

## Andar de bicicleta pode reduzir a percepção da dor

---

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

---

Segundo um estudo apresentado no Congresso Anual do Colégio Americano de Medicina Esportiva, 25 minutos de exercício em uma bicicleta ergométrica reduzem a percepção da dor. A percepção dolorosa foi medida com o uso de força compressiva nos dedos indicadores de indivíduos saudáveis ou portadores de dores nos músculos lombares. Todos os participantes relataram redução da dor causada pela compressão até 30 minutos após o exercício. Os exercícios podem, dessa forma, ser úteis no tratamento de dores crônicas.

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/andar-de-bicicleta-pode-reduzir-a-percepcao-da-dor](http://novo.dol.inf.br/materia/andar-de-bicicleta-pode-reduzir-a-percepcao-da-dor) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.  
Reprodução permitida mediante citação da fonte.