

Longe de ser sinônimo de fraqueza ou impedimento para se exercitar, a escoliose exige movimento. Especialistas explicam como a musculação ajuda no tratamento e na qualidade de vida

POR ANA MILETTI*

A escoliose — um desvio tridimensional na coluna vertebral — pode surgir em qualquer fase da vida. Suas origens são diversas: vão desde traumas, tumores e paralisia cerebral até condições genéticas. No entanto, em cerca de 80% dos casos, a causa permanece não identificável, configurando a chamada escoliose idiopática.

Durante muitos anos, pessoas com escolioses foram tratadas como frágeis e incapazes de praticar atividades físicas. Esse mito foi derrubado com pesquisas recentes que apontam os benefícios das práticas esportivas para o alívio de dores e o fortalecimento corporal.

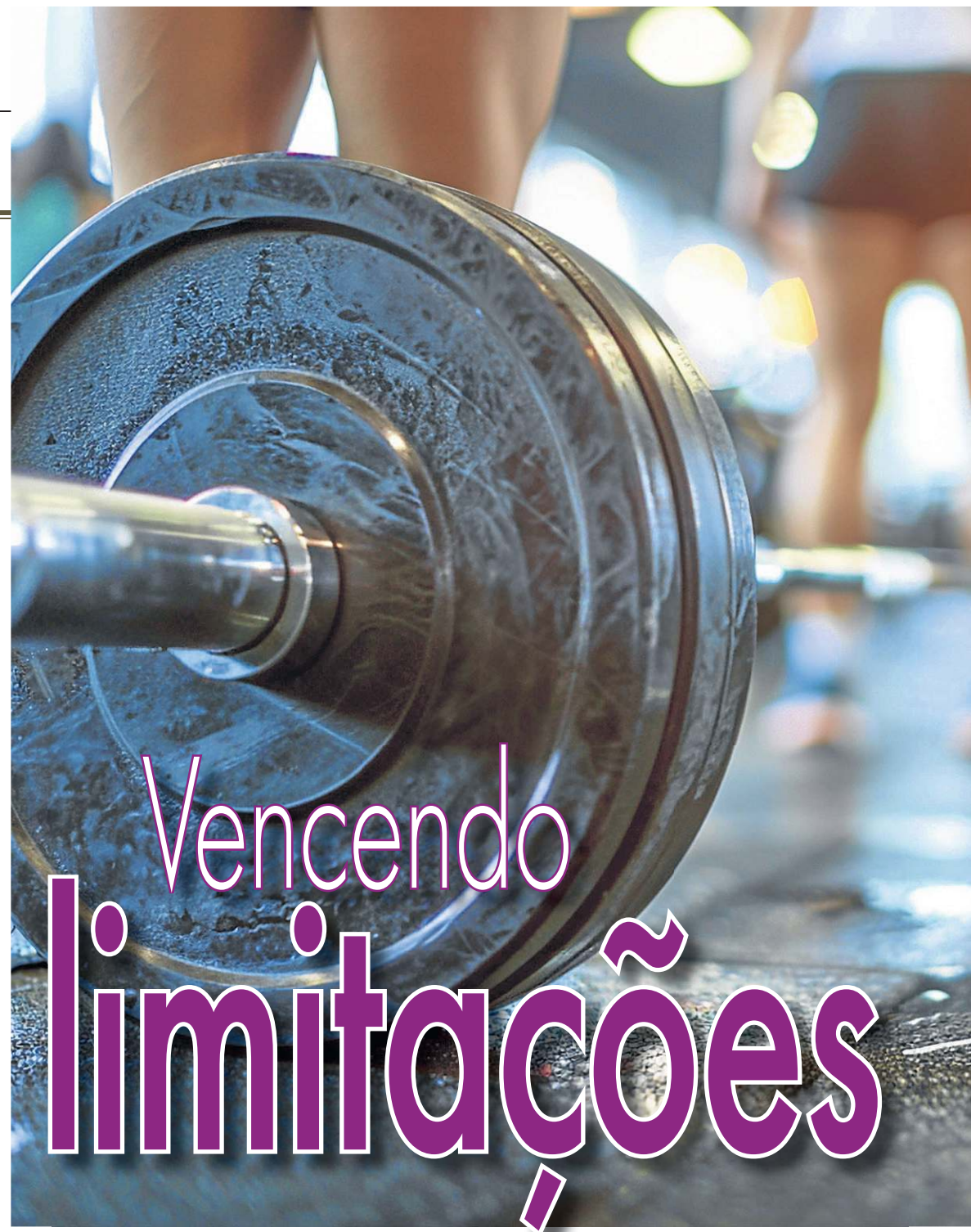
Algumas práticas são mais indicadas, por favorecerem o controle corporal e o baixo impacto aos praticantes. A natação promove a distribuição uniforme das cargas, o pilates enfatiza o controle motor e o alinhamento e a yoga adaptada desenvolve consciência corporal e flexibilidade. Essas atividades contribuem para o equilíbrio global do tronco, principalmente em crianças e adultos.

Para a profissional de educação física Adriana Coutinho, é importante combinar as atividades físicas, por exemplo o pilates e a musculação, para que o benefício seja completo. Além disso, ela reforça: “É importante lembrar que nenhuma dessas modalidades ‘corrige’ estruturalmente uma escoliose já estabelecida em adultos, mas pode melhorar muito a função, a postura, a força e a qualidade de vida.”

Os sinais da escoliose podem ser vistos, em alguns casos, antes do resultado dos exames. Ombro ou quadril mais alto que o outro, pernas com tamanhos diferentes, coluna torta ou mais curvada para os lados (em formato de C ou S), desconforto muscular e sensação de cansaço nas costas são alguns dos exemplos de sintomas que podem ser percebidos pelos pacientes ou por pessoas que os observem. O tratamento, nesses casos, pode incluir fisioterapia, uso de coletes ortopédicos e até intervenções cirúrgicas.

A musculação

Um questionamento frequente entre as pessoas com escoliose idiopática é: “posso praticar musculação com essa condição?” A resposta é sim, desde que com orientação adequada. Técnica correta,



progressão gradual de carga, correção postural e planejamento individualizado são alguns dos requisitos necessários para que a prática seja benéfica. O problema não é a prática em si, mas a execução inadequada ou com excesso de carga.

Os movimentos realizados de forma equivocada e desacompanhada de profissional podem agravar a curvatura da coluna, causar dor e até comprometer os resultados obtidos em outros tratamentos. Dessa maneira, consultar um médico ou um fisioterapeuta antes de qualquer mudança nas práticas esportivas é essencial.

Raul Santana, fisioterapeuta e quiropraxista, explica que a transição da fisioterapia para a musculação deve ser feita somente após uma avaliação das condições do indivíduo. “Se o paciente não tem nenhuma dificuldade em realizar tarefas da rotina

dele, como pentear o cabelo e se vestir, e também não tem dor, esse paciente já está preparado para migrar para a musculação.”

O exercício praticado na academia ou com o acompanhamento de um profissional de educação física leva ao fortalecimento dos músculos das costas, do core (abdômen e lombar) e da postura, o que pode ajudar a estabilizar a coluna vertebral e reduzir o desconforto. No entanto, os exercícios devem ser adaptados às necessidades individuais. Raul explica que, no começo, as dores da prática esportiva e da escoliose podem se confundir, mas “se a dor tiver alguma irradiação e gerar incapacidade, a pessoa com escoliose deve ligar o sinal de alerta, para buscar um ortopedista”.

Algumas dicas devem ser seguidas antes da realização de um treino para evitar que erros sejam cometidos