



**AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL
APLICADA À UM GRUPO DE IDOSOS PARTICIPANTES DE UM
PROGRAMA SOCIAL, POR MEIO DE ATIVIDADES LÚDICAS E
PALESTRAS.**

***FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION ACTIONS APPLIED TO A
GROUP OF ELDERLY PARTICIPANTS IN A SOCIAL PROGRAM,
THROUGH PLAY ACTIVITIES AND LECTURES.***

Letícia Petean Trazzi de Souza Mariano¹
Patrícia Ferri da Silva¹
Thaysla Samile Alves da Silva¹
Francieli Oliveira da Silva¹
Adriane Cristina Garcia Lemos¹

RESUMO

A população idosa aumenta a cada ano no Brasil. A educação nutricional é fator importante para auxiliar as pessoas ao consumo de alimentos saudáveis, melhorando a qualidade de vida. O trabalho teve como objetivo promover ações de educação alimentar e nutricional, em um grupo de idosos participantes de um programa desenvolvido pela UNITOLEDO, que integra a prática de exercícios físicos com acompanhamento nutricional, realizado pelos próprios alunos da instituição. Foram aplicados questionários estruturados desenvolvidos para o presente estudo com perguntas simples, paralelamente foi ministrada uma palestra e posteriormente conduzidas duas dinâmicas em grupo para analisar os conhecimentos prévios dos participantes. As atividades lúdicas aplicadas foram o bingo dos alimentos, onde uma cartela de bingo composta por figuras de alguns alimentos foi entregue a cada participante, e em seguida os idosos marcavam as figuras dos alimentos de acordo com as questões realizadas pelo grupo de palestrantes. A segunda dinâmica foi a atividade de montagem dos pratos, figuras de alimentos impressas em papel colorido foram distribuídas aos idosos que após se reunirem, fizeram a montagem de um prato saudável de acordo com os conhecimentos obtidos. Todos os idosos mostraram conhecimento satisfatório antes mesmo da realização das atividades. Pode-se concluir que o acompanhamento correto das pessoas permite o acesso as informações de alimentação saudável e exercícios físicos, favorecendo o conhecimento e promoção da saúde para a população da terceira idade.

Palavras-chave: Alimentação saudável; Educação nutricional; Exercícios físicos; Terceira idade.

ABSTRACT

The elderly population increases every year in Brazil. Nutritional education is an important factor to help people to consume healthy foods, improving their quality of life. The work aimed to promote food and nutrition education actions in a group of elderly people participating in a program developed by UNITOLEDO, which integrates the practice of physical exercise with nutritional monitoring, carried out by the institution's own students. Structured questionnaires developed for the present study were applied with simple questions, a lecture was given in parallel and two group dynamics were later conducted to analyze the participants' prior knowledge. The recreational activities applied were food bingo, where a bingo card made up of pictures of some foods was given to each participant, and then the elderly people marked the food pictures according to the questions asked by the group of speakers. The second dynamic was the activity of assembling the dishes, food pictures printed on colored paper were distributed to the elderly who, after meeting, assembled a healthy dish according to the knowledge obtained. All seniors showed satisfactory knowledge even before performing the activities. It can be concluded that the correct monitoring of people allows access to information on healthy eating and physical exercise, favoring knowledge and health promotion for the elderly population.

Keywords: Healthy eating; Nutritional education; Physical exercise; Senior citizens.

¹ Centro Universitário Toledo de Araçatuba

1. INTRODUÇÃO

A população do Brasil aumenta a cada censo realizado pelo IBGE. Através dos dados, pode-se observar que a população de idosos aumentou de maneira considerável. O censo do ano de 2000, indicou um número de idosos de 14.536.029 milhões. Já no censo de 2010 foram registrados 20.590.599 milhões de idosos. A classificação foi baseada na faixa etária dos 60 anos para cima. (IBGE, 2000, 2010). Estima-se que a população das pessoas com mais de 60 anos que hoje representam 12% da população mundial, atinja o percentual de 22% até 2050 (AHN, 2018).

Os principais problemas de saúde e causa de morte na população idosa tem correlação com comportamento alimentar e estado nutricional conforme a Organização Pan-americana de Saúde (CRISCUOLO, 2009).

A educação alimentar nutricional pode ser definida como qualquer experiência de ensino desenvolvida para facilitar a adoção voluntária de comportamento alimentar ou outro relacionado à nutrição, com a finalidade de melhorar qualidade de vida, saúde e bem-estar. (CONTENTO, 1995). O guia alimentar recomenda ingestão dos alimentos de forma

saudável, para diminuir a desnutrição e outras doenças crônicas da população que tenham relação à alimentação, assim, diminuir a obesidade (ROCHA, 2014). Os hábitos alimentares praticados por idosos refletem os fatores psicológicos, fisiológicos, sociais e econômicos em que estão inseridos. É neste contexto que os programas de educação nutricional têm papel fundamental na mudança de hábitos alimentares através do ensino e conscientização (TURCONI 2013 *apud* AHN, 2018).

O Guia Alimentar para a população brasileira é muito utilizado e tem orientações que contemplam tanto o indivíduo quanto à coletividade, nos modos de vida mais saudáveis (ROCHA, 2014). É possível conhecer a pirâmide alimentar brasileira e compreender a distribuição dos alimentos em grupos, suas funções e benefícios à saúde (ROCHA, 2014). Recomendações internacionais também preconizam que uma alimentação equilibrada, moderada e com variedade de nutrientes são essenciais para promover saúde e qualidade de vida das pessoas (BRANDÃO *et al*, 2011).

Com a crescente população idosa, faz-se necessário a implantação de programas de educação alimentar e nutricional para esclarecer dúvidas e apresentar alternativas para estabelecer uma boa saúde nessa faixa etária. Neste contexto, o objetivo do estudo é promover ações de educação alimentar e nutricional no grupo de idosos Eternamente Moços, com informações de maneira lúdica e prática referente aos grupos alimentares e a necessidade de uma alimentação equilibrada e completa para obtenção e manutenção da saúde e qualidade de vida.

2. METODOLOGIA

O estudo, do tipo transversal, foi realizado com uma população de idosos, pertencentes ao programa social eternamente moços, idealizado pela UNITOLEDO. Participaram do estudo 16 idosos, 10 mulheres e 6 homens, com faixa etária entre 60 e 80 anos. A quantidade de participantes foi determinada de acordo com a presença dessas pessoas no dia de seus exercícios físicas, na própria instituição. Foram entregues questionários de conhecimentos prévios, composto por seis perguntas básicas, abrangendo as características dos alimentos considerados saudáveis e o respectivo consumo pelos indivíduos. Para fins de avaliação os participantes, responderam os questionários antes e depois das aplicações das dinâmicas com materiais de apoio lúdicos e apresentação de uma palestra feita em slides no programa Power Point, com a exposição da Pirâmide alimentar

Brasileira. O trabalho teve aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Toledo – Araçatuba - SP, com parecer número 3.653.723.

Questionário prévio

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL

- NOME:
- IDADE:
- SEXO:

1-QUAIS DESTES ALIMENTOS CONTÊM CARBOIDRATOS?

() ARROZ

() MANTEIGA

2-QUAL É O ALIMENTO QUE FORNECE PROTEÍNA AO ORGANISMO E FORTALECE OSSOS?

() SUCO

() LEITE

3-QUAL É ALIMENTAÇÃO IDEAL PARA O SEU INTESTINO TRABALHAR BEM?

() VEGETAIS E LEGUMES

() BISCOITOS COM LEITE

4-QUAL ALIMENTO PODE SER CONSUMIDO ANTES DE COMEÇAR O TREINO?

() FRUTAS

() PÃO DE QUEIJO

5-DURANTE O TREINO, VOCÊ TOMA ÁGUA?

() SIM

() NÃO

6-EM MEDÍA, QUANTOS LITROS DE ÁGUA SÃO RECOMENDADOS POR DIA?

() 1 LITRO

() 2 LITROS

Após apresentação da palestra pelo grupo, foi entregue a cada uma das pessoas, uma folha contendo uma cartela de bingo, denominada “Bingo dos Alimentos” (**figura 1**). Esta cartela foi idealizada pelos mesmos autores deste trabalho. A dinâmica aconteceu de forma simples. Ditas algumas frases afirmativas, onde a resposta era um dos alimentos contidos nas figuras da cartela de bingo. Os alimentos foram divididos em grupos para que os participantes, com base nas informações faladas pelo palestrante, pudessem adivinhar de forma correta.

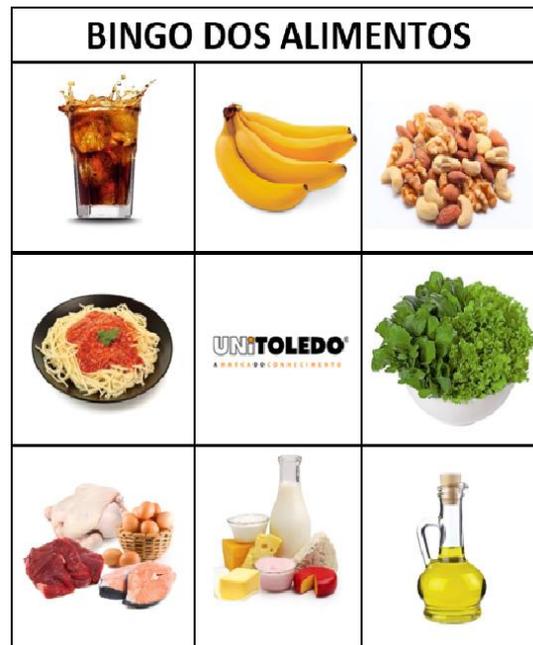


Figura 1- Bingo dos Alimentos.

A “montagem dos pratos saudáveis” (encontra-se na figura 2) foi a outra dinâmica aplicada. Figuras de alguns alimentos foram copiadas da internet e impressas em papel colorido, coladas em uma base de e.v.a e recortadas. Todas essas figuras foram entregues aos idosos, acompanhado por um prato plástico. Divididos em dois grupos, debateram sobre a proposta de montar um prato saudável, que foi exposto a todos os participantes. Essa montagem continha alimentos de diferentes grupos, como os carboidratos, proteínas, açúcares, lipídeos, fibras, conforme as informações passadas anteriormente.



Figura 2 – Montagem dos pratos saudáveis, utilizando figuras confeccionadas em e.v.a.

Foram entregues folhetos informativos (figura 3 e 4), elaborados pelo grupo de autores deste trabalho, sobre alimentação saudável, prática de exercícios físicos e consumo ideal diário de água. A interpretação dos dados, foi realizada com base nas respostas obtidas através dos questionários e a atividade que envolveu o bingo dos alimentos. Ao fim da dinâmica, foram observadas todas as montagens e percebeu-se que as informações da palestra, foram absorvidas e colocadas em prática. Os idosos aprenderam de forma rápida e eficaz os conceitos que foram ensinados. A pesquisa não oferece risco aos participantes. Explicar e educar é a melhor maneira de informar. As dinâmicas foram importantes para sanar as dúvidas e esclarecer os mitos que envolvem alimentação e nutrição.

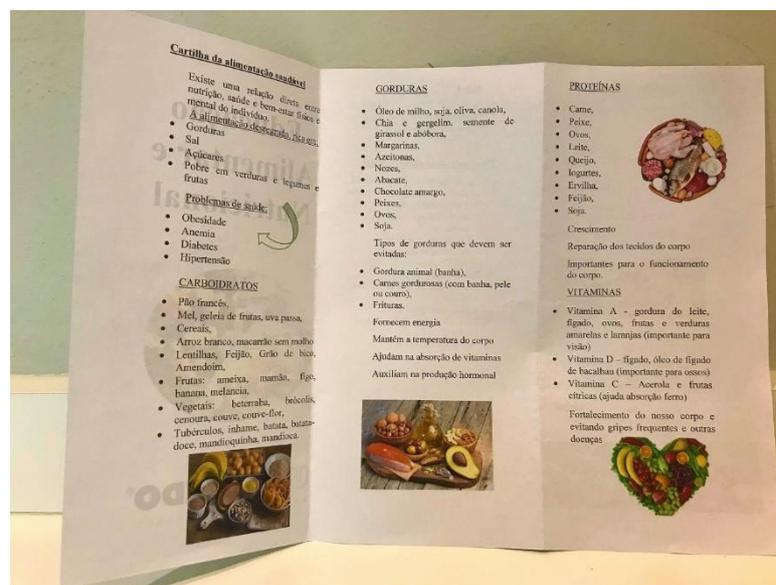


Figura 3 - Folheto entregue aos idosos ao fim das apresentações.

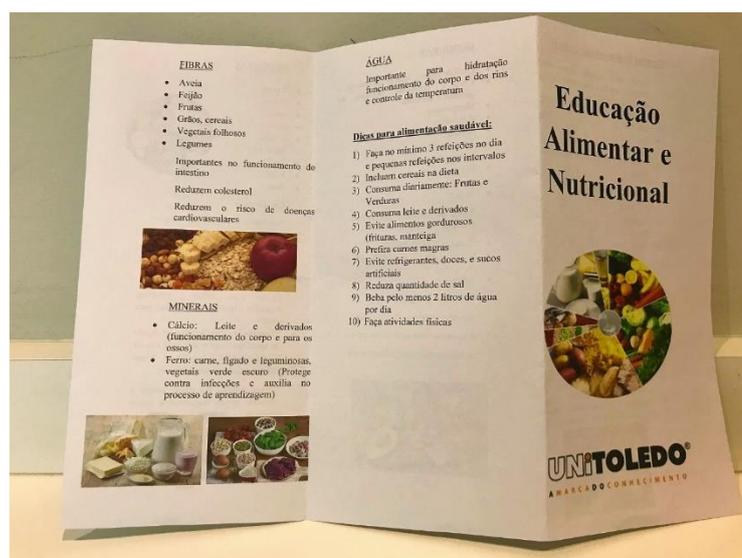


Figura 4 - Folheto entregue aos idosos ao fim das apresentações.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O trabalho de educação alimentar e nutricional foi aplicado com sucesso, porém o tamanho amostral não foi significativo pela limitação do número de participante do projeto, no dia da aplicação alguns alunos faltaram, diminuindo ainda mais a quantidade de pessoas. Todos os participantes presentes no dia da apresentação do trabalho na instituição, para a realização dos exercícios físicos na academia, foram convidados. Não tivemos a exclusão de nenhum participante.

Ao término da apresentação, em um breve debate, percebemos que as informações foram bem aceitas e absorvidas. Dúvidas que surgiram ao longo da apresentação foram esclarecidas. O folheto entregue a cada um, servirá para orientação deles e de seus familiares, também para recordar alguma informação passada durante a palestra e as dinâmicas.

Com aplicação dos materiais didáticos, medimos a dimensão do conhecimento de todos. Como possuem acompanhamento nutricional, fornecido pela clínica de nutrição da própria instituição, relataram boa ciência antes mesmo das informações passadas. Porém, todas as dúvidas que surgiram durante a apresentação do trabalho, foram respondidas pelos integrantes do grupo.

Estas atividades são de extrema importância, pois mostram aos idosos a necessidade de uma alimentação saudável aliada a prática de exercícios físicos, sejam elas quais forem. Principalmente por que nesta faixa etária (acima dos 60 anos), muitas doenças crônicas não transmissíveis aparecem, prejudicando a qualidade de vida de cada um. Algumas das doenças mais conhecidas e que atingem os idosos com frequência são: a hipertensão arterial, diabetes mellitus, hipercolesterolemia, cânceres, obesidade, entre outras. Todos os alunos do programa, são hipertensos.

Todas as dinâmicas aplicadas, tiveram a intenção de informar e educar de acordo com as boas práticas da alimentação saudável, ilustrando com as atividades lúdicas, para que o conhecimento fosse melhor compreendido e colocado em prática pelos idosos em suas rotinas alimentares. Foram apresentados aos alimentos saudáveis e funcionais, orientados a escolher opções de boa qualidade para ajudar na redução dos diversos problemas de saúde. Ressaltamos a importância do consumo de alimentos ricos em fibras e principalmente a ingestão de água. Tudo para contribuir com a atividade intestinal.

Os resultados foram satisfatórios, as dinâmicas atenderam às expectativas. As informações foram passadas de maneira leve e bastante didática, favoreceu a compreensão dos idosos e muitas dúvidas foram esclarecidas.

4. CONCLUSÃO

Conclui-se que projetos de educação alimentar e nutricional são de extrema importância para informar toda a população. Atividades lúdicas, apresentação de palestras, uso de materiais didáticos, facilitam a compreensão das informações transmitidas. A aplicação desses projetos não é restrita aos idosos, deve-se adequar o conteúdo para cada faixa etária e nível socioeconômico. É função exclusiva dos nutricionistas o desenvolvimento de projetos a fim de ensinar e educar toda a população a forma correta de alimentação.

5. REFERÊNCIAS

AHN, Jeong-Ah; PARK, JeeWon; KIM, Chun-Ja. Effects of an individualized nutritional education and support programme on dietary habits, nutritional knowledge and nutritional status of older adults living alone. **Journal of clinical nursing**, v. 27, n. 9-10, p. 2142-2151, 2018.

BRANDÃO, A. F.; VARGAS, V. de S.; GOMES, G. C.; PELZER, M. T.; LUNARDI, V. L. Educação nutricional para idosos e seus cuidadores no contexto da educação em saúde. **VITTALLE - Revista de Ciências da Saúde**, [S. l.], v. 22, n. 1, p. 27-38, 2011. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/1293>. Acesso em: 31 ago. 2021.

Contento I, Balch GI, Bronner YL, Paige DM, Gross SM, Bisignani L, *et al.* The effectiveness of nutrition education and implications for nutrition policy, programs and research: a review of research. **J Nutr Educ**. 1995; 27(6):285-415.

CRISCUOLO, Carolina. **Contribuição da educação nutricional junto a um grupo de idosos**. 2009. 199 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Estadual Paulista, Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Araraquara, SP, 2009. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/88644>>.

IBGE. Total de pessoas de 0 a 14 anos, 15 a 29 anos, 55 anos ou mais e 60 anos ou mais. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/apps/snig/v1/?loc=0&cat=-1,-2,-3,8,128,129&ind=4711>. Acesso em: 3 set. 2020.

ROCHA, Mônica. Guia alimentar para a População Brasileira. Brasília, DF, 2014.