

Body Pump

A A. C. Nielsen, empresa especializada em auditoria realizou um trabalho com praticantes de Body Pump, com relação ao grau de satisfação e incidência de lesões. Foram consideradas as lesões em que houve a atenção profissional e afastamento das aulas por pelo menos 2 semanas.

Por toda amostra 1, 57% foram encontradas com alguma lesão que os afastaram das aulas. Duas (2) pessoas lesionaram a **coluna** e uma (1) o **ombro**. No entanto 15% dos entrevistados disseram ter alguma lesão com a prática do Body Pump.

Em outro estudo 35,1% dos praticantes analisados referiram alguma queixa: 26,5% de **dor lombar**; 29,4% dor em todas as regiões da **coluna** e 11,8% de dor nos **joelhos**.

O Body Pump é uma modalidade que pode ser segura, se bem orientada, principalmente respeitando a individualidade biológica, mesmo quando o treinamento é feito em grupo.