

# UTILIDADE: Clima seco acende o alerta para os ambientes das academias



Temperaturas acima da média e baixa umidade relativa do ar em grande parte do Brasil na região central de Minas não é diferente. A combinação climática, predominante neste último mês do inverno, traz riscos à saúde e aumenta o desconforto para quem pratica atividade física. Para especialistas em medicina do exercício e do esporte, é preciso dedicar atenção redobrada à alimentação, à ingestão gradual e regular de líquidos e também ao ambiente das academias.

A baixa umidade do ar nas academias interfere diretamente no desempenho físico. Em razão do ressecamento das vias aéreas, há naturalmente o aumento do esforço respiratório. Algumas consequências relevantes, relatadas por praticantes de exercícios em ambientes não adequados, são dor de cabeça, fadiga, taquicardia e náuseas. O clima seco também favorece a desidratação e o desequilíbrio eletrolítico, o que pode potencializar o risco de câibras musculares durante a execução do treino.

A norma técnica ABNT NBR 16401, da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), estabelece que a umidade relativa do ar em espaços fechados, nos quais se incluem as academias, deve estar entre 40% e 65%. No entanto, nem sempre o equipamento escolhido para resfriar o ambiente mantém os níveis de umidade considerados ideais para a saúde humana.

“Um exemplo a destacar é o equipamento de ar-condicionado”, afirma Juan Carlos Ormachea, empresário que responde pelo Grupo Ecobrisa. “Ao baixar a temperatura do ambiente, o sistema retira a umidade do ar, o que é prejudicial a quem pratica esporte, principalmente às pessoas que sofrem de alergia, rinite ou algo que possa ser agravado nesta situação”, explica.

Referência nacional, a Ecobrisa se destaca em soluções de resfriamento para plantas empresariais e desenvolveu climatizadores evaporativos que reduzem a temperatura de maneira eficaz, enquanto filtram o ar distribuído de maneira uniforme para os ambientes.

No caso das academias, destaca Ormachea, o equipamento consegue reduzir a temperatura em até 12 graus, proporcionando um ambiente mais confortável para quem está treinando. A umidificação do ar é outra vantagem que contribui para a saúde respiratória. Ao controlar a umidade do ar, o climatizador evaporativo ainda oferece o benefício de evitar choques térmicos.

Sem a utilização de fluidos refrigerantes químicos, como nos sistemas de ar-condicionado com compressores, os climatizadores dependem principalmente da evaporação da água, reduzindo consideravelmente as emissões de gases prejudiciais. “Além disso, os sistemas evaporativos são duráveis, de fácil instalação e não possuem refrigerantes químicos que necessitem ser gerenciados”, pontua Ormachea. Os climatizadores também contam com recursos para controle e até mesmo automação, permitindo o monitoramento eficiente do desempenho.

O consumo de energia, segundo o empresário, é outro ponto importante a ser considerado. Reconhecidos pela alta eficiência energética, os climatizadores evaporativos reduzem o valor da

conta de energia em até 95%, quando comparados aos equipamentos de ar-condicionado, pois dependem do princípio natural da evaporação da água para resfriar o ambiente.

No próximo verão, a Ecobrisa tem a perspectiva de aumentar em 30% as vendas de climatizadores evaporativos; 15% só no segmento de academias, que tem respondido pelo grande aumento da procura. Para atender à demanda, a empresa tem mais de 25 vagas de trabalho abertas para a próxima temporada, sendo 16 para postos de produção.

“De forma eficiente, queremos seguir contribuindo para preservar a saúde humana, oferecendo soluções que não agridam o meio ambiente e promovam sustentabilidade nos negócios, inclusive gerando empregos”, finaliza Juan Ormachea.

<https://www.jornalpanfletus.com.br.cp3.masterix.inf.br/noticia/7063/utilidade-clima-seco-acende-o-alerta-para-os-ambientes-das-academias> em 29/06/2026 11:50