

EFETIVIDADE DE UM PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE PROMOÇÃO A SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA NA PERDA DE PESO EM MULHERES COM SOBREPESO

LAIZA ELLEN SANTANA SANTOS¹

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS¹

AYSLAN JORGE SANTOS DE ARAUJO (CREF: 000906-G/SE)²

¹Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

²Hospital Universitário de Sergipe (EBSERH-HU-UFS), Aracaju, Sergipe, Brasil.

laizaellen@gmail.com

INTRODUÇÃO: O sobrepeso e obesidade crescem mundialmente, constituindo um importante problema de saúde pública. Visto que estes distúrbios são ocasionados por vários fatores atrelados a diversas comorbidades, faz-se necessário a implementação de programas multidisciplinares de promoção a saúde e atividade física visando a melhora desses parâmetros em indivíduos acometidos pelo sobrepeso e obesidade. Todavia, não está claro o quão efetivo são estes programas. **OBJETIVO:** Verificar a efetividade de um programa multidisciplinar de promoção a saúde e atividade física sobre a perda de peso e redução do índice de massa corporal em mulheres com sobrepeso. **MÉTODO:** Vinte e oito mulheres com idade entre 22 e 55 anos participaram do estudo. O programa teve duração de 24 semanas, e era constituído por um profissional de educação física, uma nutricionista e uma psicóloga organizacional, onde o primeiro realizava periodicamente orientação sobre a prática de atividade física com ênfase no treinamento aeróbio e resistido para a melhora da funcionalidade, a segunda era responsável pela orientação nutricional objetivando a perda ponderal através de reeducação alimentar, o segundo e por fim o terceiro contribuía para aumentar a interação entre os participantes, além de aumentar a motivação e melhorar a percepção da imagem corporal dos indivíduos. Foram mensurados o índice de massa corporal (IMC) e o peso 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:** Ao analisar os dados no momento inicial o peso corporal consistia em $76,18 \pm 1,94$ kg e o IMC em $29,77 \pm 0,69$ kg/m², após doze semanas de acompanhamento esse valor foi reduzido para $73,26 \pm 1,75$ kg e $28,63 \pm 0,62$ kg/m² respectivamente, por fim, ao término da intervenção os valores diminuíram ainda mais chegando ao valor de $72,07 \pm 1,66$ kg e $28,18 \pm 0,59$ kg/m². Sendo assim, após um período tanto de doze como de vinte e quatro semanas foi detectada uma melhora estatisticamente significativa tanto no peso corporal (kg) quanto no índice de massa corporal (kg/m²), com uma significância de $p < 0,01$. Uma possível explicação para esses dados é que houve uma boa aceitação as orientações dos profissionais que participaram do projeto e as mesmas foram seguidas pelas voluntárias ocasionando assim a redução do peso corporal e a melhora do índice de massa corporal. **CONCLUSÃO:** A partir da amostra verificada e das condições de análise, o programa de orientação multidisciplinar se mostrou eficaz na melhora do peso corporal e índice de massa corporal em mulheres com sobrepeso. Portanto, diante de tais achados é de suma importância que se invista mais em programas como este para contribuir com a saúde da população em geral e reduzir os custos de saúde pública.

Palavras-chave: atividade física; índice de massa corporal; peso corporal; educação alimentar e nutricional; motivação.