

CONSCIENTIZAÇÃO ALIMENTAR E EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Guilherme Medeiros NICOCHELLI¹

Henan Alex Mendes RUIZ¹

Ingrid Mercária Coimbra da SILVA¹

Juliana Coimbra CAMARGO¹

Natalia Galdino PINHEIRO¹

Nathan Utuari de OLIVEIRA¹

Jackeline Correa Franca de Arruda Bodnar MASSAD²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Doutora em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

RESUMO

Introdução: A obesidade é uma doença que tem atingido cada vez mais pessoas no mundo todo e a conscientização da população sobre os malefícios desta doença e a importância de uma alimentação e estilo de vida saudáveis são fundamentais para a mudança dessa realidade, com o este projeto, buscamos simplificar o entendimento sobre alimentação e emagrecimento saudável. **Objetivos:** Conscientizar os sujeitos do projeto sobre alimentação saudável, emagrecimento e explicar sobre o método das janelas de alimentação, como uma estratégia dietética simples e de fácil adesão. **Materiais e Métodos:** Foi realizado pesquisa de campo através de uma ação híbrida em Cuiabá-MT e Poconé-MT, junto à empresa Fitmind, onde entrevistamos as pessoas com o intuito de compreender o estilo de vida, nível de atividade física e objetivos nutricionais de cada um, aferimos o peso e altura para a classificação do estado nutricional através do IMC e posteriormente a explicação do método das janelas como uma estratégia dietética. **Resultados:** Foram atendidos o total de 22 pessoas onde a maioria (81,82%) dos entrevistados estavam acima do peso, sedentários (63,60%) e buscando o emagrecimento (63,60%) e com a explicação do método das janelas o feedback das pessoas nos mostraram total entendimento e aceitação dessa estratégia dietética. **Conclusão:** Podemos concluir que é notória a necessidade dos avaliados em melhorarem o estilo de vida em geral e visto a aceitação de todos sobre o método das janelas podemos afirmar que atingimos o nosso objetivo.

Palavras-chaves: Obesidade; Emagrecimento; Dieta Saudável; Estilo de Vida Saudável.