

LEVANTAMENTO SOBRE ASMA E MODALIDADE PRATICADA ENTRE FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA

Renata N. Teixeira¹, Sylvia L. de Freitas¹, Fabiane Villa², Luzimar R. Teixeira^{1,2,3}

¹EFEUSP – Escola de Educação Física e Esporte da USP, renatanakata@uol.com.br, sylvialu@usp.br; ²CEPEUSP – Centro de Práticas Esportivas da USP, adaptada@usp.br;

³Instituto Punin, São Paulo/SP – Brasil

Introdução E Objetivos: Atualmente, verifica-se um aumento gradativo na conscientização sobre a prática de exercícios físicos no tratamento e na prevenção de diversas doenças. Pessoas portadoras de problemas respiratórios eram aconselhadas pelos médicos à realização de natação, entretanto, há hoje em dia, controvérsia sobre a modalidade mais indicada para esta população. Sabe-se que quando as atividades físicas são realizadas em ambientes com o ar quente e úmido (piscinas aquecidas) existe uma menor probabilidade de ocorrer uma crise de asma. Baseado neste contexto, o objetivo deste estudo foi verificar quais as modalidades estão sendo praticadas pelos alunos que relatam asma. **Metodologia:** Participaram do estudo 301 alunos frequentadores de uma academia de São Paulo, com idade entre 15 e 78 anos, de ambos os gêneros. Os alunos foram inquiridos se alguma vez na vida apresentaram asma, assim como quais modalidades praticam dentre: natação, hidroginástica, ginástica, musculação, yoga e outros. **Resultados:** Dentre todos os participantes, 42 (14%) relataram ser asmáticos. Natação foi a atividade mais citada (26,2%), entretanto 33,3% realizam mais de uma modalidade, sendo uma delas praticada no meio líquido.

MODALIDADES:	TOTAL (%)
Natação	11 (26,2)
Hidroginástica	4 (9,5)
Musculação	4 (9,5)
Outras	1 (2,4)
2 modalidades sendo uma realizada na água	8 (19)
2 modalidades sendo nenhuma realizada na água	6 (14,3)
3 modalidades sendo pelo menos uma realizada na água	6 (14,3)
Mais de 3 modalidades sendo nenhuma realizada na água	2 (4,8)

Conclusões: Existe uma relação entre asma e natação, visto que o ambiente (piscinas aquecidas) favorece as vias aéreas, no entanto, outras modalidades também podem ser benéficas para esta população, desde que devidamente orientadas. Dessa forma, justifica-se a importância de programas educativos sobre os benefícios da prática de exercícios físicos para populações especiais.