

15. RESUMOS: EIXO 2 – AVENTURA E ASPECTOS BIOPSIKOSSOCIAIS

O IMPACTO DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS EM AMBIENTES NATURAIS NA SAÚDE DOS VISITANTES E MORADORES DE PETRÓPOLIS (RJ)

Lusmar Sueli Rodrigues a Silva¹

(Travessa Pedro Ribeiro, Andorinhas, Santo Aleixo, Magé, Rio de Janeiro, 25911-258, Brasil; *Lusmar Sueli Rodrigue Ramos: lusuely@hotmail.com)

Petrópolis está situada na Serra Verde Imperial no RJ, desenvolvida entre montanhas, vales e cachoeiras que, conectadas à história da família real na fundação da cidade, possui roteiros ecológicos, históricos, religiosos e cervejeiros, que conquistam todos que a conhecem. Este texto apresenta a proposta do trabalho de conclusão do curso de Bacharelado em Turismo, que se destinou a fazer um levantamento da utilização das áreas verdes “urbanas” de Petrópolis, desta forma buscou-se relacionar as atividades em áreas naturais com a saúde e com os benefícios físicos, mentais e sociais para os moradores e visitantes assíduos. Uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida, fato, que podemos dizer, já era buscado por Dom Pedro na Cidade Imperial. Entretanto, atualmente essa busca de um estilo de vida dependerá também da percepção de alimentação balanceada, prática regular de exercícios físicos e o bem-estar emocional como fatores determinantes para um estado de saúde equilibrado. Buscamos como objetivo deste trabalho, compreender como o meio ambiente (através do ecoturismo) e a utilização de ambientes naturais (para prática de lazer e recreação) podem colaborar proporcionando benefícios na manutenção e melhoria da saúde dos indivíduos. Especificamente investigamos a complexidade da relação entre o homem e o meio ambiente, focando em dois pontos: a interferência da natureza na saúde da população e a prática de atividades físicas em ambientes naturais. Foi realizado uma pesquisa qualitativa através de revisão bibliográfica e documental e uma aplicação de questionário online. As pesquisas e o questionário foram realizados durante a pandemia da COVID- 19. Nós fizemos um esforço de levantar os ambientes naturais e ao ar livre frequentados em Petrópolis, dentro de uma gama turisticamente conhecida, sendo muito ou pouco frequentada para finalidades especificamente deste estudo, nestas possibilidades encontram-se: Morro Meu Castelo (Castelinho); Área do Lago SESC-Quitandinha; Rampa São Vicente; Praça da Liberdade; Parque de Exposição de Itaipava; Vale do Amor; Parque Cremerie; Praça Da Liberdade; Praça Da Águia; Jardim do Museu Imperial entre tantas outras. Os resultados da pesquisa mostram que a maioria dos respondentes moram e utilizam os espaços verdes próximos ao Centro, no primeiro distrito. O grande público é formado por mulheres na faixa etária de 16 a 60 anos. As atividades mais praticadas são: caminhada, corrida, piquenique e corrida e a maioria da população praticam essas atividades todos os dias. com esse trabalho podemos ajudar na compreensão do ambiente e da relação direta com o ser humano nas diversas manifestações, na saúde física, mental, religiosa, de pertencimento, do reconhecimento, da importância das florestas para o município, do lazer, da recreação, e demais formas da relação ser humano e meio ambiente.

Palavras-chave: Saúde, Natureza, Atividades física, Petrópolis.