

TREINAMENTO EM ESTRATÉGIAS DE CONTROLE DA OBESIDADE: SEGUNDA EDIÇÃO

**MATHEUS, Carlos Tiago Calero; CARPENA, Marina Xavier; TAVARES,
Patrice De Souza;.
NEVES, Vera Torres.
krlos.matheus@gmail.com**

Evento: Extensão

Área do conhecimento: Saúde

Palavras-chave: Obesidade, saúde, alimentação.

1. INTRODUÇÃO

Segundo os dados estatísticos do IBGE — Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística —, publicados em agosto de 2010, o índice de obesidade tem aumentado entre a população brasileira nos últimos anos. Mais precisamente, entre 2008 e 2009, 51% dos homens estavam, no mínimo, em sobrepeso, enquanto nas mulheres esse percentual, também elevado, foi de 48%. Sabe-se que o sobrepeso e a obesidade são fatores de risco importantes para o surgimento e/ou agravamento de diversos problemas de saúde — e saúde aqui, entende-se de forma ampla, incluindo a saúde mental —. É com o objetivo de combater esse problema que o LEPECS — Laboratório de Ensino e Pesquisa em Psicologia Clínica e da Saúde — da FURG — Universidade Federal do Rio Grande — criou o Grupo de Treinamento em Estratégias de Controle da Obesidade, um projeto de extensão que atendeu a comunidade e os alunos da Universidade supracitada. Esta foi a segunda edição, que começou no dia 08 de novembro de 2013 e terminou no dia 13 de dezembro de 2013 e teve o intuito de educar os participantes no que tange a alimentação, metabolismo e comportamento, visando assim mudança permanentes nos hábitos de saúde.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

A base para o Treinamento em Estratégias de Controle da Obesidade foi norteada por duas referências literárias sobre perda de peso e saúde; o primeiro é a Dieta do Metabolismo de MICHAELS e AALST (2011) e o segundo no livro *The truths and myths of weight loss*, de SNEAD (2007). Optou-se por estes materiais como guias principalmente pelo fato deles calcarem suas informações nas últimas descobertas científicas acerca de nutrição e metabolismo.

3. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Ao todo foram totalizados cinco encontros que aconteceram nas sextas-feiras, das 10:00 ao 12:00. Durante uma hora e meia os ministrantes apresentavam de forma expositiva o conteúdo de cada dia, com um espaço de meia hora no fim da sessão disponibilizado para os participantes levantarem questões e pedirem orientações aos membros da equipe. As temáticas dos encontros eram organizadas seguindo, aproximadamente, a ordem dos

capítulos no nosso material de referência, ou seja, concentram-se em informações nutricionais e orientações para a mudança de hábitos de alimentação e prática de exercícios com o objetivo de sustentar uma vida mais saudável. A diferença principal nesta edição consistiu na abordagem da temática e no foco dado às questões endócrinas, além do material usado na abordagem, predominantemente provido pelos livros guias.

4 RESULTADOS e DISCUSSÃO

No início vieram cinco pessoas ao encontro, mantendo um público médio de 4,67 por encontro; o que equivale a 78% de aderência. Apenas um membro era um participante novo, que não havia participado da primeira edição. Desta forma, foram gerados 6 certificados.

Tivemos bons *feedbacks* dos participantes, principalmente por parte de dois deles que relataram que o curso os ajudou bastante e que lhes foi útil e instrutivo. Mas, como ainda não estamos verificando o resultado do treinamento a longo prazo e nosso método nunca incluiu fazer medições e comparações corporais, não temos dados concretos e objetivos quanto a eficácia.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabemos o quão importante é que, cada vez mais, existam iniciativas para combater a obesidade, que atinge níveis epidêmicos no Brasil e no mundo. Devido à importância e a amplitude do tema, é providencial que as instituições públicas estabeleçam frentes preventivas contra o problema, além da importância de projetos que auxiliem no tratamento. Podemos concluir que a construção do curso de Treinamento em Estratégias de Controle da Obesidade forneceu um espaço de ensino e suporte benéfico a todos envolvidos. Apesar da carência de outros estudantes e profissionais de outras áreas — algo tentado, mas não atingido — para uma intervenção multidisciplinar e, conseqüentemente, mais efetiva, conseguimos mesmo assim proporcionar um bom espaço para trocas de experiências, conhecimentos e histórias.

REFERÊNCIAS

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografias Estatísticas - www.ibge.gov.br <acesso em: 11/07/2014 às 19:20>

MICHAELS, J; AALST, M. Dieta do Metabolismo - Acelere a Queima de Calorias e Perca de Peso Rapidamente. Editora Leya Brasil. 2011.

SNEAD, H. The truths and myths of weight loss. Bloomington, IN: Autor House, 2007.