



71445 - A ERA FITNESS NO PERÍODO DE DISTANCIAMENTO SOCIAL DEVIDO À PANDEMIA DA COVID-19: a relação entre a satisfação corporal, alimentação, saúde mental e outras variáveis de estilo de vida de usuários de academias.

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

Introdução: As academias de ginástica são os lugares mais procurados por quem deseja manter um corpo saudável e esbelto. Além disso, as academias de ginástica se tornam um estímulo para indivíduos que buscam um estilo de vida mais saudável, centrado na prevenção de doenças. Dentre as alternativas para uma boa saúde estão a alimentação saudável e a manutenção do peso. No entanto, através da mídia e da cultura social que vivenciamos atualmente a relação com o corpo e o estilo de vida tornou-se para alguns indivíduos objetivos inalcançáveis, devido a alta cobrança associada a imagem corporal. Ainda, diante do cenário de pandemia que vivenciamos devido à Covid-19, tanto a saúde mental quanto a física está afetada em função do distanciamento social. **Objetivo:** Diante deste cenário, o objetivo deste estudo será avaliar a relação entre a satisfação corporal, a alimentação, a saúde mental e outras variáveis de estilo de vida de usuários de academias no período de distanciamento social, devido à Covid-19. **Método:** Para a avaliação da saúde mental será utilizado o questionário Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), que mede os níveis de ansiedade, estresse e depressão. Para avaliação da alimentação será utilizado o Questionário de Frequência Alimentar (QFA) que estima o consumo de alimentos ao longo de um período. Para caracterização do estilo de vida dos usuários de academias de ginástica será considerando, a prática de exercícios físicos, nível de estresse e estado de saúde, tempo de tela, tempo de sono e consumo de bebidas alcoólicas, satisfação corporal e satisfação de exercícios físicos realizados em casa. Utilizar-se-á um questionário autoaplicável, on-line da plataforma Google Forms, para praticantes de 31 academias do município de Santa Cruz do Sul, RS, Brasil, registradas no Conselho Regional de Educação Física (CREF2/RS). A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC), sob parecer 2.020.170. **Resultado:** Espera-se com este estudo proporcionar maior entendimento sobre as questões de saúde mental e físicas associadas ao estilo de vida e verificar a influência das mídias sociais ao corpo e a saúde dos praticantes de academias de ginástica neste período de pandemia devido à Covid-19. **Considerações Finais:** A partir deste estudo será possível traçar o perfil de usuários de academias de ginástica e sua relação com o corpo, mente e estilo de vida, além de analisar o comportamento destes indivíduos durante o período de distanciamento social, e a maneira com que estes indivíduos têm lidado com a saúde durante este período. **Palavras Chave:** Academias de ginásticas; Consumo de alimentos; Saúde mental; Insatisfação corporal; Estilo de vida; Pandemia.

Autor - Caroline dos Santos

Orientador - Silvia Isabel Rech Franke

Colaborador - Diene da Silva Schlickmann