

ANEXO V – FORMULÁRIO INDICADORES DE IMPACTOS



UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS
PRÓ-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO

Autor(a): Bianca Aparecida de Sousa

Orientador(a): Camila Maria de Melo

Programa de Pós-Graduação em: Nutrição e Saúde

Título: Efeitos de uma intervenção com tempo restrito de alimentação em indivíduos com excesso de peso

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 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

O projeto intitulado Efeitos do Tempo Restrito de Alimentação sobre peso, composição corporal e sono de indivíduos com excesso de peso investigou os efeitos de uma intervenção nutricional durante 12 semanas sobre o peso, composição corporal e sono de indivíduos com excesso de peso no município de Lavras e região. Considerando seu caráter extensionista, o projeto incluiu estudantes e servidores da comunidade acadêmica e participantes fora do ambiente acadêmico que se disponibilizaram a participar do projeto, o que contabilizou por volta de 40 participantes. Além de beneficiar diferentes indivíduos, contou com o envolvimento de alunos de iniciação científica e parcerias com outros professores dentro e fora da Universidade. Seu principal impacto envolve a saúde dos participantes, mas também o impacto social, em que destaca-se o acesso gratuito, voluntário e seguro a um programa voltado a redução do peso corporal,

realizado por profissional capacitado e que contribui para resultados benéficos à qualidade de vida dessa população, como redução do peso corporal, melhora de parâmetros de sono e redução do risco de desenvolvimento de doenças associadas como diabetes e hipertensão. Além disso, o projeto possibilitou uma avaliação do sono dos participantes com um dispositivo portátil de alta tecnologia, acessível, de fácil uso e validado para diagnóstico de Apneia obstrutiva do sono (AOS), uma doença muito comum em indivíduos obesos, associada a diferentes desfechos negativos, porém com diagnóstico dificultado pelo valor e acesso ao método padrão ouro no diagnóstico de AOS.

Social, technological, economic and cultural impacts

The project titled "Effects of Time-Restricted Feeding on Weight, Body Composition, and Sleep in Overweight Individuals" investigated the effects of a 12-week nutritional intervention on the weight, body composition, and sleep of overweight individuals in the municipality of Lavras and surrounding areas. Given its extension-oriented nature, the project included students and staff from the academic community as well as participants from outside the academic environment who volunteered to take part, totaling approximately 40 participants. In addition to benefiting a diverse group of individuals, the project involved undergraduate research students and fostered collaborations with professors both within and outside the university. Its primary impact lies in improving participants' health, but it also has a significant social impact by providing free, voluntary, and safe access to a weight reduction program led by a qualified professional. This initiative contributed to beneficial outcomes for participants' quality of life, such as weight loss, improved sleep parameters, and a reduced risk of developing associated conditions like diabetes and hypertension. Furthermore, the project enabled sleep assessments using a high-tech, portable, user-friendly, and validated device for diagnosing obstructive sleep apnea (OSA), a highly prevalent condition among obese individuals that is linked to various adverse health outcomes. The use of this device helped address the challenges of diagnosing OSA, which is often hindered by the high cost and limited accessibility of the gold-standard diagnostic method.

Assinatura do(a) autor(a)

Assinatura do(a) orientador(a)