

## Atividade física de alto nível reduz o risco de dor musculoesquelética em

*idosos A prática de atividade física de alto nível foi capaz de reduzir em 55% o risco de dor musculoesquelética entre idosos. Este resultado foi produto do English Longitudinal Study of Aging (ELSA), desenvolvido na Inglaterra por uma equi*

---

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

---

idosos A prática de atividade física de alto nível foi capaz de reduzir em 55% o risco de dor musculoesquelética entre idosos. Este resultado foi produto do English Longitudinal Study of Aging (ELSA), desenvolvido na Inglaterra por uma equipe de pesquisadores. O ELSA acompanhou ao longo de dez anos 5.802 participantes de 50 anos ou mais que viviam na Inglaterra. Foram analisados a presença de dor musculoesquelética e a frequência e intensidade de atividade física realizada pelos participantes, com o objetivo de analisar a relação entre dor e atividade física nos idosos.

Os dados obtidos foram coletados entre 2004/2005 e 2014/2015 ou entre 2008/2009 e 2018/2019. O principal achado deste estudo foi demonstrar que a alta atividade física (nadar, correr, andar de bicicleta, jogar tênis etc.) está associada a uma menor probabilidade de desenvolver queixas de dor musculoesquelética em comparação com o sedentarismo. Os dados que possibilitaram a produção destas evidências foram obtidos a partir da avaliação de profissionais enfermeiros no segmento da pesquisa e, também, autorrelato dos participantes. É muito frequente o relato de dor crônica na terceira idade. Seria esta uma condição inerente a esta fase da vida? Essa pesquisa demonstrou que

não, pois a prática de atividade física mostrou-se uma alternativa de prevenção da dor entre pessoas idosas. Outra quebra de paradigma do senso comum que este artigo traz é informação de que o idoso pode praticar atividade física vigorosa, sendo a manutenção deste nível de atividade um fator de proteção contra a dor musculoesquelética. Referências: Niederstrasser NG, Attridge N. Associations between pain and physical activity among older adults. PLoS One. 2022;17(1):e0263356. Published 2022 Jan

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/atividade-fisica-de-alto-nivel-reduz-o-risco-de-dor-musculoesqueletica-em](https://novo.dol.inf.br/materia/atividade-fisica-de-alto-nivel-reduz-o-risco-de-dor-musculoesqueletica-em) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE