



**32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO**

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

GRAIA FITNESS- PROJETO 45 DIAS

Bruno Ezupério Pultrini, Mariana Caetano Rizzo

1 Departamento de Saúde de Lucianópolis - Departamento de Saúde de Lucianópolis
Lucianópolis

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

O Projeto Graia Fitness foi criado a partir das experiências no atendimento realizado aos usuários do Polo Academia da Saúde, visando o emagrecimento e melhoria na qualidade de vida e saúde dos munícipes. Após observação do Educador físico da Academia da saúde do município de Lucianópolis, em que os usuários apresentavam certa dificuldade na redução de peso quando realizavam as atividades sozinhas. Então no início do mês de julho de 2017 o Educador Físico elaborou o projeto Graia Fitness. Esse projeto intensivo de 45 dias consistiu na divisão dos participantes em dois grupos que ao no início realizaram avaliações físicas e receberam tarefas de exercícios diários associados com uma reeducação alimentar, tudo acompanhado por mídia digital, no caso Whatsapp, que encurtou a distancia entre os participantes, servindo assim como meio em que os participantes incentivavam uns aos outros, realizavam trocas de experiências e combinavam a realização dos exercícios físicos juntos e em horários alternativos. Ao termino dos 45 dias propostos foram analisados os resultados finais. Verificou-se entre os grupos qual perdeu mais gordura e medidas.

OBJETIVOS

Objetivo Geral: -Promover e proporcionar melhor qualidade de vida e saúde e emagrecimento e perda de medidas dos participantes. Objetivos Específicos: -Adesão a práticas de exercícios; - Adesão a reeducação alimentar; -Prevenção a agravos de saúde; -Diminuir proporção de gordura corporal; -Diminuir medidas corporais.

METODOLOGIA

Após a explanação sobre o projeto, foram realizadas avaliações físicas completas individuais pelo Educador Físico da Academia da Saúde do Município de Lucianópolis. Considerando que um dos objetivos era a perda de peso, os participantes foram divididos em dois grupos (A e B), disputando entre si qual conseguiria eliminar a gordura ao término do projeto. Essa forma de disputa foi uma maneira de incentivar a realização das tarefas diárias e os desafios para melhor foco e objetividade. Com o auxílio de uma profissional de nutrição do departamento de educação, era apresentado diariamente sugestões de cardápios com cálculos de macronutrientes (Carboidratos, Proteína e Lipídios) e tipos de alimentos que poderiam ser ingeridos baseados em uma dieta de emagrecimento aliados a uma alimentação saudável fracionadas em 6 porções diárias. Com as dicas da nutricionista, as participantes adaptavam as refeições conforme suas atividades do dia a dia. A comunicação dos participantes dos grupos eram feitas através de grupos do whatsapp, onde os mesmos enviavam suas dúvidas,



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

“30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!”

questionamentos e anseios e recebiam dos profissionais (Nutricionista e Educador Físico) as tarefas diárias de exercícios e alimentação.

RESULTADOS

Ao final dos 45 dias propostos foi realizado novamente avaliação física completa entre os participantes dos dois grupo e o resultados foi Grupo A redução de peso de 3, 8 kg e 3, 1% de massa corporal em média por participante. O grupo B obteve perda de 2, 9kg e 5, 2% de massa corporal por participante. Notou-se que o grupo A obteve uma perda de peso maior, mas o grupo B conseguiu uma diminuição de massa corporal mais expressiva.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim analisando o resultado do projeto, em coesão aos objetivos constituídos, conclui-se que o mesmo, em um período considerado curto todos os participantes conseguiram uma diminuição de peso e medidas e através de um feedback observamos que 90% dos participantes conseguiram continuar com a mesma rotina alimentar e de exercícios, ou seja, o projeto conseguiu mostrar que a adesão de uma rotina saudável inicialmente pode ser um pouco difícil, mas que em conjunto fica mais fácil a adaptação. Obtivemos um relato geral de melhora no sono, diminuição de fadiga muscular, pressão arterial e disposição, concluindo que hoje uma melhora na qualidade de vida e saúde dos participantes.