Programa iniciou esta semana com 38 pessoas

QUALIDADE DE VIDA

Polly Dance inicia Programa Fique Leve

Programa oferece acompanhamento nutricional, psicológico e físico

FABÍOLA TORMES / Redação DS

A prevalência de sobrepeso e obesidade vem aumentando rapidamente no mundo, sendo considerada um problema de saúde pública. O sobrepeso e a obesidade contribuem de forma importante para a carga de doenças crônicas e incapacidades, assim como estão associados a distúrbios psicológicos.

Buscando a resolução deste problema, trazendo com isso qualidade de vida a essas pessoas que estão acima do peso, a Academia Polly Dance, em parceria com a EmagreSee e a psicóloga Yarla Barreto, iniciou nesta semana o Programa Fique Leve, oferecendo acompanhamento nutricional, psicológico e físico a um grupo de alunos.

Ao todo 38 pessoas, com idades entre 21 a 60 anos, participam do programa, com compromissos diários. "Formulamos as atividades de acordo com o potencial deles, porém bem direcionado, pois percebíamos que os alunos [acima do peso], não tinham uma frequência, uma assiduidade na academia (…) e o nosso objetivo maior é melhorar a qualidade de vida deles", explica a educadora física da academia, Sílvia Pauli.

Porém, antes de iniciarem no desafio, todos os alunos passaram por uma avaliação física (bioimpedância e postural) e nutricional. "Todos estão com o mesmo objetivo, com atividades e cardápio variado", afirma, ao destacar que o trabalho psicológico será inserido nos próximos dias, com apoio motivacional.

> "Nosso objetivo maior é melhorar a qualidade de vida deles

Além da busca pela qualidade de vida, os participantes tem meta a cumprir, dentro do prazo de três meses (vigência da primeira etapa do programa). "Para quem tem o IMC acima de 30, a meta é de cinco quilos por mês. Os que estão abaixo, que são os alunos com sobrepeso, a meta é de três quilos por mês".

Ao final, aqueles que mais perderem peso e circunferência abdominal serão premiados com seis meses de academia gratuita e um kit EmagreSee.