



## Congresso Internacional de Envelhecimento Humano

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

### EFEITOS DA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NO CONTROLE DE PESO EM SUJEITOS DO PROJETO VIDA ATIVA.

**COSTA, Andrea C. de S. R. R.; GUEDES, Rosilene M. de L. Faculdades  
Integradas de Patos – FIP, Paraíba, Brasil.**

#### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A mudança de hábitos alimentares está diretamente relacionada à saúde e à qualidade de vida, que por sua vez, possuem determinantes e condicionantes à saúde. Com o passar do tempo os hábitos alimentares foram gradativamente se adequando ao sistema de vida dos indivíduos, resultando no aumento de peso, comprometendo a qualidade de vida e a manutenção da saúde, e esta população ficou susceptível à obesidade e a outras patologias relacionadas ao sobrepeso. No entanto, surge a necessidade da reeducação dos hábitos alimentares, junto ao processo político de formação para a cidadania ativa, ação transformadora da realidade social, no intuito de preparar cada indivíduo à assumir o controle e a responsabilidade sobre sua própria saúde. **OBJETIVO:** Conscientizar os indivíduos do Projeto Vida Ativa sobre os efeitos dos hábitos alimentares para o controle do peso corporal. **METODOLOGIA:** Foi realizado intervenções educativas alimentar, visando, conscientizar os indivíduos do Projeto Vida Ativa a respeito dos hábitos alimentares saudáveis, a fim de esclarecer a importância da reeducação alimentar para uma vida saudável e controle do peso corporal. A população deste estudo foi constituída por 17 idosos praticantes de atividade física de ambos os sexos, com faixa etária compreendida entre 59 e 76 anos. Os procedimentos do estudo foram divididos em três etapas: 1º etapa foi

realizada uma avaliação física analisando o índice de massa corpórea e circunferência de cintura seguida de um questionário sobre alimentação saudável para o controle de peso. A 2ª etapa, os indivíduos participaram da intervenção educativa alimentar em saúde, durante 6 (seis) meses. Essa intervenção educativa alimentar foi realizada através de palestras, seminários e estudo de caso, uma sessão semanal, com duração de 1 hora. A 3ª Etapa foi a verificação da aplicação do mesmo questionário da 1ª etapa após a intervenção. **RESULTADOS:** Observou-se que apenas dois indivíduos estavam com peso dentro dos padrões normais e os demais se encontravam com sobrepeso e obesidade. Averigou-se que os indivíduos no primeiro questionário não apresentaram conhecimento da importância dos alimentos naturais e saudáveis, conhecedores da pirâmide alimentar, e alimentos que fazem mal para os portadores de hipertensão arterial, diabetes, e colesterol. **CONCLUSÃO:** Verificou que os indivíduos na primeira entrevista não apresentaram conhecimento a respeito da importância dos alimentos saudáveis, assim como os alimentos que fazem mal aos indivíduos portadores de hipertensão, diabetes, mas na segunda entrevista ao questionário, demonstraram que adquiriram e se apropriaram do conhecimento sobre os hábitos alimentares saudáveis para o controle de peso. Já que esses indivíduos praticam atividades físicas a mais de 5 (cinco) anos. No entanto, se fez necessária observação dos efeitos da reeducação alimentar sobre o controle de peso dessa população, pois a prática de exercícios físicos aliado a uma alimentação saudável é um efetivo método para redução da obesidade.

**Palavras Chave:** Reeducação Alimentar; Controle de Peso; Exercícios físicos.



# **Congresso Internacional de Envelhecimento Humano**

Avanços da ciência e das políticas públicas para o envelhecimento

Campina Grande-PB/Brasil  
13 a 15 de junho de 2013  
[www.cieh.com.br](http://www.cieh.com.br)