

NOME: NAHYARA LEMOS FARIA

TÍTULO: EDUCAÇÃO E SAÚDE: ESTUDO PILOTO DE UM PROGRAMA PARA QUALIDADE DE VIDA

AUTORES: CLÁUDIA AROUCA QUEIROZ, NAHYARA LEMOS FARIA, ISABELA FONSECA REIS, TÂNIA MARIA DELFRARO CARMO, DJALMA REIS DO CARMO, JEAN JOSÉ SILVA

AGÊNCIA FINANCIADORA (se houver): PAEx

PALAVRA CHAVE: EDUCAÇÃO, SAÚDE, ATIVIDADE FÍSICA

RESUMO

A obesidade vem aumentando sensivelmente nos últimos anos e constitui um problema de saúde pública que torna relevante a implantação de programas de combate e prevenção para pessoas portadoras de sobrepeso ou obesidade com o intuito de reduzir os riscos associados a eles e adquirir um novo estilo de vida. Assim, este trabalho teve como objetivo apresentar dados preliminares do Programa Educativo e de Saúde para Aquisição de um Novo Estilo de Vida (PESANEV). As ações do PESANEV foram realizadas nas dependências da Fundação de Ensino Superior de Passos que, após a divulgação aberta à comunidade, foram selecionados 15 adultos com sobrepeso ou obesidade, perfil utilizado como critério de seleção. Os participantes responderam o Par-Q e identificados como aptos para realizar atividades físicas e avaliados em dois momentos: no início das atividades e após 3 meses. Eles foram acompanhados em atividades práticas e educativas envolvendo caminhadas, alongamentos e atividades de resistência muscular localizada e palestras. Para a apresentação dos resultados parciais foram selecionados dados de 8 participantes, cuja frequência nas atividades foi superior a 90%, os quais indicaram uma redução nas médias do peso (2,5%), IMC (2,0%), cintura (1,0%) e quadril (1,7%) entre as avaliações. Esses resultados, mesmo que preliminares, indicam um efeito de melhora nos indicadores de redução do peso, revelando a importância das atividades físicas regulares como fator de melhora da qualidade de vida.