
PERFIL DE PERDA DE PESO EM INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE SUBMETIDOS A UM PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE PROMOÇÃO DA SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

AYSLAN JORGE SANTOS DE ARAUJO (CREF: 000906-G/SE)¹

LAIZA ELLEN SANTANA SANTOS²

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS²

¹Hospital Universitário de Sergipe (EBSERH-HU-UFS), Aracaju, Sergipe, Brasil.

²Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

ayslanjorge@hotmail.com

INTRODUÇÃO: O sobrepeso e a obesidade crescem em todo o mundo, constituindo-se como um importante problema de saúde pública. Tendo em vista que estes distúrbios são ocasionados por uma soma de fatores, faz-se necessário um programa multidisciplinar de promoção da saúde e atividade física visando a melhora dessa condição. Entretanto, não está claro como a mudança da composição corporal ocorre ao longo desse tipo de intervenção. **OBJETIVO:** Analisar o perfil de indivíduos com sobrepeso e obesidade submetidos a um programa multidisciplinar de promoção da saúde e atividade física. **MÉTODO:** Vinte e oito mulheres com idade entre 22 e 55 anos concordaram em participar do estudo. O programa teve duração de 24 semanas, era constituído por uma nutricionista, um profissional de educação física e uma psicóloga organizacional, onde a primeira era responsável pela orientação nutricional objetivando a perda ponderal através de reeducação alimentar, o segundo realizava periodicamente orientação sobre a prática de atividade física com ênfase no treinamento aeróbio e/ou resistido para a melhora da funcionalidade e por fim o terceiro contribuía para aumentar a interação entre os participantes, aumentar a motivação e melhorar a percepção da imagem corporal. Foram mensurados o peso e o índice de massa corporal dos indivíduos no momento inicial, após 12 semanas de acompanhamento e ao final do estudo. Os dados são expostos em estatística descritiva com média e desvio padrão e foram analisados através do software SPSS 23.0. **RESULTADOS:** Após a coleta e análise foi possível notar um decréscimo das taxas de Peso (kg) ($76,1 \pm 1,9$), ($73,2 \pm 1,7$), ($72,0 \pm 1,6$), Índice de Massa Corporal (IMC-kg/m²) ($29,7 \pm 0,69$), ($28,6 \pm 0,61$), ($28,1 \pm 0,58$), com $p < 0,01$ para todas as análises, dos indivíduos submetidos ao programa multidisciplinar, ao longo dos períodos de 0, 12 e 24 semanas respectivamente. Os resultados denotam que houve uma adesão ao programa, sendo atendidas as orientações nutricionais, bem como do profissional de educação física e da psicóloga, reduzindo assim os valores do peso corporal e melhorando os níveis de IMC. **CONCLUSÃO:** Pode-se concluir que o programa multidisciplinar de promoção da saúde e atividade física, foi capaz de atenuar os valores de peso, e índice de massa corporal dos indivíduos submetidos ao programa, reduzindo assim um importante fator de risco associado a diversas comorbidades.

Palavras-chave: promoção da saúde, atividade física, sobrepeso e obesidade.