

**Título:** IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO PARA PERDA DE PESO EM PACIENTE COM OBESIDADE GRAU 1 COM ROTINA DE ATIVIDADES FÍSICA AERÓBICA, PESQUISA REALIZAD \*

**Autores:** Larissa De Carvalho Carneiro RIBEIRO; Juliano ROCHA

Estudo de caso de uma paciente que retornou do exterior , no qual teve um grande ganho de gordura e sem praticar atividade física. Retomou ao Brasil,e iniciou reeducação alimentar sem uso de suplementos para perda de peso e atividade física regular; porém por ser jovem tem uma vida social ativa. Estava com uma alimentação rica em gorduras e carboidratos de alto índice glicêmico, sem horários, com refeições hipercalóricas, por morar em albergue não tinha condições de preparar a própria refeição optando pelos fast food. Paciência com tendência a ganhar peso, possuindo o fator genética que a atrapalha. Nunca fez uso de medicamentos para emagrecimento e nunca fez uso de suplementação . Optou por speening e aeróbico como esporte para o tratamento de perda de peso. Alimentação com 6 refeições diárias, com 60% de carboidratos, rica em fibras, com pré e pós treino; aos finais de semana descanso. Método utilizados: Anamnese Prescrição de dieta Avaliação Antropométrica Avaliação por bioimpedância Paciente com resultado positivo em perda de peso e redução no percentual de gordura com acompanhamento e atividade física durante 60 dias. Disciplina, foco, organização e meta são essenciais para a obtenção de um resultado positivo, porém não se tem controle na rotina do paciente. Muitas vezes os finais de semana acabam sendo um fator problema para a busca de ótimos resultados, por conta da vida social. Esta pesquisa foi realizada no consultório particular de nutrição em Carmo de Minas MG, porém a paciente mora em outra cidade.

---

**Palavras-chave:** Saúde, esporte, disciplina.

\* Apoio financeiro FAPEMIG.