

INFLUÊNCIA DA MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA EM DADOS ANTROPOMÉTRICOS EM ADULTOS COM SOBREPESO E OBESIDADE EM UM PROGRAMA DE EMAGRECIMENTO DE UMA COOPERATIVA DO RAMO MÉDICO EM CASCAVEL-PR.

BIOLÓGICAS E DA SAÚDE

SEGALIN, Gabriely Ferla
URRUTIA, Marianela Díaz



XXIII ECCI

ENCONTRO
CIENTÍFICO CULTURAL
INTERINSTITUCIONAL

sisprime
cooperativa de crédito

INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e está relacionada ao surgimento de diversas doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão e diabetes tipo 2 (CAZUZA et al., 2023; MONTEIRO; LISBOA, 2023). Segundo a ABESO (2023), 1 em cada 4 pessoas poderá conviver com obesidade até 2035, gerando impactos significativos na saúde pública e na economia global.

A obesidade pode ser classificada como pré-clínica ou clínica. Na forma pré-clínica, ainda não há comprometimento funcional, mas já existe maior risco para doenças crônicas. Na fase clínica, o excesso de gordura afeta órgãos e tecidos, podendo causar eventos graves como infarto e AVC (SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA, 2025). Nesse cenário, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem papel essencial na prevenção, promovendo mudanças comportamentais e maior autonomia sobre escolhas alimentares (CRESCENTE et al., 2021; ZANON et al., 2022).

A combinação de alimentação adequada e atividade física contribui para a redução da gordura corporal, especialmente a visceral, e melhora os fatores de risco metabólicos (PONTZER et al., 2016). Este estudo avaliou os efeitos de um programa de emagrecimento em adultos com sobrepeso e obesidade atendidos por uma cooperativa médica em Cascavel-PR.

DESENVOLVIMENTO

Este estudo descritivo e quantitativo avaliou a eficácia de um programa de emagrecimento de três meses promovido por uma cooperativa médica em Cascavel-PR. Participaram 97 adultos entre 18 e 60 anos, todos com IMC acima de 25 kg/m². As variáveis analisadas foram peso, IMC, circunferência abdominal, da cintura, do quadril, percentual de gordura corporal e massa muscular. A coleta foi feita no início e ao final do programa, com dados organizados e analisados no software R (versão 4.5.0) por meio de modelos lineares mistos, considerando grupo, momento de avaliação e sua interação.

Figura 1 – Fluxograma do Programa



Os resultados indicaram reduções significativas no IMC, peso corporal e medidas de circunferência em todos os grupos avaliados ($p < 0,01$). A circunferência abdominal apresentou queda importante entre participantes com sobrepeso e obesidade grau I e II, sendo um achado clínico relevante devido à sua forte associação com risco cardiovascular e metabólico (MAGALHÃES et al., 2021; WHO, 2022). Além disso, observou-se que indivíduos com maior grau de obesidade apresentavam valores mais elevados de gordura corporal e menores de massa muscular (D'AGOSTINO et al., 2023).

Apesar da melhora geral no perfil antropométrico, não houve redução significativa no percentual de gordura corporal. A ausência dessa mudança pode estar relacionada a fatores como curta duração do programa e limitações da bioimpedância em detectar alterações em curto prazo (KYLE et al., 2019). Ainda assim, os dados reforçam que intervenções baseadas em mudanças no estilo de vida — incluindo alimentação saudável e prática regular de atividade física — são estratégias eficazes na redução de peso, IMC e medidas abdominais, contribuindo para a melhora da saúde metabólica (GOMES et al., 2006; MOURA et al., 2021; ZANON et al., 2022).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados mostraram reduções significativas no IMC, peso e medidas de circunferência ($p < 0,01$), especialmente na circunferência abdominal entre participantes com sobrepeso e obesidade grau I e II — um achado clínico relevante pelo seu vínculo com risco cardiovascular (MAGALHÃES et al., 2021; WHO, 2022). Indivíduos com maior grau de obesidade apresentaram mais gordura corporal e menos massa muscular (MOURA et al., 2021). Apesar da melhora no perfil antropométrico, não houve redução significativa no percentual de gordura corporal, o que pode estar ligado à curta duração do programa e às limitações da bioimpedância (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2020).

Ainda assim, os achados reforçam a eficácia das mudanças no estilo de vida, com foco em alimentação saudável e atividade física, na redução de peso, IMC e medidas abdominais, contribuindo para a saúde metabólica (CARVALHO; NOGUEIRA, 2016).

REFERÊNCIAS

CAZUZA, L. M. et al. **Obesidade Infantil, Atividade Física e Cuidados Preventivos: Uma Revisão Sistemática.** South American Journal of Basic Education, Technical and Technological, v. 10, n. 1, p. 153–165, 17 set. 2023.

ABESO. **Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Até 2035, um em cada 4 adultos conviverá com a obesidade no mundo.** 2023.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CIRURGIA BARIÁTRICA E METABÓLICA. **Diagnóstico da obesidade deverá ter novos parâmetros a partir de 2025.** 2025.

CRESCENTE, C. L. et al. **Prevalência de obesidade infantil: há motivo de preocupação? Saúde e Pesquisa,** v. 14, n. 3, p. 1–11, 11 jun. 2021.

MOURA, K. R. M. et al. **Efeito de intervenções educativas na redução do índice de massa corporal: revisão sistemática.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, Fortaleza, v. 34, p. 1-10, 2021.