

# Atividade física é tratamento para dores crônicas

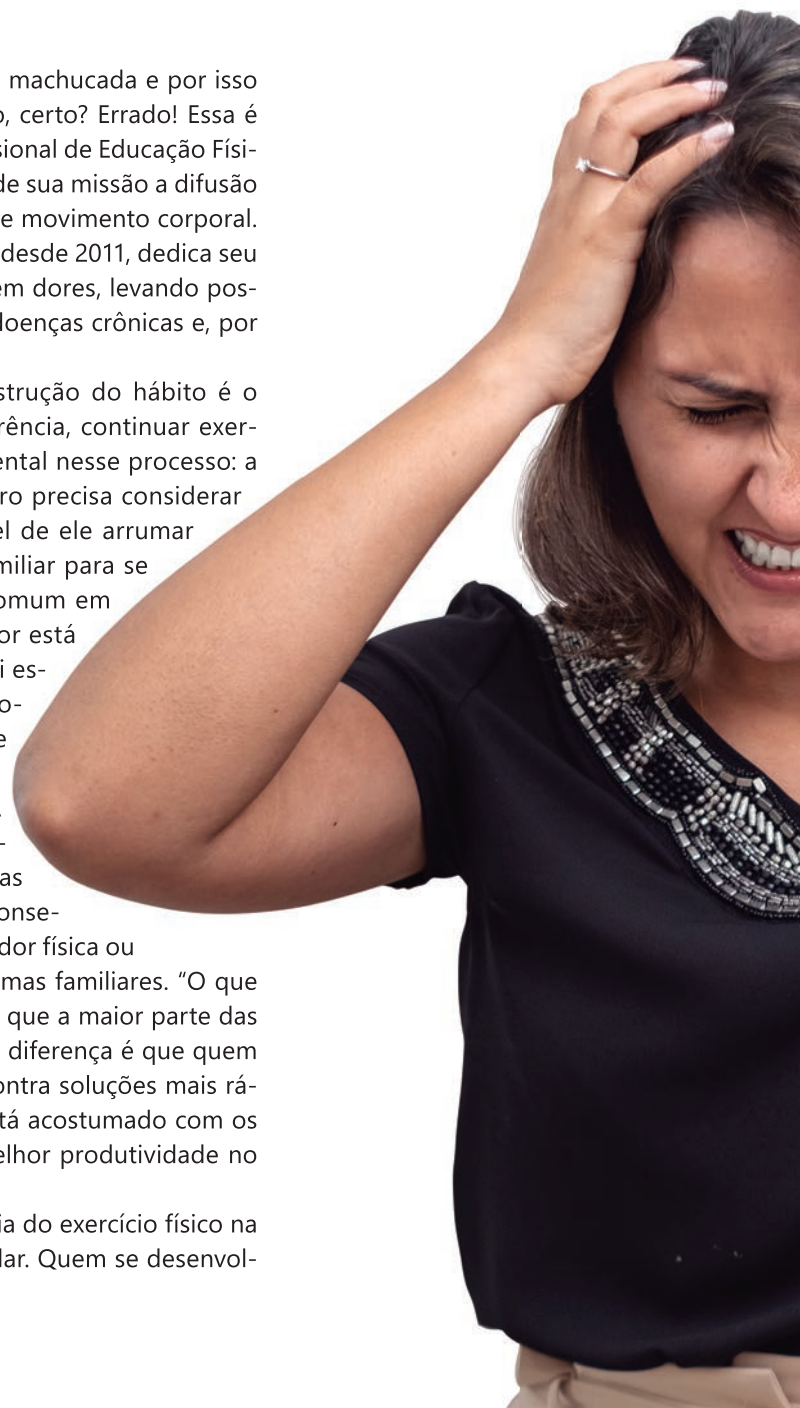
*ESPECIALISTA EXPLICA QUE PERDER O MEDO É FUNDAMENTAL PARA ADESÃO AO PROGRAMA DE EXERCÍCIOS*

A dor é causada por uma parte do corpo que está machucada e por isso deve ser protegida com a retirada do exercício físico, certo? Errado! Essa é uma ideia ultrapassada no meio acadêmico e a Profissional de Educação Física Tamires Cortat [CREF 002797-G/MT] decidiu fazer de sua missão a difusão dessa informação e muitas outras envolvendo dores e movimento corporal. A profissional é mestre em Atividade Física e Saúde e desde 2011, dedica seu conhecimento a desenvolver exercícios para quem tem dores, levando possibilidades simples e acessíveis para quem sofre de doenças crônicas e, por isso, acaba se afastando do exercício.

Tamires conta que o primeiro passo para a construção do hábito é o desejo de mudar de vida. “Para realizar, e de preferência, continuar exercícios físicos sem parar, um pré-requisito é fundamental nesse processo: a vontade emocional. O que isso quer dizer? O cérebro precisa considerar essa atividade tão importante para sua vida, a nível de ele arrumar solução para qualquer problema de trabalho ou familiar para se manter nessa atividade. Essa não é uma vontade comum em quem sente dores, pois o cérebro de quem sente dor está em um funcionamento de proteção e geralmente vai escolher fazer apenas aquilo que é considerado de sobrevivência, como trabalhar, cuidar da família e, se sobrar tempo, dormir e estudar.”

Esse segundo caso é mais comum do que deveria. A profissional explica que os benefícios da prática constante do exercício não são sentidos pela maioria das pessoas, pois é a menor parcela da população que consegue ultrapassar os três meses de adaptação, seja por dor física ou dor emocional, como excesso de trabalho ou problemas familiares. “O que percebi depois que comecei a trabalhar com dores é que a maior parte das pessoas as sente, sejam elas físicas ou emocionais. A diferença é que quem já tem o hábito de se exercitar desde a infância encontra soluções mais rápidas para esse processo, pois é um corpo que já está acostumado com os benefícios de se movimentar, como dormir bem, melhor produtividade no trabalho, melhor digestão, etc”.

Essa diferença entre os perfis explicita a importância do exercício físico na infância, mais precisamente, da Educação Física Escolar. Quem se desenvol-





Tamires Cortat  
Mestre em Atividade Física e Saúde

veu com hábitos saudáveis de atividade física, como explica Tamires, tem vantagens: “É uma pessoa que não desiste de encontrar soluções por meio do exercício. Mas é bem diferente daquela que não está habituada a superar desafios por meio do movimento corporal e tem a ideia pré-concebida de que o exercício é a causa da dor, pois esta tende a aparecer após a prática”.

Mas quem não teve uma infância ativa não precisa se preocupar, nem acreditar que tudo está perdido. Tamires conta que uma das áreas em que a ciência tem avançado bastante é sobre a capacidade do corpo de se regenerar e aprender coisas novas, independentemente da idade. “O grande diferencial é a vontade. Mas não é uma simples vontade de achar importante a atividade física e dizer que vai começar a praticá-la. Por isso que, muitas vezes, os diagnósticos de doenças graves acabam sendo motivos muito fortes para adesão e permanência das pessoas não só no exercício físico, mas na escolha de atividades prazerosas e de uma alimentação saudável”.

---

*“A solução estará sempre no movimento, seja ele físico ou emocional. O Profissional de Educação Física estudou e continua se capacitando para ter estratégias cada vez mais eficientes para sugerir atividades menores que caibam no dia a dia do aluno, atividades mais leves para que o corpo se adapte aos poucos e até o aprendizado de técnicas de alívio de dor de forma independente, como são as autoliberações miofasciais”*

---

Neste processo, é fundamental contar com a orientação do Profissional de Educação Física. De acordo com Tamires, é ele que ajudará uma pessoa com dores crônicas a escolher soluções para todas as conhecidas “autosabotagens” que quem tem dores apresenta, como cansaço excessivo, achar que um movimento pode piorar a dor, justificar a ausência do exercício por causa de trabalho, etc. “Todas essas são estratégias de proteção do nosso cérebro para não sentir aquela dor”.

Mas essa não é uma solução para a causa da dor. “A solução estará sempre no movimento, seja ele físico ou emocional. O Profissional de Educação Física estudou e continua se capacitando para ter estratégias cada vez mais eficientes para sugerir atividades que caibam no dia a dia do aluno, atividades mais leves para que o corpo se adapte aos poucos e até o aprendizado de técnicas de alívio de dor de forma independente, como são as autoliberações miofasciais”, explica a profissional.

Para ela, a autoestima está diretamente associada ao sucesso na adesão do programa de exercícios. “Acredito que o foco mais importante do Profissional de Educação Física seja tirar o olhar do erro e do medo. Para prevenir dores, o ser humano precisa se sentir capaz, se sentir forte e potente, independentemente do problema pelo qual ele esteja passando. Apenas a sensação de que ele está fazendo o exercício da forma que ele pode e se sente bem, já é uma boa forma de prevenir dores”. Tamires está no Instagram, compartilhando seu conhecimento e experiências sobre o tema e pode ser encontrada por: [@tamires.cortat](https://www.instagram.com/tamires.cortat).

