

FATORES QUE PODEM COMPORTAR RISCOS À SAÚDE DE PRATICANTES DE ACADEMIAS AO AR LIVRE (APOIO UNIP)

Aluna: Karina Veri Silva

Orientadora: Profa. Dra. Telma Dagmar Oberg

Curso: Fisioterapia

Campus: Sorocaba

A novidade das academias ao ar livre (AAL) fez com que o ato de praticar exercícios físicos se tornasse mais agradável, já que o ambiente se diferencia de ambientes fechados de academias tradicionais, porém essa prática, realizada sem acompanhamento adequado, pode trazer riscos aos praticantes. O objetivo do trabalho foi apontar os riscos de prática sem orientação específica e oportunizar o fato de que, além das vantagens de utilizar uma AAL, ainda podem existir desvantagens pelo uso incorreto dos aparelhos disponíveis. Foram realizadas entrevistas com os praticantes regulares dessas academias, aplicando um questionário de questões abertas e fechadas, elaborado especificamente para esta pesquisa, referente à saúde dos mesmos e às condições das academias. Os praticantes têm entre 23 e 70 anos, frequentam as AAL regularmente e, em grande maioria, não procuram orientação antes de começarem as atividades, nem se alongam ou se aquecem antes dos exercícios. Não foi identificado nenhum tipo de profissional no local para prestar informações sobre os aparelhos, as condições para realização dos exercícios ou o tempo necessário, já que as informações contidas nas AAL foram consideradas insuficientes. Concluiu-se que medidas preventivas são necessárias para que as expectativas dos praticantes sejam realmente atendidas (no caso, ter mais qualidade de vida e evitar posteriores problemas que podem ser adquiridos com o mau uso dos equipamentos disponíveis).