



PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM SOBRE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA IDOSOS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

*Dayane Kanarski Bernardino José
Daniele Gonçalves Vieira
Renata Léia Demario
Gabriela Datsch Benneman
Thiécla Katiane Rosales Silva
Paula Chuproski Saldan**

RESUMO

Introdução: Os idosos representam um grupo etário de risco a deficiências nutricionais e doenças crônicas, em função do modo de vida e dos hábitos alimentares, além dos aspectos fisiológicos naturais do envelhecimento. A educação alimentar e nutricional para esse público é de fundamental importância para promover uma alimentação saudável e adequada, prevenir e tratar doenças decorrentes do processo do envelhecimento. **Objetivo:** Relatar as experiências do Projeto de Extensão “Acompanhamento e Orientação em Alimentação e Nutrição para a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI)” desenvolvidas por meio de atividades na disciplina de Nutrição incluída na UNATI. **Metodologia:** Foram utilizadas diversas metodologias de ensino, de acordo com a temática a ser desenvolvida, como palestras, jogos, aulas expositivas dialogadas, oficinas práticas, aplicação de questionários e avaliação nutricional. **Resultados:** A partir das atividades desenvolvidas e convivência com os idosos do projeto foi possível notar aprimoramento dos conhecimentos sobre nutrição com relatos durante as atividades sobre mudanças nos hábitos alimentares, estilo de vida e maior conscientização, partindo dos princípios do que foi abordado nas ações do projeto. **Conclusão:** A educação alimentar e nutricional nesta população mostrou-se positiva e buscou a melhoria das práticas alimentares, da qualidade de vida, prevenção, tratamento e controle de doenças.

Palavras-chave: Idosos. Nutrição. Qualidade de vida.

TEACHING-LEARNING PROCESS ABOUT FOOD AND NUTRITION EDUCATION FOR ELDERLY PEOPLE: A REPORT OF EXPERIENCE

ABSTRACT

Introduction: The elderly represents an at-risk age group to nutritional deficiency and chronic diseases, due to their lifestyle and eating habits, in addition to the natural physiological aspects of aging. Food and nutrition education for this public is of fundamental importance to promote healthy and adequate food, prevent and treat

* Doutorado em ciências (USP). Departamento de Nutrição, Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO), Guarapuava, PR. Contato: pchuproski@unicentro.br.

diseases resulting from the aging process. Objective: Describing the experiences of the Outreach Project named “Assistance and Orientation about Food and Nutrition to Universidade Aberta for the Elderly (UNATI)”, developed by classes, on Nutrition subject included at UNATI. Methodology: Many teaching methodologies were used, according to the theme to be discussed, as lectures, games, dialogue and expositive classes, practical workshops, application of questionnaires and nutritional assessments. Results: Through the activities developed and social living with the project’s elderly people, it was possible to notice an improvement in knowledge about nutrition, with reports during activities on changes in eating habits, lifestyle and greater awareness, based on the principles of what was addressed in the project’s actions. Conclusion: Food and nutrition education in this population proved to be positive and sought to improve feeding practices, quality of life, prevention, treatment and control of disease.

Keywords: Elderly. Nutrition. Quality of life.

PROCESO ENSEÑANZA-APRENDIZAJE SOBRE EDUCACIÓN ALIMENTAR Y NUTRICIONAL PARA ANCIANOS: UN INFORME DE EXPERIENCIA

RESUMEN

Introducción: Los ancianos representan un grupo etario de riesgo a las deficiencias nutricionales y enfermedades crónicas, en función del modo de vida y de los hábitos alimentares, además de los aspectos fisiológicos naturales del envejecimiento. La educación alimentaria y nutricional de este público es de fundamental importancia para promover una alimentación sana y adecuada, prevenir y tratar las enfermedades derivadas del proceso de envejecimiento. Objetivo: Relatar las experiencias del Proyecto de Extensión “Acompañamiento y Orientación en Alimentación y Nutrición para la Universidad Abierta a la Tercera Edad (UNATI)” desarrollada por medio de las clases en la disciplina de Nutrición incluida en UNATI. Metodología: Se utilizaron diversas metodologías de enseñanza, de acuerdo con la temática a ser desarrollada, como palestras, juegos, clases expositivas dialogadas, cursos prácticos, aplicación de cuestionarios y evaluación nutricional. Resultados: A partir de las actividades desarrolladas y conviviendo con las personas mayores del proyecto, se pudo notar una mejora en el conocimiento sobre nutrición con reportes durante las actividades sobre cambios en los hábitos alimentares, estilo de vida y mayor concientización, partiendo de los principios de lo que fue abordado en las acciones del proyecto. Conclusión: La educación alimentaria y nutricional en esta población resultó positiva y buscó mejorar las prácticas alimentares, la calidad de vida, la prevención, el tratamiento y el control de enfermedades.

Palabras clave: Ancianos. Nutrición. Calidad de vida.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo natural do ser humano, que reflete uma série de mudanças biológicas e psicológicas. É caracterizado por alterações, como perda das funções, que são observadas ao longo do tempo e podem prejudicar o consumo e o

metabolismo dos nutrientes, além de exacerbar o desenvolvimento de doenças degenerativas ([LIMA, 2011](#); [PAZ et al., 2012](#); [DAWALIBI et al., 2013](#); [BRASIL, 2013](#)). Estas alterações ficam mais evidentes após os 60 anos de idade, sendo que a partir dessa faixa etária os indivíduos são considerados idosos pela Organização Mundial de Saúde (OMS) nos países em desenvolvimento ([OMS, 2005](#); [SILVA et al., 2010](#)).

A incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) segundo a [OMS \(2011\)](#) perfaz 30% das mortes globais. As DCNT estão associadas a fatores de risco como o tabagismo, uso de álcool, consumo alimentar inadequado com dieta rica em colesterol, ácidos graxos saturados e *trans*, sódio e açúcares e pobre em fibras e a inatividade física que é prevalente entre os idosos ([OMS, 2002](#); [BRASIL, 2006](#); [SANTOS et al., 2013](#)). Vários estudos associam a alimentação com a prevenção de doenças crônicas e citam o efeito antioxidante no câncer, a suplementação de cálcio nas anormalidades ósseas, bem como com a ocorrência de doenças devido ao consumo excessivo de gorduras saturadas e desordens cardiovasculares, a deficiência de ferro e a redução da imunidade e anemia ([BRASIL, 2006](#); [ZIMMERMANN et al., 2008](#); [HYPOLITO et al., 2014](#)).

Atualmente no Brasil há 20 milhões de idosos e se estima que esse número chegará a 32 milhões até 2025. Com o aumento da longevidade da população brasileira aumenta a necessidade de formação e capacitação específica dos profissionais de saúde para melhorar a assistência prestada a esta população. A qualidade de vida e o envelhecimento saudável requerem maior abrangência do conjunto de fatores que compõem o dia a dia do idoso e a compreensão desses fatores irá auxiliar os profissionais de saúde a reverter o cenário da má nutrição nesse público ([CAMPOS et al., 2000](#); [MENDES et al., 2005](#); [DEPONTI et al., 2010](#), [RÓSEO, 2014](#)).

Sendo assim, as mudanças de hábitos alimentares e a promoção do estilo de vida saudável na terceira idade têm sido utilizadas como estratégias para promover a melhora nos padrões de saúde e na qualidade de vida por meio de um projeto de extensão intitulado “Acompanhamento e Orientação em Alimentação e Nutrição para a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI)”. Esse projeto surge com a proposta de relatar experiências, disseminar conhecimentos básicos sobre alimentação e nutrição e descrever o perfil dos idosos participantes da UNATI da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO) na cidade de Guarapuava-PR.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência a partir da vivência acadêmica e dos participantes obtida no projeto de extensão “Acompanhamento e Orientação em Alimentação e Nutrição para a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI)”, desenvolvido sob a forma de uma disciplina de graduação intitulada Nutrição, realizado no campus Santa Cruz da UNICENTRO, na cidade de Guarapuava-PR.

O projeto em questão está vinculado ao Programa de Extensão Universidade Aberta à Terceira Idade da UNICENTRO que é desenvolvido desde o ano 2000, com a participação de discentes do curso de Nutrição, sob coordenação e supervisão direta de docentes do Departamento de Nutrição. O Programa de Extensão Universidade Aberta à Terceira Idade da UNICENTRO está em funcionamento desde 1998 e, atualmente, conta com 100 participantes matriculados.

A população estimada para Guarapuava em 2016 foi de 179.256 habitantes, sendo que a população idosa segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

(IBGE) em 2010 foi de 15.908, o que representa 9,5% da população total do município para o mesmo ano. Entre as principais causas de morte no município em 2015 destacam-se DCNT como doenças do aparelho circulatório seguidas pelas neoplasias ([IPARDES, 2017](#)).

Para o desenvolvimento dessa disciplina e do projeto de extensão foram propostas atividades de educação alimentar e nutricional contribuindo desta forma na melhoria da qualidade de vida, prevenção, tratamento e controle de doenças comuns a essa população. O conceito de educação alimentar e nutricional adotado no documento “Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas” do então Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome diz que:

Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da educação alimentar e nutricional deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. ([BRASIL, 2012](#), p. 23)

O projeto foi desenvolvido quinzenalmente, na forma de aulas com atividades teóricas e práticas e duração média de duas horas. Foram utilizadas diversas metodologias de ensino, dentre elas, palestras, jogos, aulas expositivas dialogadas, oficinas práticas, panfletos explicativos, avaliação do estado nutricional, aplicação de questionários a fim de avaliar o grau de aproveitamento por parte dos idosos e elaboração de apostila com base em todas as atividades realizadas para aprimoramento do conhecimento e memorização dos conteúdos trabalhados. Foram realizadas atividades de cunho acadêmico-extensionista com reflexões sobre o envelhecimento, alimentação e nutrição dos idosos considerando os aspectos biopsicológicos e econômicos.

Para a elaboração das aulas os integrantes do projeto reuniam-se quinzenalmente para planejar e discutir as propostas para cada atividade. As pesquisas eram feitas por meio de bibliografia e de artigos científicos para a elaboração dos materiais a serem trabalhados nos encontros. Para as atividades foram usados recursos como data show, aulas práticas no Laboratório de Técnica e Dietética do curso de Nutrição e discussões em salas de aula, buscando estimular a curiosidade dos idosos. Com o objetivo de solidificar a troca de experiências e esclarecer dúvidas dos participantes, os acadêmicos tiveram o propósito de buscar compreender a origem de alguns tabus alimentares advindos das culturas e do entorno familiar. Os conteúdos eram elucidados de forma simples e objetiva a fim de facilitar a compreensão do conteúdo abordado em sala, devido aos diferentes níveis educacionais dos participantes.

A avaliação nutricional antropométrica dos idosos foi realizada em um local fechado na própria instituição onde é desenvolvido o projeto, pelos integrantes extensionistas previamente treinados. As variáveis antropométricas coletadas foram peso, altura, altura do joelho (AJ) classificados de acordo com [Chumlea et al. \(1985\)](#) e circunferência da panturrilha (CP) sendo que o valor desta medida menor que 31 cm é indicativo de desnutrição de acordo com [Guigoz et al. \(1999\)](#). O Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado com base nos dados de peso e altura obtidos, um indicador simples que apesar de não indicar a composição corporal possui relação com taxas de morbimortalidade,

tendo assim, validade clínica. Desta forma, para a classificação do IMC foram considerados os pontos de corte proposto pela [OPAS \(2002, 2003\)](#). Para a classificação do exame de colesterol foi utilizado à referência de [Calixto-Lima et al. \(2012\)](#), a partir dos resultados de exames fornecidos pelos idosos no dia da avaliação nutricional antropométrica.

A avaliação dos hábitos alimentares dos idosos foi feita por meio da aplicação de um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) na atividade referente à pirâmide alimentar para o idoso proposta pelo projeto, no qual foi solicitado aos idosos responderem com qual frequência cada item da lista era consumido em número de vezes por dia. A lista dos alimentos escolhidos para a estruturação do QFA se baseou em alimentos fontes de cálcio, vitaminas A, C, D, E e B₁₂, ferro, zinco, que são essenciais na promoção e manutenção de saúde e na prevenção de doenças. Também foi avaliada a prevalência do uso de suplementação por meio de um questionário, onde os participantes responderam se faziam ou não o uso de suplementos e identificação do tipo de suplemento.

Para avaliar a satisfação dos participantes sobre o projeto de extensão foram analisadas algumas falas durante as atividades do projeto. E desta forma, foram ouvidas opiniões e sugestões para a melhoria do desenvolvimento do projeto para que os idosos pudessem aproveitar e absorver o máximo de informações repassadas a eles. Além disso, foi implantada uma horta orgânica nas dependências da universidade juntamente com os participantes do projeto e discentes do curso de Agronomia e Geografia para incentivar o consumo de alimentos *in natura*, sem agrotóxicos e a prática de hábitos saudáveis. Por fim, foi relatado sobre a experiência trazida ao acadêmico extensionista quanto à participação no projeto, e sobre a troca de conhecimentos teóricos e práticos, o qual qualifica o acadêmico para o mercado de trabalho.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram da avaliação antropométrica 4 idosos do gênero feminino e os resultados das variáveis analisadas estão descritos na tabela 1 e a classificação do estado nutricional na tabela 2. A média de idade entre os participantes foi de 62,25 anos. A média de peso foi de 71,47 Kg, a média de altura foi de 1,60 m e o IMC apresentou a média de 27,91 Kg/m² com prevalência de sobrepeso em 75% (n=3) dos participantes. Em relação ao exame de colesterol 25% (n=1) apresentou colesterol elevado, e nenhum dos indivíduos apresentaram desnutrição de acordo com a circunferência da panturrilha.

Tabela 1. Média das variáveis contínuas dos idosos pertencentes à UNATI, Guarapuava-PR, 2016.

Variável	Valor Médio
Idade (anos)	62,25
Peso (Kg)	71,47
Altura (m)	1,60
AJ (cm)	49,12
IMC (Kg/m ²)	27,91
CP (cm)	37,87
Colesterol total (mg/dl)	200

Legenda: UNATI: Universidade Aberta à Terceira idade; AJ: altura do joelho; IMC: índice de massa corporal; CP: circunferência da panturrilha

Tabela 2. Classificação do IMC, circunferência da panturrilha e exame bioquímico dos idosos pertencentes à UNATI, Guarapuava-PR, 2016.

Variáveis	Classificação	N	%
IMC	Eutrofia	1	25
	Sobrepeso	3	75
CP	Normal	4	100
Colesterol	Normal	3	75
	Elevado	1	25

Legenda: UNATI: Universidade Aberta à Terceira Idade; IMC: índice de massa corporal; CP: circunferência da panturrilha

Há controvérsias quanto ao significado do excesso de peso em idosos, na literatura são comumente encontrados resultados voltados ao baixo peso, devido ao avançar da idade há redução da massa muscular e diminuição da quantidade de gordura corporal. Alguns resultados obtidos por [Souza et al. \(2013\)](#) mostram que os pontos de corte estipulados por [Lipschitz \(1994\)](#) abrangem uma maior faixa de indivíduos com baixo peso, cujas condições deixam o idoso vulnerável à desnutrição. Entretanto, no estudo de [Grabowski & Ellis \(2001\)](#), que analisaram a associação entre obesidade e mortalidade em idosos americanos, verificou-se que a condição de obesidade comparada à magreza pode ser protetora para a ocorrência da mortalidade, embora se ressalte a importância de uma vida saudável por meio dos hábitos alimentares e atividade física na terceira idade.

A partir do Questionário de Frequência Alimentar (QFA) foi possível identificar os alimentos consumidos diariamente por 23 idosos participantes da atividade (Tabela 3). Observa-se que os alimentos mais consumidos foram arroz (100%, n=23) e feijão (91%, n=21), que são à base da alimentação do brasileiro, além de serem considerados, por alguns estudos, protetores contra doenças como o câncer ([MARCHIONI, 2007](#)). A população idosa, quando comparada a população mais jovem, tende a apresentar melhores hábitos alimentares ([BRASIL, 2010](#)).

Tabela 3. Alimentos consumidos diariamente pelos idosos pertencentes à UNATI, Guarapuava-PR, 2016.

Alimento	N	%
Arroz branco	23	100%
Arroz integral	3	13%
Feijão	21	91%
Vegetais Folhosos	19	82%
Pão francês	17	73%
Pão integral	6	26%
Frutas	17	73%
Açúcar refinado	16	69%
Leite integral	14	60%
Embutidos	8	34%
Molhos e caldos prontos	5	21%

Legenda: UNATI: Universidade Aberta à Terceira Idade

Foi possível observar um consumo elevado de alimentos fonte de carboidratos como arroz branco e pão francês e baixo teor de fibras. O refinamento faz com que o alimento perca boa parte das fibras e vitaminas, sobretudo do complexo B, tornando-o pobre em nutrientes. O consumo de leite não foi relatado por 40% dos idosos. Segundo [Carvalho et al. \(2004\)](#) e [Jasti et al. \(2013\)](#) os leites e derivados são importantes fornecedores de cálcio e vitamina D, nutrientes fundamentais para a preservação da

desmineralização óssea, sendo que a falta destes nutrientes pode acarretar problemas ósseos como a osteomalácia e osteoporose.

Alguns alimentos contribuintes para o desenvolvimento de DCNT como os embutidos, molhos e caldos prontos são consumidos pela população idosa mesmo que em menor frequência. A partir desses resultados pode-se observar que os alimentos menos consumidos (arroz integral e pão integral) são aqueles essenciais para a população em questão, devido ao conteúdo de fibras, minerais e vitaminas. Por outro lado, o consumo diário de frutas e folhosos esteve mais presente. As frutas e verduras também oferecem fibras, vitaminas e minerais e possuem baixo valor calórico. As fibras alimentares têm ação no trato gastrointestinal equilibrando a flora intestinal atuando sobre a redução do risco de doenças cardiovasculares ([CUPPARI, 2002](#)).

Para averiguar se os participantes faziam uso de suplementos vitamínicos e minerais foram avaliados os 21 idosos presentes na atividade sobre suplementação, destes, 29% (n=6) referiram utilizar o suplemento de cálcio e vitamina D, 19% (n=4) de vitamina C, 10% (n=2) de ferro, 5% (n=1) de ômega 3 e 10% (n=2) responderam não fazer uso de nenhuma suplementação. Nas diferentes fases da vida os nutrientes desempenham papéis importantes, e na terceira idade esses benefícios são ainda mais predominantes. Os idosos, em geral, compõem um grupo populacional que apresenta carências de micronutrientes, sendo que os maiores índices são deficiência de cálcio e vitamina D, nutrientes codependentes que estabelecem uma regulação do metabolismo ósseo, reduzindo o número de idosos que desenvolvem a osteoporose ([BRINGEL et al., 2014](#)).

Em uma instituição de idosos no município de Paracatu-MG, [Schmaltz \(2011\)](#) observou que há uma preocupante insuficiência no consumo de alimentos ricos em cálcio, o que sugere baixa ingestão de leites e derivados assim como encontrado no grupo estudado. As mulheres apresentam maior risco ainda na questão de absorção, pois após os 80 anos elas absorvem apenas 26% do mineral devido às alterações hormonais e a baixa ingestão de vitamina D. A baixa exposição solar também é um fator que prejudica a síntese desta vitamina.

As pessoas que ingerem suplementos de vitamina C além de auxiliar na imunidade parecem apresentar menor risco em desenvolver cataratas ([SIZER et al., 2003](#)). A vitamina C desempenha a promoção da resistência contra as infecções, atua no processo de reação inflamatória, auxilia na formação do colágeno. Além disso a vitamina C aumenta a absorção do ferro não heme havendo também prevalência de deficiência de ferro muitas vezes pela dificuldade de mastigação de alimentos fonte deste mineral como as carnes vermelhas ([SOLDERA, 2012](#); [OLIVEIRA et al., 2014](#)). A intervenção nutricional por meio de suplementos visa o tratamento e prevenção de doenças, visto que, já no alcance de uma idade mais avançada se torna mais difícil o consumo e o aproveitamento desses nutrientes.

Com a realização do projeto foi possível disseminar conhecimentos e identificar as principais dificuldades relacionadas à alimentação. Os participantes do presente projeto relataram apresentar algumas patologias, sendo a mais prevalente diabetes seguida de dislipidemias. A partir das ações desenvolvidas foi possível perceber mudanças positivas na qualidade de vida dos participantes, sendo o alcance desses resultados ligados à satisfação e sua inserção no grupo e nos relatos apresentados em sala, conforme pode ser observado nas falas abaixo:

“(...) agora eu sei a diferença entre light e diet e não uso mais errado” (ID 1)

“(...) Estou comendo mais frutas e verduras” (ID 2)

“Naquela época a gente não tinha tanta informação, mas agora não, agora a gente já tem todas as atividades, tudo muda bastante, e aqui a UNATI dá bastante possibilidade, então se a gente não seguir, é por preguiça mesmo, nós temos tudo em mãos.” (ID 9)

“Eu aprendi com vocês (acadêmicos da nutrição) muito tempero caseiro, tempero verde, esse foi com vocês, que eu aprendi. Eu tempero com o sal verde, esse pode usar bastante, o temperinho verde”. (ID 18)

Percebe-se o alcance considerável em relação aos ensinamentos repassados aos idosos durante as atividades de educação alimentar e nutricional, que demonstraram ter adquirido conhecimento na questão nutricional, a fim de melhorar seus hábitos alimentares e, em consequência, sua qualidade de vida. A participação e a busca pela integração dos idosos na sociedade propiciam independência e maior conhecimento e autonomia ao acesso aos direitos básicos de toda a população como a alimentação, habitação, saúde, trabalho e educação ([BRASIL, 2010](#)). O projeto de extensão em questão é uma forma de possibilitar a inserção dos idosos no âmbito acadêmico, além de compartilhar suas experiências com outras gerações e se socializarem. A incorporação pelos idosos de hábitos saudáveis em seu estilo de vida é facilitada pelas ações de educação em saúde implementadas pela equipe de saúde ([CERVATO et al. 2005](#)).

Com o objetivo de incentivá-los a prática de hábitos saudáveis e consumo de frutas, legumes e verduras sem agrotóxicos foi realizado juntamente com os participantes do projeto e discentes do curso de Agronomia e Geografia uma horta orgânica nas dependências da universidade para incentivar o consumo de alimentos *in natura*. Essa atividade do projeto incorporou outras áreas do conhecimento indo ao encontro de uma das diretrizes da extensão universitária que é a interdisciplinaridade. Além disso, foi possível estimular o contato direto com o meio ambiente, pois vários idosos residiam em apartamento e não possuíam espaço para plantar temperos e hortaliças.

Foram sugeridas estratégias para plantar temperos em vasos, garrafas pets e outras formas ecológicas. Os integrantes do projeto viabilizaram a elaboração da horta tanto para os participantes do projeto de extensão quanto para aqueles que buscavam uma alimentação natural e saudável. Abaixo seguem algumas imagens das atividades do projeto desenvolvidas em espaços da universidade (Figuras 1, 2 e 3).



Figuras 1 e 2. Aula prática realizada no Laboratório de Técnica e Dietética da UNICENTRO em Guarapuava-PR, 2016.



Figura 3. Implantação da Horta Orgânica com os participantes do projeto na UNICENTRO em Guarapuava-PR, 2016.

O presente projeto de extensão com o público da UNATI proporciona um espaço para difundir conhecimentos tanto por parte dos acadêmicos que realizam o projeto como dos idosos participantes, visto que para a elaboração das atividades é necessária a busca de materiais e realização de pesquisas sobre o tema a ser discutido, assim reforçando e aprofundando os ensinamentos obtidos em sala de aula. Aqui pode-se notar a importância da pesquisa científica e das aulas da graduação para embasar as aulas/atividades a serem desenvolvidas e aplicadas aos idosos, elucidando a diretriz da extensão universitária da indissociabilidade do ensino-pesquisa-extensão.

A partir da experiência dos acadêmicos durante o desenvolvimento do projeto foi possível identificar uma melhora significativa na capacidade de desenvolver a comunicação de maneira clara e concisa entre pessoas leigas no tema relacionado à nutrição, a utilização de termos técnicos aprendidos durante a graduação deve ser evitada, sendo assim necessária a utilização de linguagem clara e adequada ao público-alvo.

Saber se comunicar com o idoso é muito importante, pois além das palavras a comunicação também se propaga através das expressões faciais, pela postura corporal, pela capacidade e forma de tocá-los e até mesmo de saber ouvi-los enquanto falam. Os acadêmicos participantes devem compreender que os idosos possuem certas dificuldades e limitações para compreender o conteúdo e até mesmo de ouvir devido às alterações na audição. Portanto, os acadêmicos devem usar frases curtas e objetivas, perguntar se compreendeu a informação, procurar falar de frente para que o idoso possa fazer a leitura labial. A comunicação é fundamental na área da saúde, pois é por meio dela que são

obtidas informações preciosas para a abordagem e condução terapêutica, assim como ressalta o Ministério da Saúde ([BRASIL, 2006](#)).

Os acadêmicos devem se ater ao orientar os idosos sobre a alimentação, pois muitas vezes a mastigação já não é mais a mesma, a digestão mais lenta, há maior necessidade de determinados nutrientes, bem como outros fatores específicos para esta população devem ser considerados exigindo conhecimentos específicos e aprimoramento constante para o sucesso na intervenção.

Outro ponto que auxilia os acadêmicos no aprimoramento de conhecimentos é a participação em eventos extensionistas proporcionados pela universidade e eventos associados onde todos os anos são produzidos vários trabalhos pelos discentes e docentes em termos de divulgação do projeto e da disseminação de informações sobre nutrição ao público idoso.

Neste contexto o projeto busca oferecer uma proposta de discussão, de maneira simples, porém com ideias que levam a uma melhor qualidade de vida por meio, principalmente, de uma alimentação saudável e equilibrada, assim como o aperfeiçoamento dos acadêmicos como futuros profissionais da área. O impacto da extensão universitária na formação do estudante que participa de um projeto como esse é imensurável pelas habilidades desenvolvidas nas atividades.

CONCLUSÃO

O projeto de extensão buscou aprimorar os conhecimentos em alimentação e nutrição a fim de fornecer uma melhor qualidade de vida ao idoso, sendo significativo destacar os aspectos relativos à saúde nas diferentes fases da vida para a obtenção de um envelhecimento adequado.

Salienta-se assim, que a participação dos idosos no projeto de Nutrição foi importante para o saber realizar e seguir uma alimentação saudável por meio de educação alimentar e nutricional, impulsionando-os para o aprendizado mútuo, recíproco, em que o professor e o aluno compartilham informações de caráter social, educacional e nutricional.

SUBMETIDO EM: 12 jan. 2018

ACEITO EM: 15 fev. 2021

REFERÊNCIAS

Erro! Fonte de referência não encontrada. Ministério da Saúde. **Estatuto do idoso.** Ministério da Saúde – 3ª edição, 2ª reimpressão. Brasília: MDS, p.70, 2013.

[BRASIL](#). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Envelhecimento e saúde da pessoa idosa.** Brasília: MDS, 2006.

[BRASIL](#). Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas.** Brasília: MDS, p. 23, 2012.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Política Nacional do Idoso.** Brasília: MDS, 2010.

BRINGEL, A. L. et al. A suplementação nutricional de cálcio e vitamina D para a saúde óssea e prevenção da osteoporose fratura. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde,** Salvador, v. 18. n. 4, 2014.

CALIXTO-LIMA, L. et al. **Interpretação de exames laboratoriais aplicados à nutrição clínica.** Rio de Janeiro: Rubi, 2012.

CAMPOS, M. T. F. S. et al. Fatores que afetam o consumo alimentar e a nutrição do idoso. **Revista de Nutrição,** Campinas, v. 13, n. 3, p. 157-165, 2000.

CARVALHO, C. M. R. G. et al. Educação para a saúde em osteoporose com idosos de um programa universitário: repercussões. **Caderno de Saúde Pública.** Teresina, v. 20, n. 3, p. 719-726, 2004.

CERVATO, A. M. 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, p. 41-52, 2005.

CHUMLEA, W. C. et al. Estimativa da estatura da altura do joelho para pessoas de 60 a 90 anos de idade. **Revista Americana da Sociedade de Geriatria,** v. 33, p.116-120, 1985.

CUPARRI, L. Guias de medicina ambulatorial e hospitalar. **Nutrição: nutrição clínica no adulto.** Revista Manole, São Paulo, 2002.

DAWALIBI, N. et al. Envelhecimento e qualidade de vida: análise da produção científica da SciELO. **Estudos de Psicologia,** Campinas, v. 30, n. 3, p. 393-403, 2013.

DEPONTI, R. N. et al. Compreensão dos idosos sobre os fatores que influenciam no envelhecimento saudável. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento,** Porto Alegre, v.15, n.1, p. 33-52, 2010.

GRABOWSKI, D. C. et al. High body mass index does not predict mortality in older people: analysis of the longitudinal study of aging. **J Am Geriatr Soc.** n.49, p.968-79, 2001.

GUIGOZ, Y. et al. The mini nutritional assesment; a practical assessment tool for grading the nutritionalstate of elderly patientes. In: GUIGOZ, S. C. et al. **The Mini Nutritional Assesment: MNA, Facts and Research in Gerontology.** New York: Serd, p. 15-59, (s.2), 1999.

HYPOLITO, K. P. P. et al. Importância da Nutrição na Prevenção e no Tratamento de Neoplasias. **Interciência & Sociedade,** Mogi Guaçu, v. 3, n. 2, p.51-59, 2014.

INSTITUTO PARANAENSE DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO E SOCIAL (IPARDES). **Caderno Estatístico:** município de Guarapuava. Curitiba: IPARDES; 2017.

[JASTI, S. *et al.*](#) Uso de suplementos alimentares no contexto de disparidades de saúde: determinantes culturais, étnicas e demográficas de uso. **Journal of Nutrition**, New York, v. 6, p.133, 2010-2013.

[LIMA, C. R. V.](#) **Políticas públicas para idosos**: a realidade das Instituições de Longa Permanência para Idosos no Distrito Federal. Monografia (especialização). Centro de Formação, Treinamento e Aperfeiçoamento (Cefor), Brasília, 2011.

[LIPSCHITZ, D. A.](#) Triagem para o estado nutricional nos idosos. **Cuidados primários**, v.1, p. 55-67, 1994.

[MARCHIONI, D. M. L.](#) Padrões dietéticos e risco de câncer oral: estudo caso-controle de São Paulo, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, n. 41, p.19-26, 2007.

[MENDES, R. S. S. *et al.*](#) A situação social do idoso no Brasil: uma breve consideração. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v.18, n.4, p. 6-422, 2005.

[OLIVEIRA, B. S. *et al.*](#) Alterações das funções de mastigação e deglutição no processo de alimentação de idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n.3, p. 575-587, 2014.

[ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE \(OPAS\).](#) **XXXVI Reunión del Comité Asesor de Investigaciones en Salud**. Salud Bienestar y Envejecimiento (SABE), 2002, 2003.

[ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE \(OMS\).](#) **Envelhecimento Ativo - Uma Política Estrutura**. Uma contribuição do mundo Organização Mundial da Saúde Nações Unidas sobre o Envelhecimento. Madrid, 2002.

[ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE \(OMS\).](#) **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

[ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE \(OMS\).](#) **Relatório de status global sobre doenças não-transmissíveis**. Genebra: Organização Mundial de Saúde. p.176, 2011.

[PAZ, R. C. *et al.*](#) Avaliação Nutricional em Idosos Institucionalizados. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, Brasília, v.1, n.1, p. 9-18, 2012.

[RÓSEO, F. F. C.](#) Envelhecer com Saúde: o desafio do cuidar humanizado. **Revista Interfaces da Saúde**, Aracati, v.1, n.1, p. 20-29, 2014.

[SANTOS, R. D. *et al.*](#) Sociedade Brasileira de Cardiologia. I Diretriz sobre o consumo de Gorduras e Saúde Cardiovascular. **Arq Bras Cardiol**. v.100 (1Supl.3), p.1-40, 2013.

[SCHMALTZ, R. M. L. C.](#) Avaliação do consumo alimentar de idosos institucionalizados da cidade de Paracatu, MG. **Revista Augustus**, Rio de Janeiro, v.16, n.32, p. 21-27, 2011.

[SILVA, J. P. L. et al.](#) **Saúde e Envelhecimento**: o Desafio do Cuidar humanizado. In: II Colóquio Luso Brasileiro sobre saúde, educação e representações sociais. UFPB, Brasil. 2010, p. 152-154. Disponível em: <http://www.unescfaculdade.com.br/nupe/saude-envelhecimento.pdf>. Acesso em: 11 jan. 2017.

[SIZER, F. et al.](#) Nutrição: Conceitos e controvérsias. **Revista Manole**, São Paulo, 8ª ed, 2003.

[SOLDERA, C.](#) **Avaliação do consumo de vitamina C na dieta de idosas religiosas de uma Congregação de Santa Maria-RS**. VI Seminário de Nutrição da Unifra, 2012.

[SOUZA, R. et al.](#) Avaliação antropométrica em idosos: estimativas de peso e altura e concordância entre classificações de IMC. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.16, n.1, p.81-90, 2013.

[ZIMMERMANN, A. M. et al.](#) Alimentos com função antioxidante em doenças crônicas: uma abordagem clínica. **Disciplinarum Scientia**. Série: Ciências da Saúde, Santa Maria, v. 9, n. 1, p. 51-68, 2008.