

## Coluna Vertebral - o pilar da sustentabilidade corporal

Vivemos numa era de revoluções em todos os domínios da nossa existência. A ciência e a técnica são, cada vez mais, dominadas pelo homem que anseia por novas descobertas. Mas esse apetite voraz pelo desenvolvimento provoca inevitavelmente, problemas às sociedades. O sedentarismo é, sem dúvida, um desses grandes problemas, sendo a causa de efeitos nefastos para o ser humano. A actividade física preconiza-se como um dos meios de compensação desses mesmos efeitos. Cardoso (2000), afirma "numa sociedade cada vez mais mecanizada e automatizada, o exercício físico poderá ser em breve uma das poucas oportunidades da actividade física para o organismo".

A inactividade em nada beneficia o pilar da nossa sustentação, da nossa verticalidade, da nossa postura de seres humanos ? a coluna vertebral. A maioria da população dos países industrializados padece de patologias na coluna vertebral, particularmente ao nível lombar (lombalgias).

É estimado que cerca de 80 por cento da população irá manifestar dores na coluna lombar, em qualquer altura da sua vida (Walker, 2000).

Infelizmente, ao longo do decurso da nossa existência mais cedo ou mais tarde a coluna degenera-se, aparecendo os primeiros sinais de degeneração ao nível dos discos intervertebrais. Daí a necessidade de reforçar toda a musculatura do tronco, de forma a manter a estabilidade da referida zona corporal.

O desequilíbrio entre o desenvolvimento da musculatura abdominal e dorsal é, também, uma das causas das patologias inerentes à coluna. Desta forma, o equilíbrio entre o reforço dos músculos anteriores (abdominais) e posteriores (músculos do dorso) é preocupação que não deverá ser descurada, traduzindo-se como uma das medidas preventivas que favorece a estabilização da coluna vertebral. É nesta linha ideológica que, a actividade física se apresenta como uma das medidas preventivas para evitar a ocorrência de patologias na coluna vertebral. É de salientar que nunca será tarde de mais para iniciar a prática de actividade física, antes pelo contrário, e como diz o dito popular "nunca é demasiadamente tarde para começar". Neste sentido, é aconselhável a prática regular e contínua de actividade física, independentemente do motivo pelo qual a façam. Os ginásios, os *heath clubs*, as piscinas são locais, entre outros, aos quais as pessoas se podem deslocar para efectivar a prática de actividade física, para além de serem locais de convívio, saúde e bem-estar.

A postura é outro factor importante na manutenção de uma coluna saudável. Assim, a adopção de uma correcta postura apresenta-se como uma tarefa incessante na actividade quotidiana.

É fundamental ter em conta as seguintes recomendações para evitar as diferentes patologias da coluna vertebral através de: (i) vigilância médica constante (principalmente a partir dos 40 anos); (ii) criação de hábitos de actividade física salutar; (iii) adopção de posturas aconselhadas nas actividades do quotidiano bem como nas actividades físicas.

A civilização tecnológica modificou radicalmente as exigências físicas do homem actual torna-se, no entanto, necessário que o homem respeite a sua natureza e se prepare para os desafios do futuro. A hominização passou em muito pela conquista da verticalidade. A coluna vertebral assume-se aqui como o seu pilar central, para a sua saúde e integridade há que no quotidiano se criar hábitos de actividade física sistemática e contínua no sentido da sua funcionalidade e manutenção.

### Bibliografia

- Cardoso JD (2000). Doenças Metabólicas e Exercício Físico. In: Pinto AM (2000). *Saúde e Exercício Físico*. 1.ª ed. Quarteto Editora: Coimbra.
- Walker BF (2000). The prevalence of low back pain: a systematic review of the literature from 1966 to 1998. *J Spinal Disord*, 13:205-217.