

TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO COMO ESTRATÉGIA UTILIZADA NA UNIMED SETE LAGOAS/MG PARA PERDA DE PESO E CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL

Lícia Luiza Moura Gonçalves¹

Clebio Dean Martins²

Maria Góes Drumond³

RESUMO

As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) estão presentes na sociedade moderna de maneira intrínseca e o seu uso tem crescido consideravelmente. Logo, este estudo, teve como objetivo geral compreender a TIC no uso do aplicativo *WhatsApp* como abordagem multidisciplinar por meio de orientações que permitam a perda de peso e perda de circunferência abdominal de trabalhadores de empresas assistidas pela Unimed Sete Lagoas/MG. Esse estudo é importante pelo fato de que compreender a utilização da TIC como uma ferramenta de promoção da saúde em trabalhadores poderá favorecer a adesão, a participação no autocuidado a partir do uso de novas estratégias preventivas no âmbito empresarial. A metodologia utilizada baseia-se em uma pesquisa documental, descritiva, de abordagem quantitativa. Examinou-se os dados de 26 empresas assistidas pela Unimed Sete Lagoas/MG, que estão inseridas no Programa “Saúde do Trabalhador”, as quais realizaram a ação “Maratona” no ano de 2018. A análise dos dados foi direcionada pela metodologia de Survey. Por fim, com fundamento nos resultados apresentados, a partir dos dados analisados da “Maratona”, foi possível identificar que 52% dos participantes perderam peso e 59% diminuíram a circunferência abdominal. Além disso, percebeu-se um resultado significativo em relação ao IMC e o cumprimento dos desafios propostos relacionados a perda de peso ($p < 0,05$). Diante disso, intervenções utilizando a TIC podem favorecer mudanças positivas nos hábitos de vida, bem como a qualidade de vida dos trabalhadores.

Palavras-chave: Tecnologia de Informação e Comunicação. Circunferência abdominal. Perda de peso

ABSTRACT

Information and Communication Technologies (ICT) are intrinsically present in modern society and its use has grown considerably. Therefore, this study aimed to understand ICT in the use of the WhatsApp application as a multidisciplinary approach through guidelines that allow weight loss and the waist circumference of workers from companies assisted by Unimed Sete Lagoas / MG. This study is important because of the understanding of the use of ICT as a tool to promote health in workers, in favor of adherence, participation in self-care through the use of new preventive strategies in the business environment. The methodology used is based on a documentary, descriptive, quantitative approach. Data were collected from 26 companies assisted by Unimed Sete Lagoas/ MG, which are included in the "Worker's Health" Program, which performed the "Marathon" action in the year 2018. Data analysis was guided by the Survey methodology. Finally, based on the results presented, from the analyzed data of the "Marathon", it was possible to identify that 52% of participants lost weight and 59% decreased abdominal circumference. In addition, it was significant result content regarding BMI and the fulfillment of the proposed challenges related to weight loss ($p < 0.05$). Therefore, interventions using ICT can support positive changes in life habits, as well as the quality of life of workers.

Keywords: Information and Communication Technology. Abdominal circumference. Weight loss

¹Discente do curso de Nutrição da Faculdade Ciências da Vida – FCV, Sete Lagoas/MG. E-mail: licialuiza@hotmail.com

²Docente do curso de graduação em Enfermagem. Mestre em Educação em Saúde pela UNAERP- Ribeirão Preto/SP. E-mail: clebiodean@oi.com.br

³Docente do curso de graduação em Nutrição da Faculdade Ciências da Vida (FCV), Sete Lagoas/MG, Pós-graduada em Nutrição Esportiva e Mestre em Saúde e Enfermagem. E-mail: marrigoes@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) estão presentes na sociedade moderna de maneira intrínseca, atribuindo a isso os constantes avanços tecnológicos. O notável desenvolvimento dessas tecnologias propulsa transformações perduráveis em todos os fragmentos da sociedade, conectando pessoas, empresas, casas, organizações de toda a natureza e modificando assim, comportamentos individuais e coletivos (PIMENTA, 2016).

No âmbito atual, o uso da TIC tem crescido consideravelmente, auxiliando vários processos e contribuindo para a melhoria na qualidade da assistência como um todo. Além disso, a utilização da TIC em educação em saúde tem-se mostrado valiosa, uma vez que se constitui um recurso que faz parte da rotina de muitas pessoas alcançando assim um público díspar, sendo um método de ensino-aprendizagem e uma ferramenta digital que promova dentre vários aspectos a independência dos indivíduos, maior adesão a tratamentos e estímulos para mudança de hábitos de vida com um alcance de forma holística (CARLOS, *et al.*, 2016; LOPES; HEIMANN, 2016; PINTO *et al.*, 2017).

Segundo a pesquisa do Vigitel (2016) sobre Saúde Suplementar realizada em 26 capitais do país, tendo como base os dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) que abordaram as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) como a causa de 68% das mortes por todo o mundo, a pesquisa identificou que dentre o público com assistência de planos de saúde privado, o excesso de peso e a obesidade juntamente com seus fatores de risco (inatividade física, excesso de álcool, uso do tabaco e alimentação inadequada) estão em níveis que demandam a criação de novos modelos de promoção da saúde pelas operadoras de saúde privada a fim de melhorar o cenário descrito acima.

Frente ao exposto questiona-se: Como a utilização da Tecnologia de Informação e Comunicação (TIC) contribui para perda de peso e diminuição de circunferência abdominal dos trabalhadores de empresas participantes da ação “Maratona” da Unimed Sete Lagoas/MG? Para tanto parte da seguinte hipótese: os trabalhadores empresariais acompanhados por uma equipe multidisciplinar, que por meio de orientações relacionadas à melhorias nos hábitos alimentares, utilizando a TIC, podem favorecer a perda de peso e diminuição da circunferência abdominal dos trabalhadores, além de contribuir com uma adesão junto às intervenções, permitindo mudanças no estilo de vida.

Tem como objetivo geral compreender a TIC no uso do aplicativo *WhatsApp* como abordagem multidisciplinar por meio de orientações que permitam a perda de peso e diminuição da circunferência abdominal dos trabalhadores de empresas assistidas pela Unimed Sete

Lagoas/MG. Estabelecem-se como objetivos específicos: Descrever a ação “Maratona” da Unimed Sete Lagoas/MG; analisar a utilização do aplicativo *WhatsApp* para alcance das metas propostas pela equipe multidisciplinar; averiguar a efetividade da utilização da TIC como promoção da saúde na ação “Maratona” a partir da variável de perda de peso e diminuição de circunferência abdominal dos trabalhadores que foram assistidos pela equipe multidisciplinar.

Essa pesquisa se justifica, pois se valendo da ideia de que as pessoas passam grande parte do seu dia no trabalho se alimentando muitas vezes de forma incorreta, devido a vários fatores, e ainda pelo excesso de informações informais, tornou-se necessária a busca por alternativas que favoreçam uma alimentação saudável aliada ao suporte de uma equipe multidisciplinar, no qual permita orientações técnicas que favoreçam a perda de peso e perda de circunferência abdominal com consequente melhoria na saúde e bem-estar. Almejando atingir os objetivos propostos será realizada uma pesquisa documental, descritiva, de abordagem quantitativa (DO NASCIMENTO *et al.*, 2018).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A UTILIZAÇÃO DO APLICATIVO WHATSAPP COMO TECNOLOGIA DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

A Carta de Ottawa de 1986 descreve a promoção da saúde como um processo em que a aptidão da comunidade para agir na melhora da sua qualidade de vida, deve também, englobar uma atuação concisa nesse processo. Nesta perspectiva, a promoção da saúde traz consigo reflexões que impelem as pessoas a analisarem melhor seus comportamentos frente a sua saúde (JANINI *et al.*, 2015).

Perante o contexto descrito acima, as ações de promoção da saúde em empresas, por exemplo, estão sendo estimuladas pela crescente utilização de tecnologias, sendo um exemplo de TIC que se tem usado como estratégia é o aplicativo *WhatsApp*, que consoante os dados da Revista Veja, no ano de 2015 atingiu a marca de 100 milhões de usuários. Sendo que a sua utilização antes de cunho pessoal, agora avança para o uso profissional. Além disso, percebeu-se que a aplicação do modelo *mobiliehealth*, percorrendo os *smartphones* e *tablets*, possuem grande força, progredindo o acesso às informações confiáveis de saúde, alcançando um número maior de pessoas por toda a parte, a fim de incentivar a iniciar ou manter hábitos saudáveis (BARBOSA *et al.*, 2016; DOS SANTOS *et al.*, 2017).

Nesse sentido, a equipe multidisciplinar e, sobretudo o profissional Nutricionista tem importante papel na promoção da saúde uma vez que promove alimentação adequada e saudável por meio de orientações nutricionais presenciais e também não presenciais pautada no seu Código de Ética e Conduta, além de monitorar o estado nutricional da população assistida (CFN, 2018). Apoiado a uma equipe multidisciplinar, o Nutricionista impele a educação em saúde a ser um mecanismo pujante na medida em que se associam os serviços de saúde com os indivíduos, fazendo com que as ações dessa equipe sejam pautadas na concepção biopsicossocial, conectando os conhecimentos das diversas áreas (MATTOS *et al.*, 2017; SILVA *et al.*, 2017).

Assim, a aplicação de um formato pautado no modelo E-Saúde (Cuidados de saúde amparada pelo emprego das TIC) se apoia no ideal de melhorarmos a qualidade da assistência atual, principalmente nas ações e intervenções que possuem baixas taxas de adesões e que alcançam pouco êxito quando realizadas. Portanto, o acompanhamento e a promoção da saúde para o indivíduo, tendo o alcance também em sua família, ampliando a qualidade, reduzindo os custos e realizando ações em saúde de forma personalizada e pontual fazem-se necessárias (FALKENBERG *et al.*, 2014; PERES *et al.*, 2015; MOTA *et al.*, 2018).

2.2 EQUIPE MULTIDISCIPLINAR E O USO DA TIC PARA MUDANÇAS DE HÁBITOS

O crescimento da TIC por profissionais da saúde pode ser atribuído pelas vantagens que se tem observado. As ações de promoção da saúde dirigidas a trabalhadores requerem mecanismos que possuam facilidade de acesso, informações dispostas, imagens, vídeos que sejam úteis para o seu cotidiano e que impactem a sua qualidade de vida. Nessa sequência, tais profissionais pontuam o uso de aplicativos como ferramentas inovadoras que atuam de forma dinâmica, cativante, participativa e facilitadora da educação em saúde, possibilitando o alcance de bons resultados (DOS SANTOS *et al.*, 2017; OLIVEIRA *et al.*, 2017).

Consoante à diretriz da Abeso (2016), o tratamento para obesidade mostra-se mais eficaz quando possui uma assessoria constante de profissionais da saúde que tem como objetivo a modificação de comportamentos e não somente um foco na perda de peso em si, que aliada ao fator motivação, apresenta maiores resultados. Vale ressaltar ainda que, intervenções por telefonia móvel vêm crescendo e apresentando resultados ainda sutis, todavia, benéficos para a perda de peso.

Segundo Sarno *et al.* (2014), pesquisas evidenciam que as intervenções tradicionais para perda de peso, dando ênfase no tratamento clínico, tem alcançado pouco resultado. Em

contrapartida, abordagens multidisciplinares propiciam a perda de peso de maneira saudável em adultos que apresentam excesso de peso e obesidade, entretanto, mostra-se crucial uma assistência contínua para evitar um quadro comum nesses casos, à recuperação do peso.

Conforme a revisão bibliográfica realizada por Fernandes *et al.* (2018), os estudos identificaram que o uso de *apps* móveis que utilizam ferramentas que oferecem recursos como o envio de informações como a atividade física realizada e o consumo alimentar do dia, pesagem, dentre outros, tendo ainda a oportunidade de ser compartilhada com um profissional de saúde treinados para avaliarem as fotos e gravações enviadas tem se mostrado grandes aliados na mudança do estilo de vida, além disso a constante motivação dos participantes na forma de incentivos, elogios, jogos de desafios, ganhando pontos estimulam o cumprimento dos objetivos propostos.

2.3 A AÇÃO “MARATONA” DA UNIMED SETE LAGOAS/MG

A Unimed Sete Lagoas/MG é uma operadora de saúde privada que se baseia em uma política de responsabilidade social a qual se apega a princípios e valores cooperativistas, com ações transparentes e bem fundamentadas na ética, com o intuito de alcançar verdadeiras mudanças sociais. Com isso, procura a satisfação dos seus colaboradores, cooperados, beneficiários e prestadores. O “Viver Bem” é um espaço de promoção da saúde e prevenção de doenças para beneficiários e colaboradores, com ações de conscientização, mudanças de hábitos e estímulo à atividade física. Todas as atividades contam com a atuação de uma equipe multidisciplinar que empenham em desenvolver o trabalho com abordagem interdisciplinar, objetivando o cuidado integral e melhora na qualidade de vida dos indivíduos (DUTRA; CORRÊA, 2015).

O Programa “Saúde do Trabalhador” por sua vez, é uma subdivisão do espaço “Viver Bem” e tem como objetivo principal, proporcionar aos trabalhadores a promoção da saúde e qualidade de vida, aspirando a diminuição de doenças e fortalecendo as relações interpessoais, impulsionando os indivíduos a prática de hábitos saudáveis através de uma assessoria de saúde, introduzindo nas empresas assistidas um novo modelo de educação em saúde. Além disso, seu objetivo não se limita somente em assistir aos trabalhadores, mas também às empresas, uma vez que um trabalhador saudável tem a sua capacidade de produção expandida, tornando-se mais comprometido e realizado no seu local de trabalho, transcorrendo em resultados mais significativos para as empresas (UNIMED, 2018).

Com base nisso, o público alvo e o critério de elegibilidade para a participação da ação “Maratona” se baseiam em empresas participantes do Programa “Saúde do Trabalhador” sendo essas que apresentaram um prognóstico alto no nível de sinistralidade. Sendo assim, é disponibilizada 50 vagas por “Maratona” para os trabalhadores dessas empresas. Seguindo essa lógica, a “Maratona” constitui-se uma ação desse Programa, desenvolvida para assessorar os trabalhadores de empresas assistidas pela Unimed Sete Lagoas/MG com a intenção de oportunizar a promoção da saúde e melhoria dos hábitos de vida, com ênfase nos hábitos alimentares a partir do uso do aplicativo *WhatsApp*. Nesta sequência, são oferecidas orientações na forma de desafios por uma equipe multidisciplinar composta por profissionais de Nutrição, Educação Física e Psicologia (UNIMED, 2018).

3 METODOLOGIA

O presente estudo consiste em uma pesquisa documental, descritiva, de abordagem quantitativa. No que concerne à pesquisa documental, constitui-se pela busca de materiais anteriormente elaborados, de fontes primárias ou secundárias como prontuários, documentação interna de organizações, revistas, dentre outros (LAKATOS; MARCONI 2010). Neste seguimento, os documentos a serem analisados nessa pesquisa baseiam-se em dados de trabalhadores participantes da ação “Maratona” de empresas assistidas pelo programa “Saúde do Trabalhador” da Unimed Sete Lagoas/MG.

A pesquisa é descritiva, pois tenderá analisar as possíveis relações entre as variantes, além do exame das peculiaridades de um grupo. Quanto aos meios técnicos do caráter descritivo a pesquisa em questão, pretende compreender a abordagem utilizando a TIC, a fim de alcançar novas percepções sobre o problema (Gil 2008). No que tange a abordagem quantitativa, anseia-se o entendimento de uma totalidade, utilizando-se uma contagem categórica dos dados com a finalidade de verificar os resultados obtidos pela ação “Maratona”. Tendo em vista o objetivo dessa pesquisa, no ano de 2018 foram realizadas 26 “Maratonas” pela Unimed Sete Lagoas/MG, as quais tiveram seus dados analisados (RICHARDSON, 2007).

A ação “Maratona” tinha o seu início mediante a inscrição contendo o nome e telefone para criação e inserção no grupo do *WhatsApp* onde eram oferecidas instruções e entrega do regulamento. Ainda na fase de inscrição foi realizada a avaliação antropométrica desses trabalhadores. As variáveis antropométricas avaliadas foram: estatura, peso, circunferência abdominal e índice de massa corporal. Para a mensuração da altura e da circunferência abdominal foi utilizada uma fita métrica inelástica de 1,50m, para a aferição do peso corporal

utilizou-se uma balança digital, portátil de vidro temperado, marca G-Tech (BALGL200) com capacidade de até 200 Kg. Com base na estatura e no peso coletados foi calculado o IMC que é expresso pela medida do peso corporal (Kg), dividido pela estatura (m) ao quadrado (P/E^2). Vale ressaltar que, a ação era aberta para todos os colaboradores que desejassem, não existindo um critério de elegibilidade quanto a peso, idade e setor, por exemplo. (UNIMED, 2018).

Valendo-se do aplicativo *WhatsApp* foram enviados 25 desafios ao longo de 1 mês que deveriam ser realizados todos os dias pois eram pontuados o seu cumprimento. O desafio enviado pela Nutricionista tinha como objetivo, promover melhoria nos hábitos alimentares, além de fornecer conhecimento técnico científico, solucionando dúvidas sobre alimentação saudável e por meio das dicas educativas, incentivando mudança do comportamento alimentar dos trabalhadores. Da mesma maneira, o Profissional de Educação Física realizava orientações de exercícios físicos de intensidade leve, moderada e intensa para os participantes, com intuito de aperfeiçoar seu condicionamento cardiorrespiratório e musculoesquelético em forma de desafios. A Psicologia por fim engajava seu trabalho com dicas motivacionais e auto reflexivas que favorecessem a tomada de decisões (UNIMED, 2018).

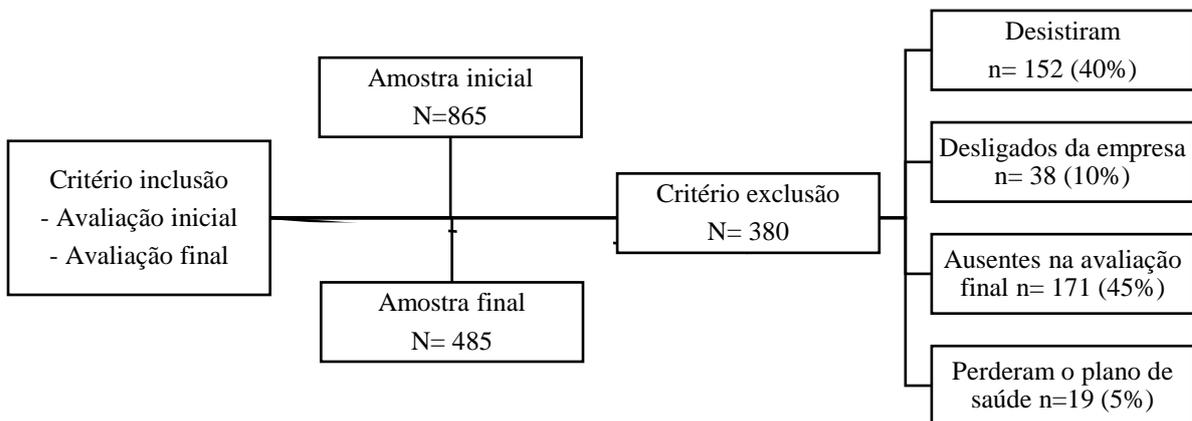
A comprovação da realização dos desafios propostos se dava a partir do envio de fotos no grupo do *WhatsApp* para verificação e pontuação do participante. Na presença de um envio incorreto ou não cumprimento do que foi proposto no desafio, o participante recebia uma mensagem orientando-o a respeito e solicitando que reenviasse novamente para que a pontuação dada aquele desafio fosse realizado (UNIMED, 2018).

Ademais, é importante frisar que todo esse processo teve duração de 30 dias e era feito via aplicativo sendo os encontros presenciais somente na avaliação antropométrica antes e após “Maratona”. Ao final da “Maratona” a equipe responsável por meio de uma planilha *Microsoft Excel 2010*, calculava-se as variáveis de peso e circunferência abdominal utilizando o seguinte critério: <2,5% (5 pontos), entre 2,5% a 5% (10 pontos) e >5% (15 pontos). A cada desafio realizado somava-se 1,0 ponto. O trabalhador participante que obtivesse maior somatória de pontos era o ganhador e recebia da Unimed Sete Lagoas/MG um prêmio que variou desde garrafinhas, bonés, toalhinhas a bolsas térmicas personalizadas (UNIMED, 2018).

Os critérios de inclusão: trabalhadores inscritos na ação “Maratona” realizada pela Unimed Sete Lagoas/MG que participaram da avaliação antropométrica antes e após “Maratona”. O critério de exclusão alcança aqueles trabalhadores não realizaram a avaliação antropométrica final, pois desistiram ao longo dos 30 dias ou foram desligados da empresa ou não dispõem do plano de saúde ou não estavam presentes no dia da avaliação devido a afastamento, férias e folgas. A amostra inicial composta por 865 participantes apresentou um

quantitativo de 380 (44%) que participaram do critério de exclusão, obtendo como amostra final 485 (56%), os quais foram incluídos na pesquisa, conforme descritos na Figura 1.

Figura 1 – Amostra de participantes da ação “Maratona”, Unimed Sete Lagoas/MG, 2018.



Fonte: Unimed Sete Lagoas/MG (2018).

Vale ressaltar que embora a pesquisa não tenha envolvimento direto com o trabalhador, mas sim com os dados da Ação “Maratona”, foram observadas as diretrizes da Resolução 510/2016, conservando a confidencialidade de qualquer trabalhador, valendo-se também da autorização concedida pela instituição para a análise e publicação dos dados.

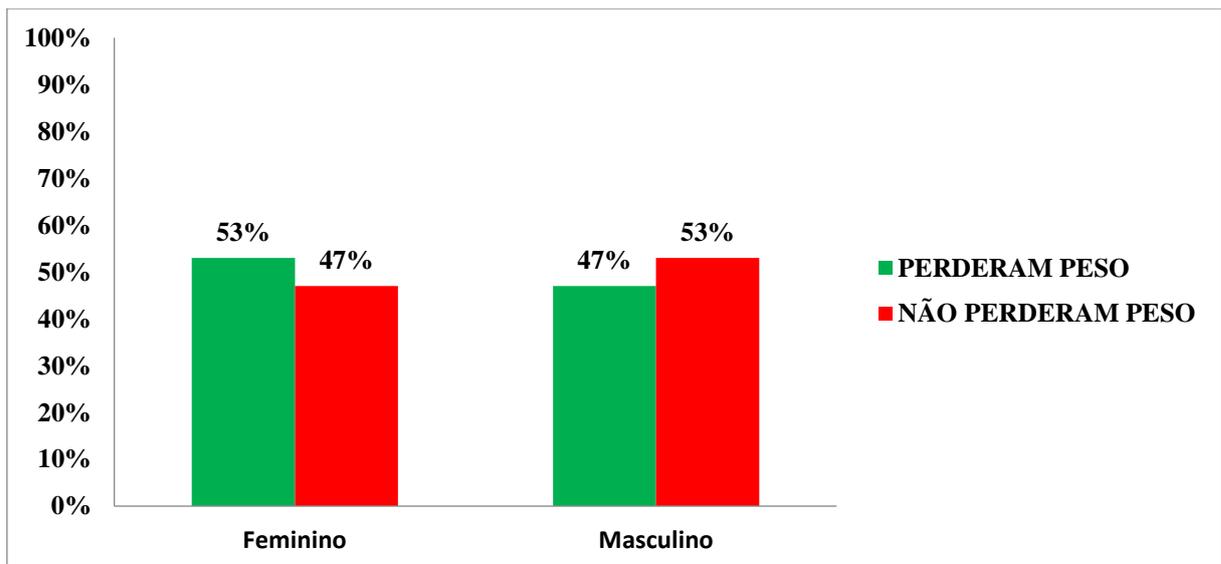
A tabulação dos resultados se deu a partir de uma contagem categórica dos dados utilizando uma planilha *Microsoft Excel 2010*, direcionada pela metodologia de Survey que conforme Silva (2013) constitui-se uma metodologia tradicionalmente descritiva e qualitativa, sendo assim, conveniente a este estudo. Os dados foram analisados pelo programa estatístico *Software Stata® versão 13* e para verificar associação entre as variáveis peso, circunferência abdominal, IMC e relação da perda de peso com o cumprimento dos desafios utilizou o teste qui-quadrado de Pearson que considerou estatisticamente significativos os valores de $(p < 0,05)$. Os resultados foram apresentados por meio de gráficos com porcentagem simples e tabelas com o intuito de envolver o marco teórico e igualmente a busca de outras fontes bibliográficas para a construção de uma discussão concentrada sobre o tema.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Novas estratégias na área da saúde ocupacional estão sendo adotadas para promoção e prevenção da saúde dos trabalhadores, tais estratégias almejam inferir nos hábitos de vida a fim de melhorarem a qualidade de vida no âmbito profissional (SILVA *et al.*, 2016). Nesse sentido, foram analisados os dados de 26 empresas participantes da ação “Maratona” do Programa “Saúde do Trabalhador” da Unimed Sete Lagoas/MG. Os participantes possuem idades entre 18 a 60 anos, perfazendo um total de 485 trabalhadores, sendo que deste, 165 (34%) são do gênero masculino e 320 (66%) do feminino.

4.1 PESO CORPORAL

O levantamento constatou que da amostra de 485 participantes distribuídos nas 26 empresas avaliadas após a participação na ação “Maratona”, em relação a variável “peso”, do total de participantes 234 (48%) não perderam peso e 251 (52%) perderam peso corporal. Em relação a perda de peso estratificada por sexo foram 171 (53%) do sexo feminino e 80 (47%) do sexo masculino. No que se refere aos que não perderam peso 149 (47%) foram do sexo feminino e 85 (53%) do sexo masculino. Os dados estão demonstrados no gráfico abaixo (Gráfico 1).



Fonte: Unimed Sete Lagoas/MG (2018).

Gráfico 1- Resultados do peso corporal estratificados por sexo dos trabalhadores participantes da “Maratona” da Unimed Sete Lagoas/MG.

Quanto à distribuição da redução de peso, é importante ressaltar que 186 (38%) perderam < 2,5% de peso, 59 (12%) de 2,5% a 5% e 6 (1,24%) perderam > 5% de peso. Deste modo, logrou-se como resultado final uma perda de peso dos participantes da “Maratona” de mais de 50%, sendo respectivamente encontrada uma perda de peso total de 52% e dentre as categorias a perda <2,5% esteve como a maior alcançada, seguida da perda entre 2,5% a 5%. De acordo com o estudo de Collins *et al.* (2012), os resultados apresentaram-se diferentes pois verificou uma perda de peso total de 35% distribuída na categoria de 2,5% a 5% de perda de peso. As distinções dos resultados obtidos podem ter relação com o desenho do estudo, tempo de intervenção e tamanho amostral.

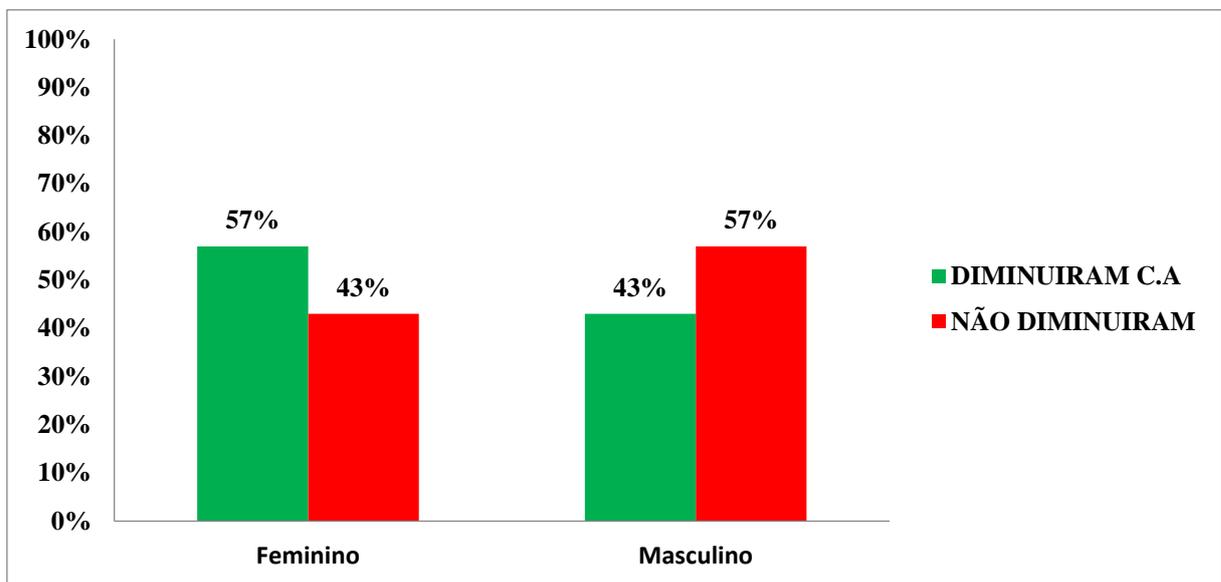
A maior categoria de perda de peso avaliada foi >5% de perda de peso corporal, sendo que como resultado obteve 1,24% que alcançaram uma perda de peso superior a 5%. Este resultado mostrou-se diferente do abordado por Gomes (2013), que apresentou um estudo da Universidade *NorthShore* com 69 adultos obesos divididos em grupo controle e grupo intervenção, sendo o grupo intervenção aquele que utilizava aplicativos de controle de calorias. Dentre o grupo que utilizou aplicativos, 36% tiveram uma redução do peso corporal $\leq 5\%$ do peso em três meses. A perda de peso >5% encontrada na “Maratona” pode ter relação com o tempo de duração da ação, sendo 30 dias possivelmente pouco tempo para uma perda de peso mais significativa.

A ação “Maratona” da Unimed Sete Lagoas/MG, contou com uma adesão de 56% em relação a sua amostra inicial. Este resultado evidencia que os beneficiários participantes do Programa “Saúde do Trabalhador” tiveram uma boa adesão à ação “Maratona” utilizando TIC. De acordo com Dos Santos *et al.* (2017), os resultados encontrados em intervenções assistidas por TIC para perda de peso apresentam boa adesão, pois oferecem facilidade ao acesso móvel as informações, além de horários mais flexíveis oferecidos aos participantes, vindo de encontro com o estilo de vida adotado pela população atual.

A maioria dos participantes da ação “Maratona” perdeu peso corporal total de 52% e 38% reduziram <2,5% de peso. Este resultado é semelhante ao encontrado na pesquisa de Booth *et al.* (2008), em que participantes que recebiam por meio da TIC, uma assessoria nutricional e estímulo a atividade física utilizando metas semanais, obtiveram uma perda de peso <2,5%, sendo possível identificar através desses resultados que a atuação de uma equipe multidisciplinar utilizando desafios diários voltados para melhoria dos hábitos de trabalhadores empresariais pode auxiliar no processo de perda de peso como observado na “Maratona”.

4.2 CIRCUNFERÊNCIA ABDOMINAL

Outra variável analisada foi a “circunferência abdominal” no qual constatou-se que, 201 (41%) não diminuíram circunferência e 284 (59%) diminuíram circunferência abdominal. Em relação a diminuição de circunferência abdominal estratificada por sexo foram 183 (57%) do sexo feminino e 101 (43%) do sexo masculino. No que se refere aos que não diminuíram circunferência 137 (43%) foram do sexo feminino e 64 (57%) do sexo masculino. Os dados estão demonstrados no gráfico abaixo (**Gráfico 2**).



Fonte: Unimed Sete Lagoas/MG (2018).

Gráfico 2- Resultados da circunferência abdominal estratificada por sexo dos trabalhadores participantes da “Maratona” da Unimed Sete Lagoas/MG.

Em relação à diminuição da circunferência, 163 (34%) diminuíram <2,5% de circunferência, 88 (18%) de 2,5% a 5% e 33 (7%) diminuíram > 5% de circunferência abdominal. Na pesquisa de Valerius *et al.* (2019), os indivíduos que realizavam atividade física e tinham o objetivo de redução do peso, apresentaram resultados superiores de diminuição da circunferência abdominal na faixa <2,5% (66,6%) e em relação aos indivíduos que não diminuíram circunferência os resultados foram menores (25%) em relação aos resultados encontrados na “Maratona”, todavia a pesquisa em questão apresentou índices de diminuição de circunferência de 2,5% a 5% e >5%, o que não foi encontrado na pesquisa citada, demonstrando que a “Maratona” evidenciou maiores diminuições de circunferência abdominal.

Nessa pesquisa em questão, 41% dos participantes da “Maratona” não diminuíram a circunferência. Estudo como o de Sarno *et al.* (2014), apresentou resultado positivo quanto a

diminuição da circunferência dos usuários da tecnologia *mHealth*, no qual foram avaliados 8 artigos evidenciando a diminuição do IMC e 7 com diminuição da circunferência abdominal. A não diminuição pode ter vários fatores relacionados, dentre eles o não cumprimento dos desafios propostos pela equipe multidisciplinar devido à falta de motivação, dificuldade na realização ou mesmo uma falta de planejamento pelos participantes.

Diante dos resultados, a maior perda de circunferência alcançada pelos participantes foi à diminuição <5%, todavia a diminuição nessa categoria foi de 7%. No estudo de Varela *et al.* (2012), realizada com 20 indivíduos com acompanhamento multidisciplinar com o objetivo de redução do peso, a redução da circunferência abdominal apresentada por todos os participantes foi >5%, diferenciando do resultado encontrado na ação “Maratona” que apresentou diminuições menores que 5%. O resultado pode ter sido diferente, pois além das orientações nutricionais e estímulos a prática de atividade física, o estudo citado oferecia dieta individualizada para os participantes, podendo ser esse um fator que corroborou para o resultado encontrado.

Os participantes da “Maratona” obtiveram uma diminuição total de 59% de circunferência abdominal, sendo um resultado importante e que tende a influenciar o estilo de vida, pois de acordo com o estudo De Carvalho *et al.* (2017), realizada em trabalhadores, identificou que o excesso de tecido adiposo abdominal possui uma associação com a morbimortalidade, sendo o excesso de peso comum nesse público, tornando necessárias intervenções que estimulem hábitos de vida saudáveis no meio empresarial, como a prática de atividade física e alimentação saudável. Deste modo, a ação “Maratona” da Unimed Sete Lagoas/MG está apresentando resultados que vem de encontro com as necessidades apresentadas.

Os resultados de perda de peso e diminuição da circunferência abdominal encontrados na “Maratona” pode ter relação com a assessoria contínua e a disposição de orientações por meio dos desafios enviados via *WhatsApp* para os participantes, pois de acordo com Farias *et al.* (2018), em seu estudo a utilização da TIC comparada com as intervenções presenciais, apresentam bons resultados pois promovem a interação, troca de experiências e promove o protagonismo dos envolvidos, além disso, atende aos participantes que não possuem tempo hábil para se dedicarem a intervenções comumente presenciais.

4.3 ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

A **Tabela 1** apresenta a o comportamento do IMC antes e após “Maratona”. Identificou-se uma maior prevalência de sobrepeso (41,4%) entre os participantes. Ao final do

programa, ocorreu a redução do peso e alteração da classificação do IMC: Obesidade I para sobrepeso (1,36%), Sobrepeso para Eutrofia (3,98%), Eutrofia para Sobrepeso (3,38%), Obesidade I para Obesidade II (1,36%) e Obesidade II para Obesidade III (4,34%).

Tabela 1 – Comparativo do IMC inicial e final dos participantes da “Maratona” da Unimed Sete Lagoas/MG.

Classificação	IMC Inicial	IMC Final	Diferença (final-inicial)
Baixo peso	3 (0,7%)	2 (0,4%)	- 0,3%
Eutrofia	177 (36,5%)	180 (37,1%)	+ 0,6%
Sobrepeso	201 (41,4%)	195 (40,2%)	- 1,2
Obesidade I	73 (15,1%)	76 (15,7%)	+ 0,6
Obesidade II	23 (4,7%)	23 (4,7%)	0,0
Obesidade III	8 (1,6%)	9 (1,9%)	+ 0,3

Nota: as mudanças no IMC dos participantes antes e após “Maratona” foi significativa segundo o teste qui-quadrado de Pearson considerando $p < 0,05$ de significância.

Fonte: Unimed Sete Lagoas/MG (2018).

Esse resultado apresentado, foi diferente do demonstrado por Rosa *et al.* (2017) que apresentou uma prevalência de obesidade II entre os participantes e por meio de um projeto de acompanhamento nutricional e prática de atividade física, obteve uma mudança de classificação do IMC sendo que 16% dos participantes migraram da obesidade II para sobrepeso, não apresentando outras mudanças no IMC dos participantes.

4.4 PESO CORPORAL E CUMPRIMENTO DOS DESAFIOS

No que concerne a participação efetiva no cumprimento dos desafios propostos pela equipe multidisciplinar, dos participantes que cumpriram até 5 desafios, 32,4% tiveram uma perda de peso $< 2,5\%$ evidenciando que a adesão as orientações propostas pela equipe multidisciplinar podem favorecer a perda de peso. Contudo, 42,1% não cumpriram nenhum desafio, mas alcançaram igualmente uma perda de peso $< 2,5\%$, sendo uma hipótese que justifique esse resultado é que tais participantes receberam as orientações educativas, as colocaram em prática, todavia não comprovaram a mudança de comportamento. A cerca disso, 48,6% dos participantes que não perderam peso também não cumpriram nenhum desafio. Esses resultados podem ser observados na **Tabela 2**.

Tabela 2- Associação do cumprimento de desafios relacionados com a perda de peso dos participantes da “Maratona” da Unimed Sete Lagoas/MG.

Desafios realizados	Perda de peso						Não perderam	Total de participantes	
	2,5 a 5%		<2,5%		>5%				
Nenhum	19	8,9%	90	42,1%	1	0,5%	104	48,6%	214
Até 05	22	12,1%	59	32,4%	4	2,2%	97	53,3%	182

Nota: a relação entre os participantes que cumpriram os desafios e que perderam peso foi significativa de acordo com o teste qui-quadrado de Pearson, considerando $p < 0,05$.

Fonte: Unimed Sete Lagoas/MG (2018).

Corroborando com o presente trabalho, Machado *et al.* (2016), realizou um trabalho com indivíduos no qual, 31,5% das pessoas que tiveram boa adesão a estratégia obtiveram melhores resultados concernentes a perda de peso, ou seja, estes apresentaram uma perda de peso de 87,5% em 13 semanas. Embora a perda de peso da “Maratona do Viver Bem da Unimed Sete Lagoas/MG” foi realizada em 01 mês, percebe-se que a adesão às intervenções propostas favorece uma perda de peso, com conseqüente melhoria na condição de saúde e bem-estar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dessa pesquisa pode-se concluir que o Programa Saúde do Trabalhador da Unimed Sete Lagoas/MG, através da ação “Maratona”, utilizando a TIC com abordagem multidisciplinar, se constitui uma boa estratégia pois favoreceu a perda de peso e a diminuição da circunferência abdominal dos trabalhadores. Haja vista que a utilização dessa ferramenta alicerça um novo tempo, no campo cultural, social e educacional no que se refere à disseminação de conhecimento e informação apoiada pelo suporte profissional. Por essa razão, percebe-se a importância da atuação da equipe multidisciplinar, sobretudo do profissional Nutricionista, em Operadoras de Saúde, em ações de educação em saúde utilizando a TIC que promovam a saúde dos indivíduos a partir da mudança de comportamento. No que tange as limitações deste trabalho, o tempo de intervenção foi curto, dificultando a discussão com resultados de outros trabalhos. Portanto, sugere-se adaptações no programa com ampliação do tempo de intervenção com os trabalhadores a fim de otimizar os resultados e obter maior adesão dos participantes.

REFERENCIAS

ABBOTT, Patricia A.; BARBOSA, Sayonara F.F. **Usando Tecnologia da Informação e Mobilização Social para Combater Doenças**. Acta paul. enfermagem, São Paulo, v. 28, n. 1, p. 1, Feb. 2015.

BARBOSA, Maria Lúcia Kroeff; ROESLER, Valter; CAZELLA, Sílvio César. **Aplicativos móveis para controle da obesidade e modelagem do emagrecimento@ saudável**. RENOTE, v. 14, n. 1.2016.

BOOTH AO, Nowson CA, Matters H. **Evaluation of an interactive, internet-based weight loss program: a pilot study**. Health EducationResearch. 2008.

CARLOS, Daniele de Araújo Oliveira et al. **Concepção e Avaliação de Tecnologia mHealth para Promoção da Saúde Vocal**. RISTI, Porto, n. 19, p. 46-60, set. 2016.

Carta de Ottawa. Promoção da Saúde nos Países Industrializados. In: 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde; 17-21 nov. 1986, Canadá [Internet]. Canadá; 1986 [citado 2019 mar. 16]. Disponível em: www.saudepublica.web.pt/05PromocaoSaude/Dec_Ottawa.htm.

CINTED-UFRGS **Novas Tecnologias na Educação V**. 14 Nº 1, julho, 2016.

COLLINS CE, Morgan PJ, Jones P, Fletcher K, Martin J, Aguiar EJ, Lucas A, et al. **A 12-week commercial web-based weight-loss program for overweight and obese adults: randomized controlled trial comparing basic versus enhanced features**. J. Med. Internet Res. 2012;

Conselho Federal de Nutrição - **Código de Ética do Nutricionista**. RESOLUÇÃO CFN Nº 599, 25 de fevereiro de 2018.

DE CARVALHO, Larissa et al. **Avaliação do índice de massa corporal e circunferência abdominal de trabalhadores de uma empresa no interior de São Paulo, com enfoque no risco cardiovascular**. In: ANAIS-UNIC-Congresso de Iniciação Científica-UNIFEV. 2017. p. 27-28.

DE OBESIDADE, Diretrizes Brasileiras. 2016/**ABESO–Associação Brasileira para Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica**. 4.ed. São Paulo, 2016.

DO NASCIMENTO, A. L.; CAMPOS F. D.; SANTOS P. C.; ARANTES S. S. **Análise do estado nutricional de colaboradores de uma empresa privada de Cuiabá-MT**. Mostra de Trabalhos do Curso de Nutrição do Univag, v. 2, 2018.

DOS SANTOS, Ana Cristina Batista; RODRIGUES-MARCIA, Márcia Carolina Araújo; MELO-WCCM, Wendel Carlos Carvalho. **O Trabalho Mediado por Tecnologias da Informação e Comunicação: Uso Corporativo do Aplicativo Whatsapp**. 2017.

DOS SANTOS, Natasha Cordeiro et al. **Tecnologias aplicadas à promoção da saúde do trabalhador: uma revisão sistemática**. Rev. bras. med. trab, v. 15, n. 1, p. 113-122, 2017.

- DUTRA, Wagner Honorato; CORRÊA, Rosa Maria. **O grupo operativo como instrumento terapêutico-pedagógico de promoção à saúde mental no trabalho.** *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 35, n. 2, p. 515-527, 2015.
- FALKENBERG, Mirian Benites et al. **Educação em saúde e educação na saúde: conceitos e implicações para a saúde coletiva.** *Ciênc. Saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 847-852, Mar. 2014.
- FARIAS, Quitéria Larissa Teodoro et. al. **Implicações das tecnologias de informação e comunicação no processo de educação permanente em saúde.** *Reciis – Revista Eletrônica de Comunicação, Informação e Inovação em Saúde*, v. 11, n. 4, out-dez., 2018.
- FERNANDES, Mauro Petrini; DE FÁTIMA MARIN, Heimar. **Uso de aplicativos móveis para o controle de dietas em adultos: uma Revisão Sistemática Integrativa.** *Journal of Health Informatics*, v. 10, n. 4, 2018.
- GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008;
- GOMES, Marina. **De dieta em dieta: O que a ciência diz sobre as soluções milagrosas?** *Com Ciência*, Campinas, n. 145, feb. 2013.
- JANINI, Janaina Pinto; BESSLER, Danielle; VARGAS, Alessandra Barreto de. **Educação em saúde e promoção da saúde: impacto na qualidade de vida do idoso.** *Saúde debate*, Rio de Janeiro, v. 39, n. 105, p. 480-490, June 2015.
- LAKATOS, E.M.; MARCONI, M. de A. **Fundamentos de metodologia científica.** 6.ed.S.reimp.São Paulo: Atlas, 2007.
- LOPES, J. E.; HEIMANN, C. **Uso das tecnologias da informação e comunicação nas ações médicas a distância: um caminho promissor a ser investido na saúde pública.** *Health Inform*, São Paulo v. 8, n. 1, p. 26-30, 2016.
- LOPES, Roseli Esquerdo; et al. **A divulgação do conhecimento em terapia ocupacional no Brasil: um retrato nos seus periódicos.** *Cad. Ter. Ocup. UFSCar*, São Carlos, v. 24, n. 4, p. 777-789, 2016.
- MACHADO, Indira Comassetto; KIRSTEN, Vanessa Ramos. **Adesão ao tratamento nutricional de pacientes adultos atendidos em uma clínica de Santa Maria-RS.** *Disciplinarum Scientia | Saúde*, v. 12, n. 1, p. 81-91, 2016.
- MATTOS, Priscila Fonte; DOS SANTOS NEVES, Alden. **A importância da atuação do nutricionista na Atenção Básica à Saúde.** *Revista Práxis*, v. 1, n. 2, 2017.
- MOTA, D. N. et al. **Tecnologias da informação e comunicação: influências no trabalho da estratégia Saúde da Família.** *J. Health Inform.*, São Paulo, v. 10, n. 2, p. 45-49, abr.-jun. 2018.
- OLIVEIRA, Marcela Paula C.; GONTIJO, Daniela Tavares; MONTEIRO, Rosana Juliet Silva. **Experiências na utilização de um jogo mediado pelo uso da TDIC em ações**

educativas com adolescentes. In: Anais dos Workshops do Congresso Brasileiro de Informática na Educação. p. 405. 2017.

PERES, C.; SUZUKI, K.; AZEVEDO-MARQUES, P. **Recursos tecnológicos de apoio ao ensino na saúde.** Medicina (Ribeirão Preto. Online), v. 48, n. 3, p. 224-232, 8 jun. 2015.

PIMENTA, Mara Christiani. **Tecnologia da Informação e Comunicação: a prática pedagógica do IFNMG/Campus Montes Claros.** 2016. 122 p. Dissertação (Mestrado Profissional) – Programa de Pós-Graduação em Educação, Universidade Federal dos Vales do Jequitinhonha e Mucuri, Diamantina, 2016.

PINTO, Agnes Caroline et al. **Use of information and communication technologies in health education for adolescents: integrative review.** Journal of Nursing UFPE on line - ISSN: 1981-8963, [S.l.], v. 11, n. 2, p. 634-644, jan. 2017.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

ROSA, Rybria Torres et al. **REDUÇÃO DE SOBREPESO E OBESIDADE NA ACADEMIA DA SAÚDE: ESTUDO PILOTO.** Revista E-Ciência, v. 5, n. 2, 2017.

SARNO F, Canella DS, Bandoni DF. **Mobile health e excesso de peso: uma revisão sistemática.** Rev Panam Salud Pública. 2014.

SILVA, Emanoela Jordana de Bassi; PEREIRA, Vanda Cristina Galvão. **Saúde do trabalhador: qualidade de vida de funcionários de uma instituição de ensino superior.** Anais do EVINCI-UniBrasil, v. 1, n. 2, p. 198-198, 2016.

SILVA, Natália Ferreira; FERREIRA, Natália Madureira; CARNEIRO, Nicole Geovana Dias. **Ação multidisciplinar na educação permanente de agentes comunitárias de saúde.** Revista de Educação Popular, v. 16, n. 3, p. 156-165, 2017.

SILVA, Rosana Kelly Pedro. **Método de pesquisa survey.** Dez. 2013. Disponível em: <http://www.partes.com.br/2013/12/09/metodo-de-pesquisa-survey/#.V_Ck9SgrLIV>. Acesso em: 04 mai. 2019.

TORREGLOSA, Camila Ragneet al. **Programas de redução de peso via web: uma revisão.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 9, n. 1, p. 163-182, 2014.

VALERIUS, Gabriela et al. **Utilização do óleo de coco na redução de peso e circunferência abdominal em praticantes de atividade física de uma academia de um município do Rio Grande do Sul.** RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 12, n. 76, p. 1036-1042, 2019.

VARELA, Aldenir Leite et al. **Programa de emagrecimento para mulheres obesas envolvendo variáveis nutricionais, psicológicas e exercício físico.** RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 1, n. 6, 2012.

Vigitel Brasil 2016 **Saúde Suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico.** Ministério da Saúde, Agência Nacional de Saúde Suplementar. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

VIVER BEM UNIMED SETE LAGOAS/MG, **Regimento Interno**, Material Impresso, 2018.