**Exercício físico fortalece articulações e músculos e ajuda a prevenir quedas**

**Obstáculos nas calçadas são um dos motivos principais de queda nas ruas. Prestar atenção ao caminhar é essencial para se proteger; veja mais dicas.**

Do G1, em São Paulo

São diversos obstáculos no dia a dia das pessoas que podem causar quedas e lesões graves, como buracos nas calçadas, desníveis, escadas sem corrimão, chão escorregadio, tampas de bueiro ou até mesmo raízes de árvore que rompem o asfalto.

Como disse a fisioterapeuta Leda Magalhães de Oliveira no Bem Estar desta sexta-feira (8), ter as articulações e os músculos fortes é extremamente importante para se proteger e, por isso, é fundamental fazer exercícios físicos regularmente. Além disso, quem pratica atividade física adquire também uma melhor consciência corporal e equilíbrio, fatores que ajudam a manter uma postura correta, o que também é eficaz contra as quedas.

Porém, a queda pode ser também um sinal de distúrbios de equilíbrio (de origem neurológica ou labirintite), deficiência visual (como a catarata), problemas cardiológicos (como arritmias) ou até mesmo doenças nos ossos ou articulações, como alertou o ortopedista Jorge dos Santos Silva. Outro problema que pode ser observado é no jeito de caminhar – estudos mostram que quem anda muito devagar também pode ter problemas de saúde. Na dúvida, a dica é sempre procurar um médico.

De acordo com a fisioterapeuta Leda Magalhães de Oliveira, caminhar corretamente com passos macios faz bem a vários sistemas do corpo, como o nervoso, osteomuscular e até mesmo o cardiovascular.

Por outro lado, perder a mobilidade e andar do jeito errado, com os pés arrastando, pode igualmente prejudicá-los e ser um fator de risco maior para quedas. Além disso, é importante saber que até mesmo os braços são importantes na hora de caminhar e, por isso, eles devem estar sempre livres.

Uma dica de exercício para quem costuma andar "se arrastando" com o corpo de um lado para o outro é segurar dois cabos de vassoura na altura dos ombros e, a cada passo dado, usar o objeto para impedir a caída para o lado. Há também a opção de utilizar uma bolinha dura para exercitar os pés e corrigir a pisada - a dica é deslizar os pés na bolinha, do calcanhar até os dedos.

Para treinar o olhar, a dica é esticar um braço à frente com o dedo indicador levantado e levá-lo de um lado para o outro acompanhando com os olhos. Dessa maneira, a percepção melhora cada vez mais e prepara a pessoa para andar com segurança e superar os obstáculos das ruas *(veja como fazer todos os exercícios no vídeo ao lado)*.

De acordo com o ortopedista Jorge dos Santos Silva, as quedas são o segundo principal motivo da busca por atendimento nos hospitais, quase o dobro dos casos dos acidentes provocados no trânsito. Ao cair, a pessoa pode ter diversas lesões como, por exemplo: um entorse, que é o rompimento dos ligamentos; uma luxação, que é o deslocamento dos dois ossos das juntas; uma fratura no osso, principalmente no punho, ombro e quadril; ou também uma simples contusão, batida que deixa a região inchada e dolorida.

Além de prestar atenção no trajeto e olhar sempre por onde pisa, é importante evitar o celular ao caminhar na rua e, se tocar, parar para atendê-lo.

Os momentos mais perigosos são ao atravessar de um lado para o outro, descer escadas ou do transporte público – nessas horas, a atenção deve ser redobrada. Em descidas, a dica da fisioterapeuta é descer com o corpo de lado para diminuir o risco de cair.

