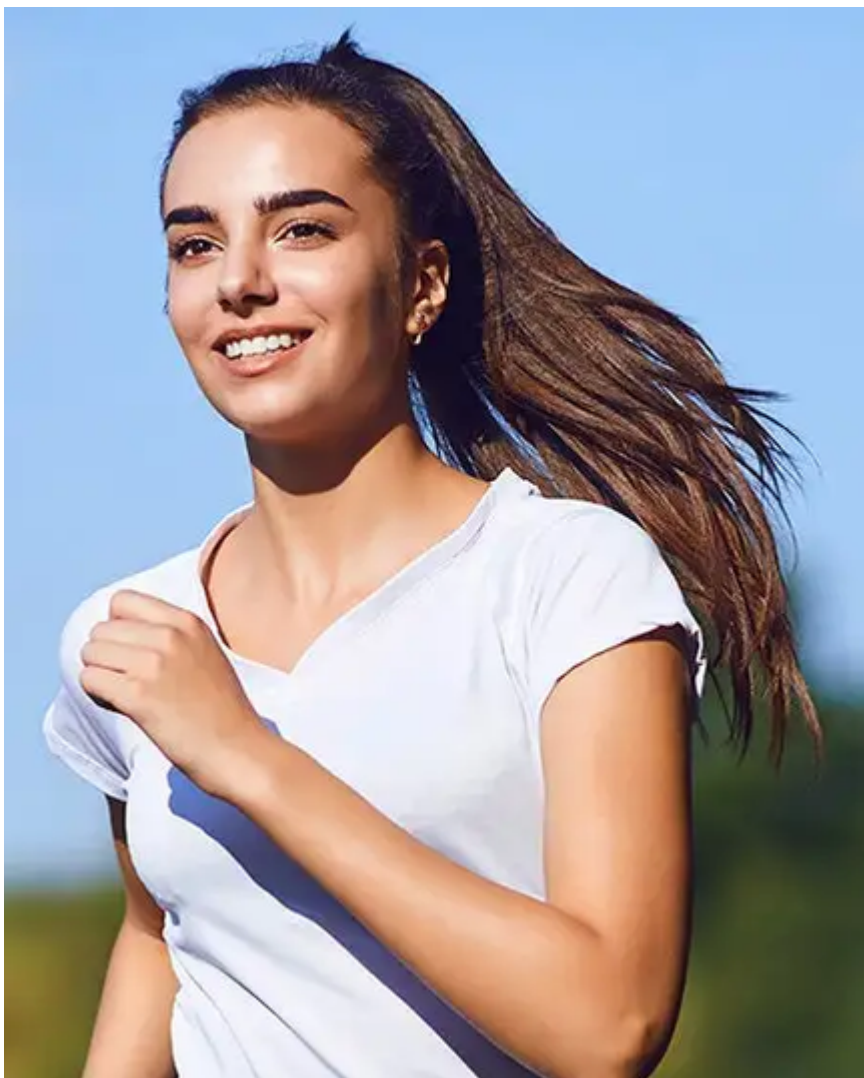




Esportes: como o exercício físico pode afetar a qualidade da pele?

Uma dúvida muito comum entre quem pratica esporte regularmente é se o exercício físico pode afetar a qualidade da pele. Para responder essa questão, precisamos entender mais sobre o como é a frequência e a intensidade dos treinos. Aqueles que praticam esportes regularmente, mas não em nível profissional, podem ficar tranquilos! A prática de exercícios físicos regular traz apenas:

- Bem-estar;
- Aumento da tônus muscular;
- Melhora na flacidez da pele;
- Aspecto mais jovem à pele e ao contorno facial¹.

A qualidade da pele só é afetada pela prática constante de atividades de alta performance.

Por que isso acontece?

Os efeitos da prática de exercícios físicos de alta performance podem ser prejudiciais para a pele pois ocasionam a [perda de gordura facial](#) e aceleram o processo de envelhecimento da pele, que diminui sua elasticidade e consequentemente, a flacidez na pele do rosto. A aceleração é causada principalmente pela exposição excessiva aos raios de sol, para aqueles que treinam ao ar livre¹.

Para esses atletas, a reposição do [ácido hialurônico](#) e a bioestimulação de colágeno através de tratamentos minimamente invasivos podem ser interessantes.

O bioestimulador de colágeno Sculptra® melhora a qualidade da pele, restaura a firmeza perdida e traz de volta a sustentação da pele, aumentando a espessura da derme². Enquanto isso, o preenchedor de ácido hialurônico Restylane® preenche, hidrata e contorna o rosto com a durabilidade de até 36 meses³.

Além dos tratamentos minimamente invasivos, outros cuidados também podem ser tomados. Confira:

Invista no protetor solar

A exposição aos raios solares e aos outros fatores ambientais que o atleta sofre durante os treinos pode ressecar a pele e afetar a produção de colágeno, proteína que aumenta a qualidade da pele e oferece firmeza.

Um cuidado para evitar que isso aconteça, é lembrar de aplicar o protetor solar sobre a pele do rosto e do corpo pelo menos 30 minutos antes de sair de casa, sem exceção, e reaplicar o produto a cada duas horas.

Garanta qualidade do sono

Uma boa noite de sono é capaz de garantir a recuperação dos tecidos e reabastecer as células do corpo que ficam altamente desgastadas por conta da prática da atividade física. Por isso, não deixe de dormir pelo menos 7 horas durante a noite.

Cuide da sua alimentação

Perdas bruscas de peso podem ocasionar flacidez da pele. Além disso, é possível enriquecer a quantidade de colágeno no organismo com uma dieta repleta de alimentos que sejam ricos da substância, como é o caso dos peixes e da gelatina.

Manter uma dieta equilibrada, saudável e sustentável faz bem para a pele e para o resto do organismo de uma forma geral⁴.

1. Sítio da internet Runnersblueprint – acesso em: <https://www.runnersblueprint.com/runners-face-protection/>.
2. Bohnert K, Dorizas A, Lorenc P, Sadick NS. Randomized, Controlled, Multicentered, Double-Blind Investigation of Injectable Poly-L-Lactic Acid for Improving Skin Quality. *Dermatol Surg.* 2019 May;45(5):718-724.
3. Narins R.S., Brandt F.S., Dayan S.H. et al. Persistence of nasolabial fold correction with a hyaluronic acid dermal filler with retreatment: results of an 18-month extension study. *Dermatol Surg.* 2011 May;37(5):644-50.

4. <https://boaforma.abril.com.br/beleza/proteger-pele-danos-treinos/>

Compartilhe este artigo