



INCENTIVO IMPORTA? Diferentes estratégias motivacionais em um programa de emagrecimento

Adriana Silverio Boganha e Washington Souza Rodrigues Alves

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM), Unidade Básica de Saúde Jardim Lídia, SP, Brasil.

Eixo Temático: Saúde Nutricional e Metabólica e Metabólica

Introdução

O excesso de peso constitui importante fator de risco para doenças crônicas e pode afetar saúde, qualidade de vida e bem-estar dos trabalhadores. Programas multiprofissionais que associam alimentação saudável, atividade física e educação em saúde podem favorecer mudanças no estilo de vida. Entretanto, a adesão representa um dos principais desafios dessas intervenções. Estratégias motivacionais, incluindo incentivos, podem influenciar o engajamento dos participantes. Nesse contexto, uma mesma proposta de emagrecimento foi desenvolvida com trabalhadores de uma Unidade Básica de Saúde (UBS) e de um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), possibilitando observar diferenças de adesão e resultados entre os serviços.

Objetivo

Descrever e comparar a adesão e os resultados antropométricos de trabalhadores de uma UBS e um CAPS submetidos a um programa multiprofissional de emagrecimento, considerando diferenças nas estratégias de incentivo utilizadas pelos grupos.

Métodos

Relato de experiência comparativo realizado com trabalhadores da UBS Jardim Lídia e CAPS Adulto Jardim Lídia, entre 09 de outubro e 27 de novembro de 2025 totalizando 50 dias. Participaram inicialmente 51 trabalhadores, sendo 36 da UBS e 15 do CAPS. A intervenção incluiu avaliação antropométrica e anamnese inicial; orientações para alimentação equilibrada e déficit calórico de 300 a 600 kcal/dia; programa de exercícios com peso corporal e estímulo à realização de 150 a 300 minutos semanais de atividade física; educação em saúde; e acompanhamento multiprofissional. Foram comparadas a adesão à reavaliação e as variações de peso corporal, circunferência da cintura e quadril. Como estratégia motivacional adicional, os participantes do CAPS organizaram um incentivo financeiro coletivo de R\$ 1.200, enquanto na UBS o incentivo consistiu em um almoço.

Conclusão

A intervenção foi acompanhada por redução de peso e medidas antropométricas nos dois serviços, porém foram observadas diferenças expressivas na adesão e nos resultados entre os grupos. O CAPS apresentou maior proporção de participantes reavaliados e maiores reduções médias de peso, cintura e quadril. A presença de um incentivo financeiro coletivo no CAPS constitui uma diferença contextual relevante e **pode ter contribuído para maior engajamento**, porém o desenho observacional do estudo não permite estabelecer relação causal. Os achados levantam a hipótese de que diferentes estratégias de incentivo possam influenciar a adesão a programas de mudança do estilo de vida, justificando estudos controlados para investigar essa associação.

Resultados

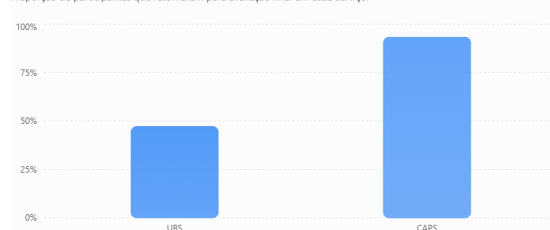
Dos **36 participantes da UBS, 17 (47,2%) retornaram para reavaliação e 19 (52,8%) não concluíram o acompanhamento**. Entre os reavaliados, houve redução acumulada de **14 kg de peso corporal, 33 cm de cintura e 35 cm de quadril**, correspondendo a médias aproximadas de **0,82 kg, 1,94 cm e 2,06 cm por participante**, respectivamente. O maior resultado individual de perda de peso foi de **3,5 kg**, acompanhado de redução de 3 cm de cintura e 4,5 cm de quadril.

No CAPS, **14 dos 15 participantes (93,3%) retornaram para reavaliação**, com apenas uma não conclusão (6,7%). Os reavaliados apresentaram redução acumulada de **28,8 kg de peso, 60,4 cm de cintura e 45,5 cm de quadril**, correspondendo a médias aproximadas de **2,06 kg, 4,31 cm e 3,25 cm por participante**, respectivamente. O maior resultado individual foi de **5,3 kg**, acompanhado de redução de 10 cm de cintura e 13 cm de quadril.

Apesar do menor número inicial de participantes, o CAPS apresentou **maior adesão à reavaliação (93,3% versus 47,2%)** e maior redução média de peso (**2,06 versus 0,82 kg**), cintura (**4,31 versus 1,94 cm**) e quadril (**3,25 versus 2,06 cm**) entre os participantes reavaliados.

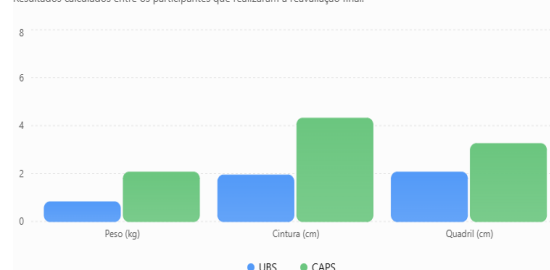
Adesão à reavaliação após 50 dias

Proporção de participantes que retornaram para avaliação final em cada serviço.



Reduções antropométricas médias após 50 dias

Resultados calculados entre os participantes que realizaram a reavaliação final.



Acesse o trabalho
na íntegra!

