IX CONGRESSO MULTIDISCIPLINAR UNIVERSO GOIÂNIA - HÍBRIDO
"O Futuro do Trabalho no Brasil"
De 26 a 29 de Maio de 2026

AÇÕES DE EXTENSÃO EM SAÚDE MENTAL: PREVENÇÃO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES NO CONTEXTO DAS ACADEMIAS

Alana Martins Ferreira dos Santos[1]
Diego Silva Campelo[2]
Thaynara Martins de Souza[3]
Yara Jenifer de Jesus Pereira[4]
Lorena Fleury de Moura[5]

RESUMO

A busca incessante pelo corpo ideal nas academias configura um cenário de vulnerabilidade para o desenvolvimento de psicopatologias, como os Transtornos Alimentares (TA), exigindo intervenções preventivas. O objetivo desta ação de extensão foi promover a conscientização sobre os TA e a importância da saúde mental em ambientes de treino, utilizando a psicoeducação como ferramenta de prevenção. A metodologia consistiu em três etapas: planejamento com revisão teórica sobre os critérios diagnósticos de transtornos como Anorexia e Bulimia; elaboração de um material informativo (panfleto) com linguagem acessível, destacando sinais de alerta e onde procurar ajuda; e intervenção de campo com a distribuição do material e abordagem psicoeducativa em duas academias. Como resultados, observou-se uma receptividade positiva por parte dos frequentadores, que demonstraram interesse pelo tema e aproveitaram a oportunidade para sanar dúvidas, evidenciando a carência de discussões sobre o bem-estar psicológico nesses espaços. Em conclusão, a experiência reforçou o papel fundamental da psicologia preventiva. A psicoeducação mostrou-se uma estratégia eficaz para desmistificar a associação exclusiva entre estética e saúde, promovendo um olhar mais integrado para o indivíduo no contexto de treino e musculação.

Palavras-chave: Academias; Extensão; Prevenção; Psicoeducação; Transtornos alimentares.

---

1 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.

2 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.

3 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.

4 Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário UNIVERSO Goiânia.

5 Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Goiânia. Doutora em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás- PUC GO- 2018