

Título do trabalho:

Eficácia de um Programa de Bem-Estar e Perda de Peso no Local de Trabalho

Autores:**Bruna Pinheiro de Oliveira Silva**

Nutricionista Especialista em Obesidade pela Universidade Federal de São Paulo e responsável técnica da empresa Vital Work

Natália Coutinho

Estagiária de Nutrição em formação pela Faculdades Metropolitanas Unidas e responsável pelos programas de nutrição da empresa Vital Work

Priscila Ishimura

Nutricionista Especialista em Nutrição Avançada pela Federação Internacional de Fisiculturismo & Fitness

Angélica Amigo

Psicóloga especialista em Psicoterapia Dinâmicas Breve pela Faculdade de Medicina da USP

Introdução

A Organização Mundial de Saúde aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública do mundo. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e mais de 700 milhões, obesos. Do ponto de vista corporativo, as faltas, a baixa produtividade e as despesas médicas decorrentes da obesidade aumentam os gastos das empresas em aproximadamente 6 bilhões de dólares anuais.

Objetivo

O objetivo do estudo foi avaliar a eficácia de um programa de bem-estar com foco na perda de peso no local de trabalho com base em mudanças de hábitos e comportamento alimentar.

Métodos

Foram realizadas seis sessões de acompanhamento nutricional e psicológico de 15 funcionários com sobrepeso e obesidade em uma empresa de serviços financeiros. Os exames clínicos e os dados antropométricos foram realizados no início e fim do programa.

Resultados

Ao final do programa, no total, foram eliminados 93 kg. Houve redução do índice de massa corporal em 40% dos participantes, sendo a redução média de 2,0 kg/m². A redução média da porcentagem de gordura corporal foi de 1,5% e 60% dos participantes normalizaram os níveis de glicose, colesterol total e pressão arterial. Com relação ao plano de saúde, houve redução de 0,57% no uso de terapias e redução de 1,15% no uso do pronto socorro durante o programa.

Conclusões

Um programa de bem-estar no local de trabalho é eficaz na melhora da saúde nutricional, reduzindo os custos com plano de saúde e aumentando a motivação dos colaboradores.