



Magnific

Já a ex-ginasta Laís Souza vive uma realidade diferente, embora também marcada pela disciplina física. Após um grave acidente de esqui em 2014, ela ficou tetraplégica e passou a depender de cuidados contínuos. Mesmo sem recuperar os movimentos, Laís utiliza até hoje a rotina e o foco adquiridos no esporte para se dedicar à reabilitação. O caso mostra que, embora o histórico atlético e a chamada memória muscular possam ajudar no processo, eles não são determinantes em situações mais severas, especialmente quando há lesões neurológicas profundas.

## O corpo preparado

O ortopedista e médico do esporte Pedro Ribeiro reforça que o corpo foi feito para o movimento. “Manter uma rotina de atividade física ao longo da vida é um dos pilares da prevenção e da longevidade funcional”, afirma. Segundo ele, o exercício ajuda a preservar massa muscular, mobilidade e capacidade de resposta do organismo. “Melhora a circulação, favorece o aporte de oxigênio e nutrientes e reduz inflamações crônicas”, detalha.

Ele também chama atenção para a chamada reserva funcional. “Indivíduos ativos têm maior capacidade cardiorrespiratória e muscular para lidar com períodos

de imobilização ou agressão ao organismo”, diz. O exercício atua na prevenção de doenças crônicas. “Ele melhora a sensibilidade à insulina, ajuda a controlar a pressão arterial e reduz o colesterol”, completa.

A prática regular de exercícios físicos deve ser encarada como um investimento a longo prazo. Mais do que resultados imediatos, ela contribui para a construção de um corpo mais resistente e preparado para enfrentar diferentes desafios ao longo da vida.

Treinos de força ajudam a preservar a massa muscular, enquanto atividades aeróbicas melhoram a capacidade cardiorrespiratória e o controle inflamatório. A combinação desses estímulos é considerada uma das estratégias mais eficientes para manter a saúde.

Mesmo para quem começa mais tarde, os benefícios são significativos. O organismo mantém sua capacidade de adaptação, o que permite ganhos em força, mobilidade e disposição em qualquer fase da vida. Por outro lado, o sedentarismo reduz essa capacidade de resposta e aumenta o risco de complicações. Por isso, especialistas reforçam a importância de manter uma rotina equilibrada e constante.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**

## Ativos versus sedentários

A fisioterapeuta Raquel Furquim observa no dia a dia essa diferença. “Pacientes fisicamente ativos tendem a apresentar uma recuperação mais rápida e com melhor qualidade funcional, enquanto pacientes sedentários geralmente evoluem de forma mais lenta”, destaca. Ela reforça que o sedentarismo não apenas atrasa a recuperação, mas também está associado a mais dor e fadiga. “Indivíduos sedentários costumam apresentar maior risco de complicações e menor autonomia durante a reabilitação.”

Além disso, a memória muscular aparece de forma clara na fisioterapia. “Pacientes que já foram ativos retomam movimentos com mais facilidade, porque o sistema neuromuscular responde mais rápido aos estímulos”, justifica.

Casos de recuperação após acidentes graves costumam chamar atenção nas redes sociais, especialmente quando envolvem pessoas conhecidas. O ator Kayky Brito é um exemplo recente: após sofrer um atropelamento em 2023, com múltiplas fraturas e traumatismo, ele passou por internação na UTI e um processo intenso de reabilitação. Em poucos meses, apresentava evolução significativa, retomando exercícios físicos e, posteriormente, atividades como corrida. Essa recuperação relativamente rápida pode estar relacionada ao fato de ter um corpo ativo antes do acidente.

Instagram/Reprodução



**Após uma torção na coluna cervical, Laís compartilha ter avanços significativos na recuperação**