

ANEXO V – FORMULÁRIO INDICADORES DE IMPACTOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO

Autor(a): Wallyson Coelho Rosa Borges

Orientador(a): Camila Maria de Melo

Programa de Pós-Graduação em: Nutrição e saúde

Título: RELAÇÕES ENTRE CICLO SONO-VIGÍLIA E ESTADO NUTRICIONAL EM ADULTOS:
UM ESTUDO EXPLORATÓRIO

Tipos de Impactos:

sociais tecnológicos econômicos culturais Outros: _____

Áreas Temáticas da Extensão:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1. Comunicação | <input type="checkbox"/> 5. Meio ambiente |
| <input type="checkbox"/> 2. Cultura | <input checked="" type="checkbox"/> 6. Saúde |
| <input type="checkbox"/> 3. Direitos humanos e justiça | <input type="checkbox"/> 7. Tecnologia e produção |
| <input type="checkbox"/> 4. Educação | <input type="checkbox"/> 8. Trabalho |

Objetivos de Desenvolvimento sustentável (ODS) da ONU impactados

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 1. Erradicação da pobreza | <input type="checkbox"/> 10. Redução das desigualdades |
| <input type="checkbox"/> 2. Fome zero e agricultura sustentável | <input type="checkbox"/> 11. Cidades e comunidades sustentáveis |
| <input checked="" type="checkbox"/> 3. Saúde e Bem-estar | <input type="checkbox"/> 12. Consumo e produção responsáveis |
| <input checked="" type="checkbox"/> 4. Educação de qualidade | <input type="checkbox"/> 13. Ação contra a mudança global do clima |
| <input type="checkbox"/> 5. Igualdade de Gênero | <input type="checkbox"/> 14. Vida na água |
| <input type="checkbox"/> 6. Água potável e Saneamento | <input type="checkbox"/> 15. Vida terrestre |
| <input type="checkbox"/> 7. Energia Acessível e Limpa | <input type="checkbox"/> 16. Paz, justiça e instituições eficazes |
| <input type="checkbox"/> 8. Trabalho decente e crescimento econômico | <input type="checkbox"/> 17. Parcerias e meios de implementação |
| <input type="checkbox"/> 9. Indústria, Inovação e Infraestrutura | |

Impactos sociais, tecnológicos, econômicos e culturais

Os resultados obtidos neste estudo exploratório sobre as relações entre ciclo sono-vigília e estado nutricional em adultos possuem impactos sociais, tecnológicos e de saúde significativos, com potencial para influenciar práticas e políticas públicas de saúde. O estudo, conduzido com uma amostra de 35 adultos, revelou associações entre cronotipos, padrões alimentares e antropometria, destacando a necessidade de considerar tanto as preferências subjetivas quanto os dados objetivos ao investigar esses padrões. Socialmente, os resultados podem beneficiar a comunidade ao promover conscientização sobre a importância do sono adequado e hábitos alimentares saudáveis, influenciando mudanças de comportamento que melhoram a qualidade de vida. Tecnicamente, o estudo da utilização de actigrafia proporciona um método objetivo e preciso para monitorar os padrões de sono, oferecendo uma ferramenta valiosa para futuras pesquisas e intervenções. O impacto econômico pode ser

observado na potencial redução de custos relacionados a problemas de saúde associados a padrões de sono inadequados e má alimentação, como obesidade e doenças metabólicas. Culturalmente, o estudo contribui para o entendimento das práticas e preferências de sono em diferentes cronotipos e entendimento das práticas alimentares, fomentando uma cultura de saúde e bem-estar. A população diretamente beneficiada inclui adultos jovens e trabalhadores, e o estudo envolveu a participação de estudantes da UFLA. Os impactos do trabalho se alinham com as áreas temáticas de Saúde e Tecnologia e Produção da Política Nacional de Extensão e com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da ONU, especialmente os objetivos de saúde e bem-estar (ODS 3) e trabalho decente e crescimento econômico (ODS 8).

Social, technological, economic and cultural impacts

The results obtained in this exploratory study on the relationships between the sleep-wake cycle and nutritional status in adults have significant social, technological, and health impacts, with the potential to influence health practices and public policies. The study, conducted with a sample of 35 adults, revealed associations between chronotypes and dietary patterns, anthropometry, and hours worked, highlighting the need to consider both subjective preferences and objective data when investigating these patterns. Socially, the results can benefit the community by raising awareness about the importance of adequate sleep and healthy eating habits, influencing behavioral changes that improve quality of life. Technologically, the study of actigraphy use provides an objective and precise method for monitoring sleep patterns, offering a valuable tool for future research and interventions. The economic impact can be observed in the potential reduction of costs related to health problems associated with inadequate sleep patterns and poor diet, such as obesity and metabolic diseases. Culturally, the study contributes to the understanding of sleep practices and preferences in different chronotypes, fostering a culture of health and well-being. The population directly benefited includes young adults and workers, and the study involved the participation of students and technicians from UFLA. The study's impacts align with the thematic areas of Health and Technology and Production of the National Extension Policy and with the United Nations Sustainable Development Goals (SDGs), particularly the goals of good health and well-being (SDG 3) and decent work and economic growth (SDG 8).

Assinatura do(a) autor(a)

Assinatura do(a) orientador(a)