

ANÁLISE QUANTITATIVA POR QUESTIONÁRIOS
DOS IMPACTOS DE UM PROGRAMA DE
EMAGRECIMENTO NA SAÚDE E QUALIDADE DE
VIDA

AUTORES
Ana Clara Santos Czuy

BIOLÓGICAS E DA SAÚDE



sisprime
cooperativa de crédito

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica, complexa e crescente no Brasil e no mundo, tradicionalmente diagnosticada pelo IMC, mas que passará, a partir de 2025, a considerar também medidas como circunferência abdominal e razão cintura-quadril. Esses novos parâmetros visam melhorar a identificação dos riscos metabólicos e cardiovasculares associados ao excesso de gordura corporal. Dados do Ministério da Saúde indicam que mais da metade da população adulta brasileira tem excesso de peso, e cerca de 20% vivem com obesidade, condição fortemente relacionada a doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemias, que lideram as causas de mortalidade no país.

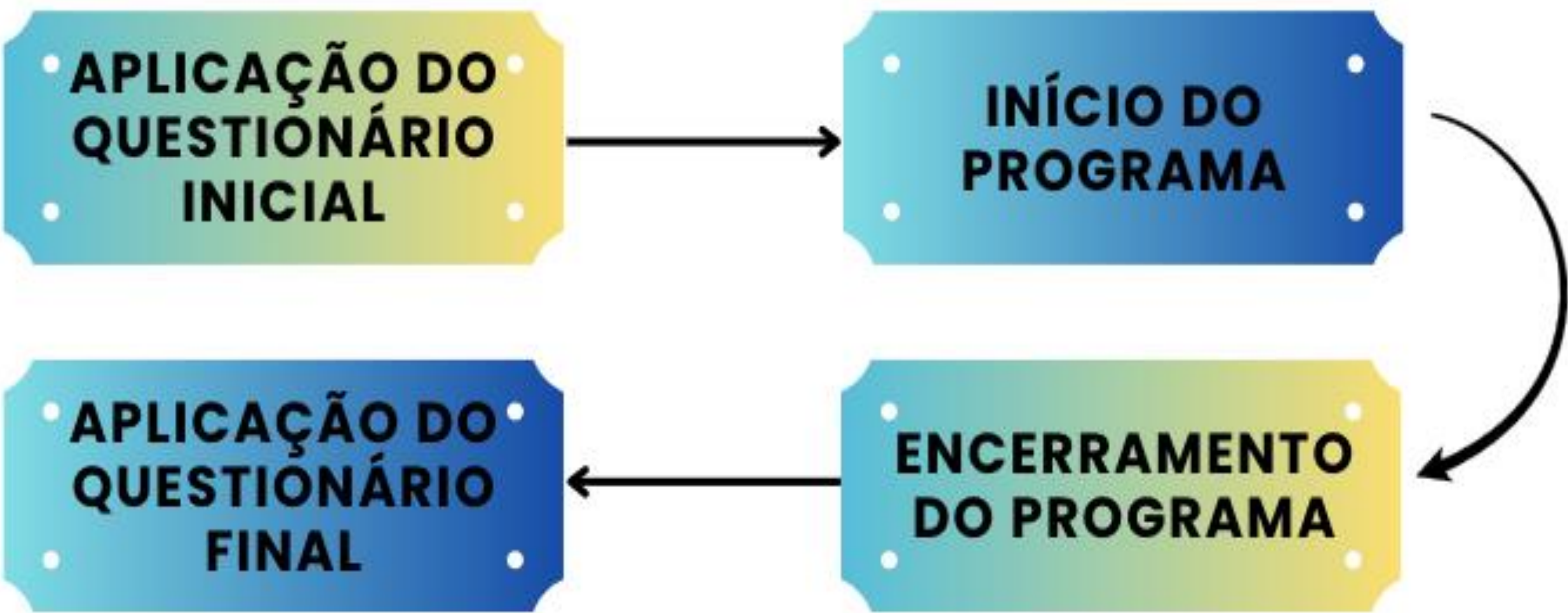
Além dos impactos à saúde física, a obesidade compromete a autoestima, o bem-estar emocional e a funcionalidade dos indivíduos. Diante desse cenário, programas de emagrecimento com abordagem multidisciplinar, unindo nutrição, atividade física e suporte psicológico mostram-se eficazes para promover mudanças comportamentais sustentáveis. Nesse processo, o uso de questionários padronizados para avaliar hábitos alimentares, prática de exercícios, uso de medicamentos e percepção de saúde tem se tornado uma ferramenta importante.

Este estudo analisará as mudanças comportamentais em adultos com sobrepeso e obesidade atendidos por um programa de emagrecimento promovido por uma cooperativa médica em Cascavel-PR, a partir de dados coletados antes e depois da intervenção. O objetivo é gerar evidências que fortaleçam as ações de prevenção e promoção da saúde na atenção primária.

DESENVOLVIMENTO

Este estudo é uma pesquisa quantitativa e descritiva que analisou as mudanças comportamentais de adultos com sobrepeso ou obesidade participantes de um programa de emagrecimento promovido por uma cooperativa médica em Cascavel–PR. O objetivo foi mensurar alterações em hábitos alimentares, prática de atividade física e percepção da qualidade de vida, com dados coletados no início e ao final do programa, sem intervenção direta dos pesquisadores.

Figura 1 – Fluxograma do desenvolvimento.



Fonte: Autora

A população do estudo incluiu homens e mulheres entre 18 e 60 anos, com IMC acima de 25 kg/m², que participaram voluntariamente do programa. Cada edição contou com cerca de 35 participantes e durou três meses, incluindo orientações nutricionais, encontros educativos e atendimentos multiprofissionais.

A amostra foi não probabilística, composta por quem completou o programa no período analisado e teve dados disponíveis no banco da cooperativa. Os dados utilizados foram exclusivamente secundários, coletados por meio de questionários elaborados pela equipe multiprofissional e aplicados em dois momentos: início e fim das 12 semanas de intervenção.

O formato do questionário padronizado garantiu comparabilidade direta entre os momentos, evitando ambiguidades e facilitando a análise estatística. Não houve contato direto com os participantes nem uso da estrutura física da cooperativa.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na análise dos dados coletados antes e após a participação no programa de emagrecimento, observou-se que houve mudanças comportamentais significativas entre os participantes, especialmente no aumento da prática de atividade física, na melhora da qualidade percebida do sono e da alimentação, além da redução na frequência de consumo de alimentos não saudáveis. Essas transformações reforçam a importância de estratégias estruturadas, com abordagem multiprofissional, para o enfrentamento da obesidade e do sobrepeso na atenção primária à saúde. A adesão dos participantes ao programa e às orientações recebidas foi essencial para os resultados positivos obtidos. Apesar das limitações relacionadas ao uso de dados secundários e à amostra não probabilística, o estudo demonstrou que intervenções organizadas, com foco em mudança de comportamento, podem gerar impactos relevantes na saúde e no bem-estar. Assim, recomenda-se a continuidade e o aprimoramento de programas semelhantes, visando não apenas à perda de peso, mas também a promoção de hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS

ABESO. Diretrizes brasileiras de obesidade 2016. 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2014: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

CARVALHO, D. R.; NOGUEIRA, J. A. D. Efeitos de um programa multidisciplinar de emagrecimento na qualidade de vida de adultos com excesso de peso. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, São Paulo, v. 10, n. 58, p. 545–552, 2016.

MENDES, R. G. et al. Estratégias de intervenção para mudança de comportamento em programas de emagrecimento: revisão integrativa. *Saúde em Debate*, Rio de Janeiro, v. 43, n. 123, p. 123–135, 2019.

SBCBM. Obesidade terá novos critérios diagnósticos no Brasil a partir de 2025. São Paulo: SBCBM, 2024. Disponível em: <https://www.sbcbm.org.br>. Acesso em: 30 maio 2025.

SILVA, R. M. et al. Avaliação de mudanças comportamentais em programas de emagrecimento: uma análise a partir de questionários padronizados. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, Fortaleza, v. 33, e19240, 2020.