



SPPCV
SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE PATOLOGIA
DA COLUNA
VERTEBRAL

Artigo de opinião de Jorge Alves, Cirurgião de Coluna (Ortopedista) na ULS do Tâmega e Sousa, vice-presidente da Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral (SPPCV)

Movimento é saúde: proteger a coluna começa com a atividade física

No dia 6 de abril assinala-se o Dia Mundial da Atividade Física, uma data que nos lembra algo essencial para a nossa saúde: o corpo humano foi feito para se mover. No entanto, no mundo moderno passamos cada vez mais tempo sentados — no trabalho, no carro ou em frente a ecrãs — e essa realidade tem consequências diretas para a saúde da coluna vertebral.

A coluna é uma estrutura extraordinária. Suporta o peso do corpo, permite mobilidade e protege a medula espinhal. No entanto, também é particularmente sensível ao sedentarismo. A falta de movimento contribui para a perda de força muscular, diminuição da flexibilidade e aumento do risco de dor lombar e cervical — problemas que afetam milhões de pessoas e representam uma das principais causas de incapacidade no mundo.

A boa notícia é que a atividade física regular é uma das medidas mais eficazes para proteger a coluna vertebral.

Quando nos movimentamos, fortalecemos os músculos que sustentam a coluna, especialmente os músculos do core — o conjunto de músculos do abdómen, costas e pelve que funcionam como um “cinto natural” de proteção da coluna. Além disso, o exercício melhora a postura, aumenta a mobilidade das articulações e contribui para manter um peso saudável, reduzindo a carga sobre a coluna.

Não é necessário praticar desporto de alta intensidade para obter benefícios. Atividades simples como caminhar, nadar, andar de bicicleta, praticar pilates ou

exercícios de fortalecimento muscular podem ter um impacto muito positivo. O mais importante é a regularidade. Pequenas mudanças no dia a dia — como subir escadas em vez de usar o elevador, fazer pausas para alongamentos ou caminhar alguns minutos ao longo do dia — podem fazer uma grande diferença.

Outro aspeto fundamental é começar cedo. Incentivar crianças e jovens a serem fisicamente ativos ajuda a criar hábitos saudáveis para a vida inteira e contribui para o desenvolvimento adequado da coluna e da musculatura de suporte.

Para quem já tem dor nas costas, o repouso prolongado raramente é a solução. Na maioria das situações, manter um nível adequado de atividade — adaptado a cada caso — é parte essencial do tratamento e da recuperação.

Neste Dia Mundial da Atividade Física, a mensagem é simples: mexer-se é investir na saúde da coluna e na qualidade de vida. A atividade física regular não só previne problemas musculoesqueléticos como melhora a saúde cardiovascular, o bem-estar mental e a longevidade.

Cuidar da coluna começa com um gesto simples: **dar o primeiro passo.**

Para mais informações sobre patologia da coluna vertebral, visite www.sppcv.pt.