

NOME: JULIANA APARECIDA CLAUDINO DE MELO

TÍTULO: EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NO TRATAMENTO E CONTROLE DA OBESIDADE

AUTORES: JULIANA APARECIDA CLAUDINO DE MELO

ORIENTADOR: LILIANA FIGUEIREDO ANDRADE DE OLIVEIRA RAMOS

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: nutrição, exercício, obesidade

RESUMO

Objetivo. Contribuir na discussão da assistência individual e coletiva ao tratamento e controle da obesidade por meio de educação nutricional e prática regular de exercícios físicos. Metodologia. Os sujeitos foram submetidos à avaliação do estado nutricional e avaliados de acordo com as suas atividades físicas cotidianas. No decorrer do projeto a amostra pesquisada recebeu orientação nutricional sobre novos hábitos alimentares e sobre a prática de exercícios físicos que teriam efeito paralelo à reeducação alimentar e levariam à perda de peso mais rapidamente. Mensalmente foram proferidas palestras sobre conceitos de alimentação e nutrição e prática de exercícios físicos. Considerações parciais. O presente projeto de pesquisa é o início de um estudo que propõe mudanças de hábitos com o objetivo de criar um novo perfil epidemiológico que atenda a necessidade da população passense. Os sujeitos assistidos adquirem novos e maiores conhecimentos sobre a fisiopatologia da obesidade e os efeitos saudáveis da prática regular de exercícios físicos que, quando associada à alimentação saudável, torna o seu tratamento, controle e prevenção algo desejável não só fisicamente, como também psicologicamente. Este estudo vai propiciar aos alunos pesquisadores maior proximidade com a comunidade, de maneira a transformar os conhecimentos adquiridos no meio acadêmico em benefícios para a população. Resultados: O desenvolvimento do projeto vai proporcionar maior conhecimento dos fatores que influenciam no estado nutricional do paciente com obesidade associada à pouca atividade física. De acordo com a avaliação nutricional observou-se elevado consumo de gordura, sal e açúcares e a presença de doenças crônicas não transmissíveis, sendo estas os principais agravantes para o desenvolvimento da obesidade, resultado do sedentarismo e ingestão de alimentos inadequados. Além disso, com as orientações passadas aos sujeitos em estudo, observou-se resultados positivos na redução de peso e de visível bem estar proporcionado pela alimentação adequada.