



Artigo de Opinião de **Jorge Alves**, Cirurgião de Coluna (Ortopedista) na Unidade Local de Saúde do Tâmega e Sousa e no Hospital de Santa Maria - Porto; Vice-Presidente da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV); Presidente do Comité Científico da Sociedade Iberolatinoamericana de Coluna

Atividade Física e Saúde da Coluna: Um Caminho para o Bem-Estar

No Dia Mundial da Atividade Física, celebrado a 6 de abril, reforçamos a importância do movimento para a saúde global, destacando um dos pilares fundamentais da nossa estrutura corporal: a coluna vertebral. A inatividade e os maus hábitos posturais são algumas das principais causas de dores crónicas, impactando diretamente a qualidade de vida. Felizmente, a prática regular de exercício físico pode prevenir e até reverter muitos desses problemas.

A coluna é a base do nosso corpo, suportando peso, garantindo mobilidade e protegendo o sistema nervoso central. No entanto, muitas pessoas negligenciam a sua saúde, mantendo uma vida sedentária ou realizando exercícios inadequados que podem levar a lesões. Para fortalecer a coluna e evitar problemas como lombalgias, hérnias discais e artroses, é essencial escolher atividades físicas que promovam estabilidade, flexibilidade e fortalecimento muscular.

Exercícios para melhorar a Saúde da Coluna:

1. Pilates e Yoga – Melhoram a flexibilidade, fortalecem os músculos estabilizadores da coluna e ajudam no alinhamento postural.
2. Musculação Funcional – Exercícios que fortalecem o core reduzem o impacto sobre a coluna e previnem lesões.
3. Natação e Hidroginástica – Atividades de baixo impacto que melhoram a mobilidade e aliviam a dor.
4. Caminhada e Corrida Moderada – Ativam a circulação, promovem a resistência muscular e ajudam na manutenção do peso corporal, reduzindo a sobrecarga na coluna.
5. Alongamentos e Mobilização Articular – Mantêm a elasticidade dos músculos e evitam tensões desnecessárias sobre a coluna.

O sedentarismo é um dos grandes vilões da saúde da coluna. Longos períodos sentados, postura inadequada no trabalho e falta de exercícios aumentam o risco de dor e lesões. Integrar hábitos saudáveis na rotina, como pausas para alongamentos, fortalecimento muscular regular e ergonomia adequada, pode fazer toda a diferença.

Além disso, a prática de atividade física não deve ser encarada apenas como uma solução para tratar problemas, mas sim como um investimento na qualidade de vida a longo prazo. Movimentar-se é essencial para manter a coluna saudável e, conseqüentemente, garantir mais autonomia, energia e bem-estar.



SPPCV
SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PATOLOGIA
DA COLUNA
VERTEBRAL

Neste Dia Mundial da Atividade Física, o desafio é simples: mexa-se mais, cuide da sua coluna e invista na sua saúde!