

PERCEPÇÃO DE ADOLESCENTES OBESOS FRENTE À MUDANÇA DE COMPORTAMENTOS RELACIONADOS AO ESTILO DE VIDA E AO EMAGRECIMENTO

YANO, Neise Akemi
VINHOLI, Daniele Parra
PRATI, Sérgio Roberto Adriano
PETROSKI, Edio Luiz
OLIVEIRA, Amauri Aparecido B.

UFSC/CDS/Mestrado em Educação Física - NuCiDH - Colégio Santa Cruz - Cesumar

A mudança de estilo de vida durante o processo de emagrecimento é um fator determinante na obtenção de resultados permanentes nesse processo. A simples adoção de melhores comportamentos alimentares e de atividades físicas não significa que o novo comportamento de vida foi aderido. Assim como, o emagrecimento não acompanhado da sensação de melhoria da qualidade de vida e bem estar pode indicar resultados não duradouros na questão diminuição dos níveis de gordura corporal (indicador fisiológico de emagrecimento). Por outro lado, pessoas que aderem a um novo estilo de vida favorecendo o emagrecimento e que percebem melhorias no cotidiano de sua vida podem indicar um adiantado estágio de aderência e permanência nesse novo estilo de vida. Assim esse trabalho objetivou verificar a percepção de adolescentes obesos frente à mudança de comportamentos relacionados ao estilo de vida e ao emagrecimento. Os adolescentes (15 no total) na faixa etária de 14 a 18 anos eram voluntários participantes de um Projeto de Pesquisa multidisciplinar com o objetivo de emagrecimento. Durante a execução da pesquisa eles realizaram duas sessões de exercícios físicos/semana por um período de 4 meses, bem como recebiam orientação nutricional. Auxiliando o desenvolvimento desses conteúdos foram distribuídos textos sobre os temas: emagrecimento, exercícios físicos, saúde, hábitos alimentares e mudança do estilo de vida. Para se verificar as percepções dos adolescentes frente à mudança de comportamentos relacionados ao estilo de vida e ao emagrecimento foi utilizado o relato individual através da aplicação de questionários. Perguntados sobre, como se sentiam após quatro meses do Projeto, relataram que estavam muito melhores, com mais disposição para todas as tarefas do dia-a-dia, se sentiam mais magros, mais leves e mais conscientes da necessidade de se mudar os hábitos de vida. Sobre a percepção da influência dos exercícios físicos, aspecto importante na ajuda ao emagrecimento, eles relataram que a eficiência se tornou maior devido ao aumento de força, resistência física e orgânica, e, isso ajudou também na percepção de um corpo mais magro (esteticamente melhor). Por fim, sobre a adoção de novos hábitos alimentares foi citado que o consumo de alimentos mais lights, mais fibrosos (maior consumo de verduras e frutas) e menos gordurosos foi determinante no processo de emagrecimento. Dessa forma acredita-se que a estimulação que favoreça a educação e conscientização dos adolescentes sobre os melhores hábitos de vida seria importante no processo de emagrecimento associado ao acompanhamento e orientação dos "novos" hábitos de vida. A participação deles nesse processo relatando suas sensações e percepções podem ser relevantes na ajuda à aderência de um estilo de vida mais saudável e conseqüente consciente controle de peso corporal.

e-mail: srap@bol.com.br