

## Ortopedista de Santos alerta para retomada de práticas esportivas após meses de inatividade

Segundo Mauricio Sgarbi, período de reclusão por conta da pandemia pede por uma reavaliação na função cardiovascular



Gabriel Ojea  
05.12.20 9h05



Retomada aos exercícios devem ser realizada com cautela por conta do período de inatividade (Foto: Matheus Tagé/AT)

Após oito meses de quarentena e com a chegada do verão, as pessoas se animam para voltar a praticar exercícios físicos, mas os meses de inatividade precisam ser levados em consideração. Segundo especialistas, alguns cuidados devem ser tomados.

[Clique e Assine A Tribuna por R\\$ 1,90 e ganhe acesso ao Portal, GloboPlay grátis e descontos em lojas, restaurantes e serviços!](#)

PUBLICIDADE

O médico chefe de ortopedia da Santa Casa de Santos, Mauricio Sgarbi, explica que é muito importante consultar um profissional antes de escolher a atividade física ideal. “O período de reclusão levou a um processo de ‘destreinamento’, com perda de massa muscular. A função do coração deve ser reavaliada”, explica.

Além disso, Sgarbi destaca que nesse período de inatividade do corpo, os tendões podem ter entrado em risco de inflamação e possíveis rupturas. “Uma pequena dor pode se tornar um grande transtorno se houver agravamento do quadro, desencadeado pela atividade física intensa”.

Os riscos de começar uma atividade física sem conhecer os limites, ou sem saber se seu corpo está preparado, podem ser prejudiciais à saúde. Entre os principais problemas apontados pelo ortopedista, o mais grave é o risco cardiovascular. Já do ponto de vista ortopédico, as tendinites e lesões musculares são as que mais preocupam. “O tempo para o tratamento dessas lesões varia bastante, e o processo é feito com o médico ortopedista, em conjunto com o fisioterapeuta”, argumenta.

Muitas pessoas já apresentam alguma pequena inflamação, mas a tendência é ignorar os sinais e iniciar uma atividade física, o que pode levar ao agravamento. “Com o envelhecimento, por exemplo, uma tendinite tem um agravamento bem mais rápido com 40 anos do que com 20 anos. Atualmente, trabalha-se muito com o conceito de preservação de lesões no esporte”, destaca.