

EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL: uma análise teórica sobre hábitos e atividade física

Geovana Medeiros Pontes¹
George Gomes de Assis Faria²
Zelcimar Lemos Salvador³

RESUMO

Observa-se um aumento significativo na busca por métodos rápidos e arriscados para emagrecimento, como dietas restritivas e medicamentos sem orientação, que comprometem a saúde. Diante disso, torna-se fundamental compreender os fatores do emagrecimento saudável, pautado em hábitos sustentáveis. O objetivo foi compreender os principais fatores que influenciam o emagrecimento saudável, enfatizando a importância da atividade física e da alimentação equilibrada. A pesquisa foi desenvolvida por meio de estudos teóricos, com revisão bibliográfica em sites confiáveis e artigos científicos no Google Acadêmico (publicados entre 2018 e 2024). A metodologia analisou documentos oficiais do Ministério da Saúde e estudos universitários sobre a relação entre exercícios físicos, alimentação e controle do peso corporal, usando palavras-chave como “emagrecimento saudável”. Os resultados mostraram que o emagrecimento saudável requer a combinação entre prática regular de exercícios aeróbicos e de resistência, alimentação balanceada e acompanhamento profissional. Também foi observada a relevância do sono adequado e do suporte emocional no processo. Conclui-se que o estudo permitiu ampliar o conhecimento sobre o tema, destacando a importância de combater mitos e divulgar informações seguras. O trabalho reforça o papel da Educação Física na promoção da saúde e na orientação da população para práticas sustentáveis e eficazes.

Palavras-chave: Atividade Física; Composição corporal; Qualidade de vida.

¹ Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Docente do curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia.