

Igor Ortega Carmona | RA: 00236524

Eduardo Fagotti | RA: 00222820

Kaully Hayashi | RA: 00219066

Vitor Agostini | RA: 00241431

## **Trabalho Bimestral de Gestão de Equipes e Projetos**

Trabalho bimestral sobre as técnicas de imersão preliminar e em profundidade aplicada solicitado pelo professor Dr. Thiago Martins para a matéria de *Gestão de Equipes e Projetos* grade do curso de *Análise e Desenvolvimento de Sistemas*.

UNIPAR - CIANORTE

Tecnologia em Análise e Desenvolvimento de Sistemas (ADS)

Cianorte

Abril / 2023

# RESUMO

Este trabalho bimestral aborda as técnicas de imersão preliminar e em profundidade de forma aplicada ao contexto real de um estudo de projeto. Foi realizado um acompanhamento de rotina diário de uma pessoa afim de validar a etapa "*Um dia na vida*" do *Design Thinking* e pesquisas aprofundadas sobre o tema **Obesidade**, na qual, é também o tema estudado pelo Projeto de Extensão da Universidade UNIPAR de Cianorte.

**Palavras-chave:** Obesidade, Imersão preliminar, Imersão em profundidade, Gestão de Projetos.

# ABSTRACT

This bimonthly assignment addresses preliminary and in-depth immersion techniques applied to the real context of a design study. Daily routine monitoring of a person was conducted to validate the "*A day in the life*" stage of *Design Thinking*, as well as in-depth research on the topic of **Obesity**, which is also the subject studied by the Extension Project of UNIPAR University in Cianorte.

**Keywords:** Obesity, Preliminary Immersion, In-depth Immersion, Project Management.

# LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CDC	Centers for Disease Control
NHANES	National Health and Nutrition Examination Survey
EUA	United States of American
IMC	Índice de Massa Corpórea

# SUMÁRIO

1	<b>Imersão preliminar - Pesquisa Desk</b>	6
2	<b>Imersão em Profundidade - Um dia na vida de Pedro Henrique</b>	7
3	Referências	8
	Apêndice A - Descrição de Pedro Henrique	8

# 1 IMERSÃO PRELIMINAR - PESQUISA DESK

O *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)*, conduziu uma pesquisa com o objetivo de avaliar a prevalência de obesidade e obesidade grave entre adultos nos Estados Unidos.

A pesquisa utilizou o *National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES)* (HALES M.D.; OGDEN, 2020), que é uma amostra nacionalmente representativa da população americana, para medir o índice de massa corporal (IMC) dos participantes e categorizá-los como tendo obesidade (IMC de 30 ou mais) ou obesidade grave (IMC de 40 ou mais).

A pesquisa revelou que a prevalência de obesidade entre adultos nos EUA era de 42,4%, com 9,2% dos adultos tendo obesidade grave. As taxas de obesidade foram mais altas entre adultos com idade entre 40-59 anos e com 60 anos ou mais, e mais baixas entre adultos com idade entre 20-39 anos.

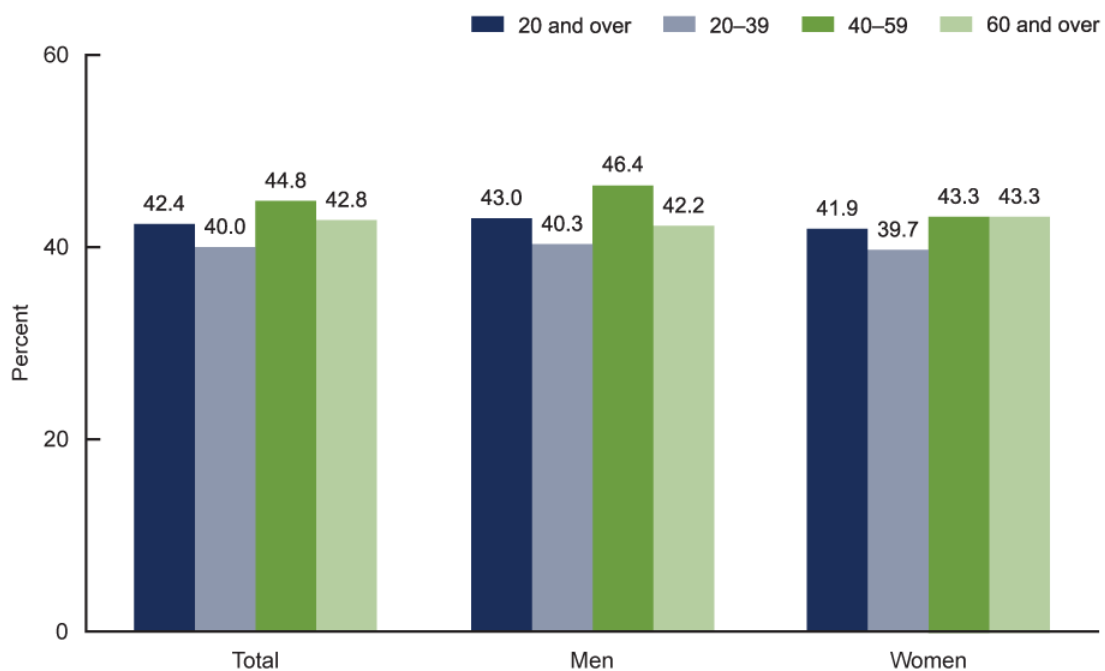


Figura 1 – Prevalência de obesidade entre adultos com 20 anos ou mais, por sexo e idade: Estados Unidos, 2017-2018. As estimativas para adultos com 20 anos ou mais foram ajustadas por idade pelo método direto para a população do censo dos Estados Unidos de 2000, utilizando os grupos etários de 20-39, 40-59 e 60 anos ou mais. As estimativas brutas são de 42,5% para o total, 43,0% para homens e 42,1% para mulheres.

Além disso, adultos negros não hispânicos e adultos hispânicos apresentaram taxas mais altas de obesidade do que adultos brancos não hispânicos. A pesquisa destaca a necessidade de intervenções contínuas de saúde pública para combater a epidemia de obesidade e suas consequências associadas à saúde.

## 2 IMERSÃO EM PROFUNDIDADE - UM DIA NA VIDA DE PEDRO HENRIQUE

Pedro Henrique, (descrição pessoal detalhada no [Apêndice A - Descrição de Pedro Henrique](#)) (HENRIQUE, 2023) tem 27 anos de idade e mede 1,75 de altura. Ele tem dois irmãos que também estão acima do peso. Pedro enfrenta dificuldades para levantar da cama devido ao excesso de peso, o que causa dores e limita seus movimentos. Ao escolher suas roupas, muitas vezes ele tem dificuldade em encontrar peças que se adequem ao seu tamanho, causando estresse e constrangimento.

Ao se locomover até o trabalho, Pedro enfrenta dificuldades em espaços públicos, como calçadas que não são adaptadas para pessoas com obesidade e corredores apertados em lojas, o que dificulta sua movimentação. Durante o trabalho, ele sente dores nas costas e nos joelhos, além de se cansar com mais facilidade devido ao excesso de peso.

A hora do almoço pode ser um momento delicado para Pedro, já que precisa controlar sua alimentação para controlar seu peso, o que muitas vezes causa ansiedade. Ele também relata que é vítima de bullying e discriminação por causa de sua aparência, o que torna o momento do almoço um desafio emocional.

Ao final do dia de trabalho, Pedro sente mais dificuldades para realizar atividades cotidianas, como ir ao supermercado ou praticar exercícios físicos, pois seu cansaço e desconforto físico prejudicam sua qualidade de vida e autoestima. Além disso, seu pai está afastado da família devido a brigas familiares, o que pode aumentar o estresse e a ansiedade dele.

Ao finalizar a experiência da Imersão, ele diz ter vontade de mudar vida adotando hábitos mais saudáveis, controlando sua alimentação e praticando exercícios físicos para perder peso e melhorar sua saúde e autoestima.

### 3 REFERÊNCIAS

HALES M.D., M. D. C. M. C. D. F. M. C. M.; OGDEN, P. C. L. *Prevalence of Obesity and Severe Obesity Among Adults: United States, 2017–2018*. 2020. NCHS Data Brief No. 360. Disponível em: <<https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db360.htm>>. Citado na página 6.

HENRIQUE, P. *IMERSÃO EM PROFUNDIDADE - UM DIA NA VIDA DE PEDRO HENRIQUE*. 2023. Pedro Henrique preferiu não se identificar. Citado na página 7.

### APÊNDICE A - DESCRIÇÃO DE PEDRO HENRIQUE

Pedro Henrique é um cientista da computação formado pela Universidade federal UTFPR de Campo Mourão, que cresceu em Cianorte apesar de ter nascido em São Paulo. Além de suas habilidades na área de tecnologia, ele mantém um blog onde compartilha conhecimento sobre o assunto. Ele é casado e tem um filho de três anos, chamado Miguel. Pedro Henrique é um ávido leitor e atualmente está lendo "Os Miseráveis", de Victor Hugo. Embora goste de esportes radicais, prefere assisti-los. Pedro Henrique é também um talentoso músico que toca piano e violão desde criança. Além disso, ele é poliglota e fala fluentemente inglês.