

A SAÚDE NO ESPORTE

CASTRO, A.C.¹; TELES, C. ¹; PIMENTEL, C. ¹; PERES, H.S.¹ ; FERREIRA, I. ¹;
TEIXEIRA, N. ¹; GERMANA, R. ¹; TEIXEIRA, V. ¹; FERREIRA, R.M².

¹ Acadêmico do curso de Enfermagem da Faculdade de Ciências da Saúde (FACISA),
Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM), Minas Gerais

² Orientadora e Docente do curso de Enfermagem, FACISA, UNIPAM

O objetivo desse trabalho é identificar, por meio de um olhar antropológico, a identidade do grupo e as doenças de adeptos da prática da musculação. Para isso buscou-se na literatura informações sobre os benefícios que esse esporte traz à saúde e os prejuízos quando feito de forma mal orientada. Tem como finalidade à de mostrar os benefícios que a musculação traz ao ser humano, conscientizado aos adeptos os riscos que a prática pode trazer quando mal orientada, propondo alternativas para minimizar esses riscos. Em seguida visitamos duas Academias colocando os objetivos propostos em prática, deparamos com uma grande quantidade de pessoas com vários tipos sociais e com distensões, lesões, etc. Com esse projeto, concluímos que as pessoas atualmente estão esquecendo da verdadeira finalidade da musculação: ter saúde. Procuramos mostrar aos praticantes dessa atividade os ganhos e as perdas e que quando se pratica de maneira correta, torna a vida mais saudável. Foi essencial a realização desse projeto, uma vez que se relaciona com nossa área, a saúde. Como profissionais de enfermagem, iremos nos deparar com situações causadas por exercícios físicos, fato que nos levará a colocar em prática nossos futuros conhecimentos.