

Sexta-Feira, 10 de Abril de 2026

## **Sedentarismo é a principal causa de dor na coluna”, alerta especialista Fábio Mendonça**

### **Combate ao Sedentarismo**

#### Opinião

As academias pelo país seguem com o grande fluxo já aguardado para o período pós carnaval, mas sair do sedentarismo não é uma missão tão fácil, tanto para os jovens, como para as pessoas de mais idade. Neste sentido, o Dia Mundial de Combate ao Sedentarismo, celebrado no dia 10 de março, surge como alerta e incentivo às práticas saudáveis - atividades físicas e alimentação adequada.

A data foi criada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), que também apontou que o sedentarismo pode aumentar em até 30% o risco de morte entre os idosos, além de potencializar o surgimento de doenças cardiovasculares, depressão, artrite e osteoporose.

Se movimentar exige disciplina, força de vontade e principalmente foco em manter a saúde em dia. Quando não realizada pode provocar problemas e dores na coluna, como explica o médico ortopedista Fábio Mendonça, cirurgião de coluna vertebral no Hospital HBento.

Segundo ele, o sedentarismo é o principal fator que contribui para as dores na coluna, e se não tratada ainda no início, pode levar o paciente a ter que realizar cirurgia.

“A maioria dos pacientes do nosso consultório são sedentários, independente da faixa etária - se é mulher, homem, ou se apresenta quadro de obesidade. Uma das principais causas de dor na coluna é sedentarismo. E quando ele está aliado a alguma predisposição genética, é maior ainda a necessidade de realizar atividade física”, explicou Fábio Mendonça.

Entre os principais sintomas relacionados problemas na coluna decorrentes do sedentarismo estão: dor ao acordar de manhã, as “fisgadas” ou travamento de coluna, dor intensa que dificulta a respiração.

“Em alguns casos é necessário a realização de cirurgia, principalmente quando ocorre uma compressão neurológica no nervo ou na medula. O procedimento é seguro, conta com muita tecnologia a maioria é feita vídeo e considerada minimamente invasiva. A recuperação também não é tão complexa”.

O especialista destaca que os exercícios físicos são essenciais na prevenção da dor. Práticas como natação, academia, atividade ao ar livre, ou alongamentos são fundamentais.

“Não existe uma atividade considerada melhor do que a outra. O importante é que a pessoa se movimente, faça muitos alongamentos e trabalho de fortalecimento muscular. A melhor forma de evitar a dor, é ter o conhecimento do seu corpo, fazer uma avaliação médica da parte física. Quem já tem histórico na família, também deve ficar atento, mas a gente nunca contraindica alguma atividade, apenas restringe alguns tipos de

movimentos. Uma avaliação cardíaca também é muito importante. A atividade física é uma medicação natural para mente e para o corpo”, concluiu o ortopedista.

Fábio Mendonça é médico ortopedista