

AVALIAÇÃO DA EFETIVIDADE DE UM PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO DE CURTO PRAZO EM UMA ACADEMIA NA CIDADE DE CHAPECÓ-SC.

Pesquisador(es): OLIVEIRA, K, G; CARLESSO, L, C; FRIGHETTO, M; BUSANELLO, L.

Curso: Nutrição

Área: Ciências da vida

Resumo: Introdução: A busca por uma vida saudável é seguramente o maior desejo do ser humano. Afinal, sem saúde a vida altera radicalmente seu significado. A prática regular de atividade física, aliada a reeducação alimentar, tem se mostrado fatores determinantes para o tratamento de doenças, bem como para se levar uma vida equilibrada e saudável.

Objetivos: O presente trabalho teve por objetivo analisar a efetividade de um programa de curto prazo multidisciplinar para perda de peso.

Metodologia: O estudo foi elaborado em uma academia na cidade de Chapecó-SC, através do acompanhamento por 45 (quarenta e cinco) dias, dos dados antropométricos de peso e circunferência de cintura em homens e mulheres, de variadas faixas etárias.

Resultados: Pode-se concluir que o programa de curto prazo para emagrecimento, foi efetivo, principalmente para os homens, que demonstraram uma perda mais significativa em menor tempo comparando-se com o sexo feminino.

Sendo um programa multidisciplinar, fica como incentivo para pesquisas futuras, analisar o papel do profissional Nutricionista como educador nutricional e sua importante função neste programa.

Palavras-chave: Atividade Física. Emagrecimento. Antropometria. Saúde.

E-mails: karina@gegnet.com.br; liziane.carlesso@unoesc.edu.br