

## DESAFIO DE PRIMAVERA - UMA ABORDAGEM SAUDÁVEL NA PERDA DE PESO

Orientadores: ZAWADZKI, Patrick.

Pesquisadores: COLOSSI, Iully Anne Lermen

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: A obesidade pode ser considerada um dos maiores problemas de saúde da atualidade por estar associada a inúmeras doenças, sua prevenção exige mudanças no estilo de vida, uma reeducação alimentar e prática de exercícios físicos. O presente projeto de estágio teve como objetivo verificar o efeito de um programa de treinamento em circuito de 30 minutos na composição corporal de mulheres adultas. Participaram do projeto intitulado “Desafio de Primavera” 10 mulheres, com idade média de 34 anos, com frequência semanal de 5x, praticantes de exercícios físicos há mais de dois meses. Os instrumentos utilizados foram: materiais de escritório, balança, fita métrica, estadiômetro, seis aparelhos neuromusculares de característica pneumática, colchonetes, caneleiras, corda, kettlebell, bosú, escada funcional, pneus, bambolês, cones, step, jump, slide, TRX e bolas. Inicialmente as participantes passaram por uma avaliação antropométrica. As atividades foram desenvolvidas durante os meses de setembro e outubro, em total 40 sessões de treinos de 30 minutos. Todo início de semana, um circuito com temática específica foi montado e uma nova dieta repassada pela nutricionista. Um grupo de apoio e troca de experiências foi criado em uma rede social, assim como reuniões quinzenais com profissionais da área da saúde. Pode-se observar que foram perdidos 74,6 kg e 272,3 cm de circunferências no grupo. Também, ressalta-se a integração, motivação, troca de informações emocionais, físicas e alimentares como pontos positivos, e não menos importantes.

Palavras-chave: Emagrecimento. Saúde. Circuito. 30 minutos. Estágio.

E-mails: iully\_anne@live.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br