

Desafios: Insights de um aplicativo de saúde e bem-estar

Fernanda Pagotto¹, Carlos Antunes², Letícia Ramirez³, Lívia Barbosa⁴, Livia Tanizaki⁵, Patrícia Caldeira⁶, Alexandre Tarifa⁷, Carolina Pimentel^{8*}

¹ Profissional de educação física, B.Sc., Vitat - RD Saúde, ² Engenheiro da Computação, B.Sc., Vitat - RD Saúde, ³ Nutricionista, M.Sc., Vitat - RD Saúde, ⁴ Psicóloga, M.Sc., Vitat - RD Saúde, ⁵ Nutricionista, B.Sc., Vitat - RD Saúde, ⁶ Fisioterapeuta, M.Sc., Coordenadora de Saúde, Vitat - RD Saúde, ⁷ Cientista da Computação, MBA, CEO, Vitat - RD Saúde, ⁸ Nutricionista, Ph.D., Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas (PROMEV - USP), Diretora de Saúde, Vitat - RD Saúde

*Autor para correspondência: carolina.pimentel@vitat.com.br

Introdução

Os aplicativos de saúde incentivam comportamentos saudáveis ao oferecerem conteúdos acessíveis e comunidades online. Os desafios temáticos foram criados para aumentar a retenção (i.e. usuários mais ativos no app) e engajamento (i.e. interações).

Objetivo

Avaliar engajamento na jornada de saúde e retenção dos usuários de um aplicativo de saúde que participaram de desafios temáticos.

Métodos

Foram realizados 4 desafios com duração de 14 dias no aplicativo de saúde, que apresentavam aos usuários conteúdos e estimulavam ações como interações em comunidades, acesso aos cardápios, exercícios físicos e meditação. Foram realizadas estatísticas descritivas e testadas hipóteses entre os grupos. A média de usuários inscritos em desafios foi de 1.403 e em torno de 28.548 usuários que não estavam inscritos no mesmo período em média.

Referências



Resultados

Todos os quatro desafios apresentaram maiores taxas de retenção, de forma estatisticamente significativa, em comparação aos usuários que não participaram do desafio no aplicativo durante o mesmo período. O primeiro desafio implementado, cuja temática era relacionada à saúde mental no trabalho, apresentou a maior diferença de retenção ($z = 24,27$), seguido pelo último desafio implementado, que tinha como objetivo melhorar habilidades de autocuidado ($z = 22,31$). O terceiro desafio a ser implementado, que foi relacionado à temática das Olimpíadas e apresentou a terceira maior diferença entre os grupos ($z = 20,94$) seguido pelo segundo desafio implementado, que teve como temática a iniciação na corrida como modalidade esportiva ($z = 2,86$). Em relação às ações de engajamento, nas interações nas comunidades foi observado que os usuários do desafio apresentaram maior engajamento ($M = 105,71$; $DP = 32,7$) do que os que não estavam no desafio ($M = 44,16$; $DP = 16,81$).

Discussão

Os resultados demonstram que os desafios temáticos não apenas aumentaram a retenção e o engajamento, mas também revelaram a importância de personalizar a experiência do usuário. Ao adaptar o design e a linguagem do aplicativo, conseguimos criar um ambiente mais acolhedor e motivador. Além disso, modelamos os conteúdos de acordo com o pilar principal de cada desafio. Essa abordagem personalizada demonstra um diferencial significativo para melhorar a adesão a práticas saudáveis em plataformas digitais.

Conclusão

Os desafios deste aplicativo de saúde mostraram-se eficazes para aumentar a retenção em 14 dias e o engajamento nas ações de interação entre usuários que estão na mesma jornada de temática de saúde quando comparados com os usuários que não participaram dos desafios.

