

IMPACTO DE UM PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR COM ENFOQUE NO EMAGRECIMENTO SOBRE O ESTADO NUTRICIONAL DE MULHERES COM EXCESSO DE PESO

Caroline dos Santos Aguiar, Aline Ferraz de Oliveira Campos, Tauany Garcia Marra, Ramona Thaís de Almeida, Laryssa Lima, Fabíola de Moraes Santos, Tânia Cristina Dias da Silva Hamu, Thaís Inácio Rolim Pova, Ranulfo Cavalari Neto.
Universidade Estadual de Goiás – UnU de Goiânia – Eseffego, Goiânia, Goiás, Brasil.
carol.sag@hotmail.com.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A prevalência da obesidade tem aumentado consideravelmente nos últimos anos mediante ao estilo de vida que as pessoas têm adotado na sociedade atual, que apresenta cada vez mais pessoas classificadas na faixa da obesidade. Dessa forma aumenta a necessidade de pesquisas nesta área, que busquem alternativas de intervenções multidisciplinares visando o emagrecimento, sendo que estas são escassas na literatura. **OBJETIVO:** Avaliar o peso corporal, estatura, índice de massa corporal (IMC) e circunferência da cintura (CC) antes e após participação em um programa multidisciplinar de emagrecimento. **METODOLOGIA:** Ensaio clínico, com mulheres entre 40 e 60 anos, com excesso de peso ($IMC > 25$), submetidas a um programa multidisciplinar (Educação Física, Fisioterapia e Nutrição), com treinamento aeróbio, treinamento funcional e yoga. Protocolo de 12 semanas, com quatro sessões/ semana. A intervenção nutricional visou a modificação de hábitos alimentares, com enfoque na promoção da alimentação saudável. Variáveis analisadas pré e pós-intervenção: peso corporal, estatura, circunferência da cintura. Usados os testes Kolmogorv Smirnov, t-student. Nível de significância adotado: $p < 0,05$. Projeto financiado pelo Programa de Extensão Universitária. **RESULTADOS:** A amostra foi composta por 22 mulheres com idade média de $51,5 \pm 6,1$ (mínima de 41 anos e máxima de 62). Após o programa de emagrecimento não houve redução do peso significativa sendo eles antes $72,5 \pm 11,2$ e após $71,3 \pm 10,5$, na qual $p = 0,755$ e do IMC na medida anterior $29,7 \pm 3,7$ e posterior onde $p = 0,469$, mas houve redução significativa na CC que na avaliação inicial era 87,1 cm e na avaliação final foi de 85,2 cm, onde $p = 0,014$. A prevalência do grau de

obesidade no grupo pesquisado era de 11% na primeira avaliação, e reduzindo para 9% na avaliação final. **CONCLUSÃO:** Mediante a análise dos resultados coletados, a pesquisa demonstrou que o IMC e o peso corporal das participantes não apresentaram modificação mas quanto à circunferência da cintura (CC), houve redução significativa, o que foi um resultado satisfatório e importante, tendo em vista a correlação da CC com risco para doenças cardiovasculares. Estes dados poderão contribuir no desenvolvimento de novas estratégias para futuros programas similares ao desenvolvido nesta intervenção, para que possam aumentar o índice de eficácia, em estudos com o mesmo enfoque e objetivo.

PALAVRAS- CHAVE: Emagrecimento. Programa multidisciplinar. Excesso de peso.

APOIO FINANCEIRO: Projeto financiado pelo Programa de Extensão Universitária (PROEXT).