

Estudo mostra que praticar corrida reduz dor muscular em idosos

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

Estudo realizado por americanos acompanhou durante 14 anos um grupo de membros idosos de uma associação de corredores e um grupo de idosos não-corredores. Apesar dos indivíduos que corriam apresentarem mais fraturas, o índice de dor músculo-esquelética apresentado durante todo o período foi 25% menor no grupo de corredores do que no grupo-controle, que era composto por pessoas mais sedentárias. A diferença entre os grupos aumentou com o decorrer do tempo, ou seja, quanto maior a idade do indivíduo, maior a diferença entre a dor relatada pelos corredores e pelos controles. Autores e procedência: Bonnie Bruce¹, James Fries¹ and Deborah Lubeck² - ¹Stanford University, Department of Immunology/Rheumatology, Palo Alto, USA; ²Health Economics, Genentech/MS 241A, South San Francisco, USA. Nota da redação: O estudo não discute outros tipos de exercício, como a caminhada, por exemplo, que tem a vantagem de causar menos impacto que a corrida e apresentar os mesmos benefícios. Referência: Bruce, B; Fries, JF, Lubeck, DP (2005). Aerobic exercise and its impact on musculoskeletal pain in older adults: a 14 year prospective, longitudinal study. *Arthritis Research & Therapy*. 6(6):1263-1270.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/estudo-mostra-que-praticar-corrida-reduz-dor-muscular-em-idosos · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.