

Diário de Bordo do Projeto: Obesidade nos Estágios da Vida Humana

Data de Início: 08/03/2023

Data Atual: 04/10/2024

Alunas: Alice Oliveira Diniz, Ana Luiza Medeiros da Silva e Kamila Figueiredo Camargo

Título: Obesidade nos estágios da vida humana: investigando suas ramificações na longevidade da população brasileira

Objetivo do Projeto: Investigar as ramificações da obesidade e do sedentarismo na longevidade da população brasileira, focando nas consequências psicossociais e na qualidade de vida ao longo da vida.

1º Mês: Planejamento e Levantamento de Dados

Atividades Realizadas:

- Revisão bibliográfica inicial sobre obesidade, sedentarismo e suas implicações na saúde.
- Definição dos grupos-alvo para entrevistas: crianças, adolescentes, adultos pós-bariátricos e profissionais de saúde.
- Desenvolvimento dos questionários a serem aplicados.
- 5 de Julho: Fichamento e fundamentação teórica.

Resultados:

- Identificação de tendências nos hábitos alimentares e na atividade física da população brasileira.
- Mapeamento de literatura relevante sobre intervenções bem-sucedidas em saúde.

2º Mês: Coleta de Dados Qualitativos e Quantitativos

Atividades Realizadas:

- 3 de Agosto: Realização de entrevistas com os participantes do projeto.
- Aplicação de questionários para coletar dados quantitativos sobre hábitos alimentares e atividade física.
- Reuniões com nutricionistas e personal trainers para discutir a abordagem integrada do projeto.

Resultados:

- Primeiras narrativas coletadas indicam uma relação complexa entre autoestima, imagem corporal e hábitos alimentares.
- Dados quantitativos revelam padrões preocupantes de sedentarismo entre os grupos mais jovens.

3º Mês: Análise Preliminar dos Dados

Atividades Realizadas:

- Análise qualitativa das entrevistas, destacando as percepções sobre obesidade e saúde mental.
- Início da análise quantitativa dos dados coletados.

Resultados:

- Observou-se que muitos entrevistados relataram dificuldades em manter hábitos saudáveis devido a fatores socioeconômicos e falta de apoio.
- Dados preliminares mostram uma correlação entre obesidade e baixa autoestima em diversos grupos.

4º Mês: Desenvolvimento de Intervenções:

Atividades Realizadas:

- Criação do protótipo do aplicativo com planos de alimentação e vídeos de exercícios.
- Discussões sobre políticas de incentivo a hábitos saudáveis em colaboração com instituições locais.
- 17 de Agosto: Elaboração do resumo para a Feira da UFMG.

Resultados:

- O aplicativo está em fase de teste com um pequeno grupo de participantes.
- Feedback inicial é positivo, com participantes relatando maior motivação para mudanças nos hábitos.

5º Mês: Implementação das Estratégias e Monitoramento

Atividades Realizadas:

- Lançamento do aplicativo para um público maior.
- Início de workshops de educação nutricional e promoção de exercícios.
- 28 de Setembro: Produção de vídeo sobre o projeto.
- 27 de Setembro: Gravação do vídeo em inglês.

Resultados:

- Aumento do engajamento dos participantes nas atividades propostas.
- Primeiros sinais de mudanças sustentáveis no estilo de vida entre os usuários do aplicativo.

6º Mês: Avaliação e Ajustes Finais

Atividades Realizadas:

- Coleta de feedback dos usuários do aplicativo e participantes dos workshops.
- Ajustes nas abordagens de acordo com as necessidades apontadas pelos participantes.

Resultados:

- Avaliação final dos dados mostra uma melhoria na qualidade de vida dos participantes.
- Identificação de áreas que necessitam de mais suporte, como acompanhamento psicológico.

Conclusões Finais:

- O projeto revelou a complexidade da relação entre obesidade, saúde mental e longevidade.
- Intervenções multifacetadas, incluindo apoio psicológico, educação nutricional e promoção de atividades físicas, mostraram-se essenciais.
- A conscientização e a colaboração entre profissionais de saúde são fundamentais para promover mudanças sustentáveis nos hábitos da população.
- O aplicativo e as políticas implementadas têm potencial para servir como modelo em futuras iniciativas de saúde pública.

Próximos Passos:

- Publicação dos resultados em revistas científicas.
- Apresentação em conferências sobre saúde pública.
- Continuação do monitoramento dos participantes para avaliar a eficácia a longo prazo das intervenções.