



Tipo de produção	Resumo
Autor(es) docentes da Universidade São Francisco - USF	Daisy Machado
Autor(es) externos nacionais ou internacionais	-
Autor(es) discentes da Universidade São Francisco - USF	Amanda Carvalho de Toledo
Programa(s)/ Curso(s)/Núcleo(s)	Programa de Iniciação Científica, Iniciação Tecnológica e de Extensão (PICIText/USF); Curso de Fisioterapia
Idioma	Português
Formato	Digital
DOI/ ISBN/ ISSN	2357-8904
Data/ ano da publicação	2020
Título	AVALIAÇÃO DO PERFIL DOS PRATICANTES DE ACADEMIAS DE GINÁSTICAS COM RELAÇÃO A PERCEPÇÃO CORPORAL, ATIVIDADE FÍSICA E NUTRIÇÃO
Resumo	A sociedade atual tem dado muito valor a questões corporais. Para atingir o perfil antropométrico almejado, as pessoas fazem dietas que prometem um corpo escultural, tomam remédios, praticam exercícios físicos, porém muitas vezes estes processos não são acompanhados por profissionais qualificados como fisioterapia, educador físico, nutricionista e médicos. Portanto o objetivo foi avaliar o perfil dos praticantes, de diferentes modalidades de exercícios físicos em academias de ginástica, com relação a percepção corporal, a prática do exercício e questões nutricionais. Sendo assim realizou-se uma pesquisa prospectiva e descritiva, mediante preenchimento de um questionário autoaplicável (CAAE: 19545919.7.0000.5514). Nota-se que a percepção, os cuidados e os motivos pela busca de exercício físico vêm se moldando com o passar do tempo, pois 72,2% dos indivíduos praticam atividades (independente da modalidade) por questões de saúde, seguido de questões corporais (37,5%), sendo que 45,8% fazem a prática de exercício físico em academia a mais de 3 anos. 79,2% iniciaram a prática com alguma orientação, de 91,7% que não sofreram lesões, 95,8% nunca usaram anabolizantes. Por conseguinte, grande parte dos indivíduos que frequentam a academia de ginástica e musculação, independente da modalidade que praticam, possuem grande consciência dos benefícios da atividade física, seguida por uma boa nutrição e um acompanhamento qualificado, já que ambos



	aspectos estão correlacionados e quando bem orientados, promovem uma qualidade de vida melhor e prolongada.
Assunto (palavras-chave)	Exercício físico; Fisioterapia; Nutrição
Fomento	USF
Ciclo Núcleo de Pesquisa Acadêmica	2019/2020