



Exercitar-se para não esquecer

Instagram/Reprodução



Kayke compartilha seu momento de recuperação

Ao retomar os treinos, há uma resposta mais rápida, com ganho de força e coordenação em menos tempo do que em pessoas que nunca se exercitaram.

O especialista em transformação corporal e condicionamento físico Kennedy Belchior Da Silva reforça o impacto da vida ativa. “Manter uma rotina de exercícios físicos vai muito além da estética. Um corpo ativo é, também, um corpo mais preparado para enfrentar lesões, cirurgias e períodos de inatividade”, afirma.

Segundo ele, o organismo de quem se exercita regularmente se adapta ao estresse físico, tornando-se mais eficiente nos processos de recuperação. “Entre os principais benefícios estão a melhora da circulação sanguínea, o controle da inflamação e a maior capacidade de regeneração muscular.” Também é importante lembrar do sistema nervoso, que se adapta ao exercício, facilitando a execução de movimentos, e contribui para que o corpo responda de forma mais rápida quando é necessário retomar atividades físicas.