

CASE STUDY

O Impacto da obesidade



OBJETIVOS DO PROJETO

OBJETIVO DO PROJETO

Perceber como é que a obesidade impacta a vida das pessoas. Como é lidar com esta doença? Quais os desafios? No fundo, recolher informação sobre esta temática para que pudesse ser partilhada com os nossos parceiros e serem desenvolvidos insights estratégicos adaptados ao mercado nacional.



Questões de negócio:

- Quais os hábitos e comportamentos deste grupo?
 - Quais as suas expetativas e receios?
- Quando começaram as tentativas para perder peso? (Se existiram).
Quantas foram?
 - Como foram as tentativas – a quem recorrem, porquê?
- Quais os métodos de perder peso: onde se inspiram e em quem confiam? (médicos, farmacêuticos, nutricionistas, etc.)
 - Como percecionam a medicação para a obesidade?

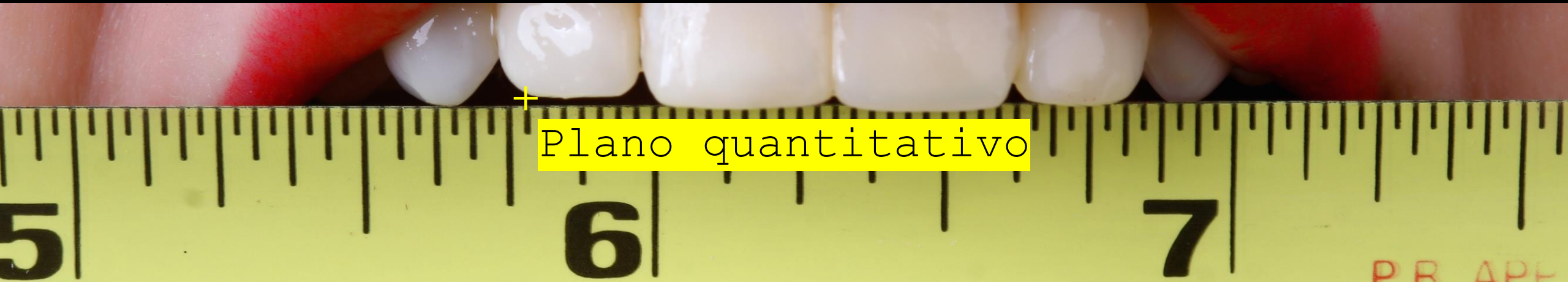
METODOLOGIA

QUALI & QUANTI

No quantitativo realizámos um questionário, CAWI, que se dividiu em 2 grandes grupos: um de componente mais prática (de ação) e outra mais psicológica (de "mental fortitude").

Para esta parte contámos com uma amostra de 1000 participantes.

No questionário existiram alguns critérios de seleção pré-estabelecidos, como o IMC, Índice de Massa Corporal, de modo a garantir que a amostra era somente composta por indivíduos em situação de obesidade.



Hábitos de perda de peso:

Aqui fomos procurar perceber quando é que a tomada de consciência do excesso de peso começou a ganhar forma; como e quando é que existiram tentativas de perda de peso, na eventualidade de terem existido e como é que era relação com os médicos?; quais os principais hábitos alimentares; entre outros.

Afinidade e Mentalidade:

Neste grupo, o ênfase esteve mais no aspeto mental do participante, sendo colocadas questões que incidiram sobretudo em perceber qual a visão do participante sobre a obesidade: é uma doença? Uma consequência de algumas decisões menos ponderadas? Ou um "coping mechanism", um porto de abrigo, um reflexo inconsciente para lidar com situações menos positivas da vida quotidiana?



No fim acabámos por agregar todos os participantes em 3 grupos distintos:

- 1) Aqueles com pouca vontade de tentar perder peso;
- 2) Aqueles que estavam muito motivados em perder peso;
- 3) Aqueles que sentiam que o peso não era um problema.



Plano qualitativo

Concluída a parte quantitativa, seleccionámos 12 participantes, 4 por perfil, para continuarem no estudo.

Desta vez num formato mais experiencial.

Esta fase foi dividida em 2 momentos distintos:

Numa primeira fase, os participantes foram convidados para uma entrevista individual aprofundada – EIA - online semiestruturada.

Nesta entrevista, procurámos perceber como é que foi a relação do participante com o seu peso ao longo da vida. Quando surgiu, quais os maiores desafios e quais as opções de tratamento que utilizaram ou chegaram a ponderar utilizar e em quais tiveram mais sucesso e menos, tentando sempre perceber o porquê detrás de cada um destes pontos.

No fundo, procurámos perceber as perceções, comportamentos e necessidades de uma pessoa que lida de forma diária com a obesidade.

Realizadas todas as entrevistas, os participantes foram desafiados a realizar um diário digital durante 5 dias. Em cada um desses dias, os participantes enviaram e partilharam situações da sua vida quotidiana, o que comiam, como se sentiam.

Interagiram sempre com um dos moderadores das entrevistas.

No final, depois de recolhermos todos as partilhas, fomos novamente realizar uma EIA online, mas desta vez mais curta, que incidiu de forma mais profunda na informação partilhada durante o Diário Digital.

DIÁRIOS DIGITAIS

Partilhas de momentos de consumo, assim como dos locais onde procuravam recolher informação sobre alimentação saudável. Também foram recolhidos locais onde os participantes gostavam de passar tempo e locais que os deixassem desconfortáveis.



A família desempenha um papel essencial.

O esforço conjunto na perda de peso, ou o cuidado com a alimentação por parte de outros familiares podem desencadear a adoção de novos comportamentos.

Eventos sociais e mudanças impactam também, muito, nas perdas ou ganhos de peso. Ou seja, sempre que há uma mudança numa etapa de vida: nascimento de um filho, divórcio, ou casamento, os comportamentos com a alimentação mudam.

Os entrevistados sentem-se mais motivados para perder peso, quando confrontados com as consequências na sua saúde caso não adotem novos comportamentos.

+ Insights

O peso e a parte emocional estão intrinsecamente ligados.

Quando os entrevistados se sentem tristes, tendem a ter hábitos de alimentação menos saudáveis.

A saúde mental é essencial para a saúde física.

O tratamento para obesidade não é realizado de forma preventiva ou cuidadosa. A maior dificuldade é manter os hábitos saudáveis, seja pela alimentação ou exercício físico. A medicação para a perda de peso não é sugerida proactivamente pelos sistemas de saúde. Assim, os nutricionistas ou “dietas da internet” são ao que mais recorrem.

O papel das redes sociais é inspirador.

Treinadores, figuras influentes e nutricionistas podem influenciar pela positiva, ajudando as pessoas a obter ideias.

QUER RESULTADOS?
CALL FOR MORE

*IF YOU ASK FOR RESULTS
CALL FOR **MORE***

