



VII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
V Salão de Extensão



<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM APLICAÇÃO DE JOGOS DIDÁTICOS PARA IDOSOS

Adriane Luiza Fetter^a, Jéssica Franciele Schmitt^a, Julia Persico Garibaldi^a, Ana Lúcia Hoefel^{a*}

a) FSG Centro Universitário

*Autor correspondente (Orientador)

Ana Lúcia Hoefel,

Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP:

95020-472

Palavras-chave:

Nutrição, idoso, jogos interativos, alimentação saudável.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A população idosa aumentou de forma progressiva no Brasil, e as projeções indicam que em 2025 o contingente de idosos será de 32 milhões de indivíduos, com expectativa de vida próxima dos 75 anos. Dessa forma, o Brasil ocupará o sexto lugar no mundo em relação ao número de habitantes idosos (IBGE, 2010). O envelhecimento traz consigo alterações, que podem ter implicações sobre o estado nutricional bem como, refletir em piora na qualidade de vida. (BUSNELLO, 2007). Simultaneamente a este processo ocorrem alterações nas taxas de morbimortalidade, com maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis em decorrência da redução da capacidade funcional, cognitiva e nutricional dos idosos. Desse modo, para a avaliação geriátrica, a avaliação do estado nutricional é um dos itens primordiais, uma vez que a detecção precoce de desnutrição tem relação estreita com a morbimortalidade (SAMPAIO; OLIVEIRA, 2007). Nesta conjuntura, torna-se necessário o cuidado aos fatores que possibilitam o bem-estar desse grupo etário, para que os serviços de saúde estejam preparados para o panorama demográfico brasileiro. No processo de envelhecimento a importância da alimentação é comprovada por estudos epidemiológicos, clínicos e de intervenção, entre outros, que têm demonstrado ligação consistente entre o tipo de dieta e o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (CERVATO et al., 2005). (BUSNELLO, 2007). A educação nutricional tem sido destaque em vários trabalhos, principalmente naqueles nos quais os resultados apontam para a correlação entre comportamento alimentar e doença. (CERVATO et al., 2005). O método antropométrico tem sido amplamente utilizado para diagnósticos de risco de desnutrição em pacientes idosos, devido à sua facilidade de aplicação e adequada correlação de seus resultados com a composição corporal

do indivíduo. Esse método faz aferições de medidas como peso; altura; combinações de altura e peso; medidas de dobras ou pregas cutâneas; circunferências do braço, da cintura e da panturrilha; comprimento de segmentos; largura óssea; compleição (NAJAS; PEREIRA, 2002). O índice de massa corporal (IMC) é um dos indicadores antropométrico mais utilizados para avaliar o risco nutricional, por ser uma medida facilmente aplicável, não invasiva e de baixo custo. Em idosos, porém, seu emprego apresenta controvérsias em função do decréscimo de estatura, acúmulo de tecido adiposo, redução da massa corporal magra e diminuição da quantidade hídrica no organismo. (SANTOS; SICHIERI, 2005). As necessidades nutricionais do idoso são menores que as dos indivíduos jovens; o que se deve à diminuição da taxa metabólica basal, que pode ser explicada pela alteração da composição corporal do idoso, com redução da massa muscular e aumento da massa gordurosa. Dentro desse contexto, a educação nutricional permite que o idoso diminua o risco de desnutrição e de doenças como obesidade, hipertensão, diabetes e doenças cardiovasculares (SCHWANKE et al., 2010). A educação nutricional é um processo constante que envolve transformações no modo de pensar, sentir e agir dos indivíduos e pelo qual eles adquirem, mudam ou reforçam conhecimentos, atitudes e práticas relacionadas à saúde. É uma ferramenta que desenvolve a autonomia, para que o idoso possa assumir, com plena consciência, a responsabilidade por seus atos alimentares (CERVATO, 2005). Diante deste contexto, o objetivo deste trabalho foi investigar o estado nutricional e realizar uma atividade educacional sobre alimentação com idosos participantes de um grupo em uma cidade do interior. **MÉTODOS:** Para a realização deste trabalho, foi selecionado o grupo OASE, ocorrendo no Salão de uma Comunidade Evangélica na cidade de Vale Real - RS. Participaram do estudo 10 mulheres com idades acima de 50 anos. Promoveu-se uma roda de conversa cujo tema foi 'Os benefícios de uma alimentação balanceada para a qualidade de vida acima dos 50 anos'. Com a finalidade de melhor entrosamento e entendimento por parte das participantes utilizaram-se 2 atividades educativas como ferramentas. A atividade de ligar diferentes frutas com suas metades e a outra atividade consistia que as idosas associassem frutas com as suas respectivas vitaminas e funções no organismo. Neste trabalho, também foi investigado o estado nutricional das mulheres, por meio da aferição de peso e estatura. As participantes foram pesadas descalços e posicionadas em pé, no centro da balança da marca Toledo®. A aferição da estatura foi realizada com auxílio de estadiômetro vertical, marca CESCORF®, graduado em centímetros e menor divisão em milímetros. Com dados de peso e altura calculou-se o Índice de Massa Corporal (IC). Para

finalização do grupo, realizou-se um *coffe break* saudável, com lanches doces e salgados, preparados com frutas, legumes e vegetais (bolo de banana e aveia, torta de maçã, pãozinho de batata doce, bolo de moranga e coco, bolo de batata doce com cacau, croquete de legumes, bolo de feijão, bolo de beterraba, muffins de cenoura e de couve, cookies de aveia, omelete de forno com abobrinha, vitamina de banana e mamão, suco redutor de colesterol, torta mexicana de berinjela e ricota, panquecas verdes e arroz com água de beterraba, todas as preparações com as receitas disponibilizadas para as mulheres. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Participaram da oficina 10 mulheres com idades acima de 50 anos. Com relação ao Índice de Massa Corporal das mulheres, observou-se que 50% (n=5) estava com IMC de eutrofia. Enquanto 30% (n=3) apresentaram IMC caracterizado como obesidade e 20% (n=2) apresentaram sobrepeso. Se considerarmos excesso de peso, ou seja, IMC maior ou igual a 25 kg/m², tem-se 50% da amostra. Este valor é superior ao encontrado na Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) entre 2008 e 2009, onde 32% das mulheres apresentavam excesso de peso (IBGE, 2010). Com relação à atividade de educação nutricional, observou-se, através dos métodos técnicos e práticos abordados, que todas as mulheres possuíam conhecimentos sobre a importância da introdução de frutas e vegetais na alimentação. Ainda, no decorrer da conversa, observou-se o envolvimento das mulheres o que resultou em diálogos construtivos. A educação nutricional é a ferramenta mais utilizada pelo nutricionista, ela é parte intrínseca da atividade da nutrição e serve para direcionar recursos em direção à aprendizagem, adequação e aceitação de hábitos alimentares saudáveis (CERVATO, 2005). Contento et al. (1995) definem a educação nutricional como qualquer experiência de ensino desenvolvida para facilitar a adoção voluntária de comportamento alimentar ou outro relacionado à nutrição, com a finalidade de conduzir à situação de saúde e bem-estar. Com relação aos jogos utilizados, houve excelente desempenho por parte das mulheres, no desenvolvimento de ambas as atividades. E, sobre o *coffe break*, as receitas produzidas e oferecidas para o café da tarde, tiveram excelente resultado relacionado à sabor e aceitação. As senhoras concluíram que que todas as receitas eram práticas e viáveis para o preparo em casa. Além da praticidade do desenvolvimento de receitas com reaproveitamento integral de alimentos. Sabe-se que no Brasil, o desperdício de alimentos é alto, chegando a 26 milhões de toneladas ao ano, o que poderia alimentar 35 milhões de pessoas (EMBRAPA, 2007). De cada 100 caixas de produtos agrícolas colhidos, apenas 61 chegam à mesa do consumidor e 60% do lixo urbano produzido é de origem alimentar (EMBRAPA, 2007). Sendo assim, a

utilização integral dos alimentos possibilita uma maneira de incrementar a culinária diária enriquecendo nutricionalmente a dieta, proporcionando mais fibras, vitaminas e sais minerais (STORCK et al., 2013). Com um reaproveitamento abrangente, o desperdício que ocorre na manipulação diária de alimentos seria aproveitado para fins nutricionais, amenizando assim possíveis carências da população (EVANGELISTA, 2001). **CONCLUSÃO:** Assim, pode-se concluir que o uso estratégias como atividades práticas e lúdicas são excelentes ferramentas capazes de promoção de maior sensibilização sobre a importância da qualidade e da rotina de se ter uma alimentação saudável diariamente. Ao mesmo tempo, enfatiza-se a relevância alcançada com a prática de novas receitas, havendo introdução de frutas ou verduras nas preparações, e até mesmo a substituição de alimentos processados e/ou ultraprocessados por alimentos in natura, considerando que cozinhar é um ato de amor e cuidado, tendo papel fundamental para maior satisfação no ato de fazê-las e poder oferecer a si mesmo e a família, um alimento saudável com aspecto agradável e maior saúde e vitalidade.

REFERÊNCIAS

- BUSNELLO FM. Aspectos Nutricionais no Processo do Envelhecimento. São Paulo: Editora Atheneu, 2007.
- CERVATO, A. N. et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. Revista de Nutrição. Campinas, v.18, n.1, janeiro/fevereiro, 2005.
- EMBRAPA (EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA). O papel dos bancos de alimentos na redução do desperdício de alimentos. Set, 2007. Disponível em: <http://pessoal.utfpr.edu.br/marlenesoares/arquivos/BancodeAlimentosEmbrapa.pdfroberto_machado_-_19.09.pdf/view>.
- IBGE. IBGE - Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009. [s.l: s.n.]. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=247310>>.
- SCHWANKE, C. H. A. et al. Atualizações em geriatria e gerontologia III: nutrição e envelhecimento: EDIPUCRS, Porto Alegre, 2010.
- SAMPAIO LS, Reis LA, OLIVEIRA TS. Alguns aspectos epidemiológicos dos idosos participantes de um grupo de convivência no município Jequié- BA. Com Ciências Saúde. 2007; 3(2): 19-26.

SANTOS DM, SICHIERI R. Índice de massa corporal e indicadores antropométricos de adiposidade em idosos. Rev. Saúde Pública. 2005; 39(2): 163-8.

HALL G, WENDIN K. Sensory design of foods for the elderly. Ann NutrMetab. 2008; 52(1):25-8.

MARCHINI JS, et al. Suporte nutricional no paciente idoso: definição, diagnóstico, avaliação e intervenção. Medicina, Ribeirão Preto, 1998; 31:54-61.

NAJAS M e PEREIRA AI. Nutrição. In: Freitas, Py, Neri, Cançado, Gorzoni, Rocha. Tratado de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2002, cap. 101, p. 838-845.

SILVA, I, A. Relato de experiência: o papel dos merendeiros na cultura alimentar brasileira, uma valorização do ato de cozinhar em receitas da alimentação escolar. Brasília, 2017.

EVANGELISTA, J. Tecnologia de alimentos. 2. ed. Rio de Janeiro/São Paulo: Atheneu, 2001.

ACUÑA, K; CRUZ, T. Avaliação do estado nutricional de adultos e idosos e situação nutricional da população brasileira. Arq Bras Endocrinol Metab vol.48 no.3 São Paulo June 2004.