

**REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA
UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)****FOOD REEDUCATION WITH GRADUATE STUDENTS OF THE UNIVERSITY OF THE THIRD AGE
(UNITI)****REEDUCACIÓN ALIMENTARIA CON ESTUDIANTES GRADUADOS DE LA UNIVERSIDAD DE LA
TERCERA EDAD (UNITI)**Gabriella Thaís Rech¹, Marina Werner², Ana Paula Scherer de Brum³, Marina Gasser Baretta Balestrin⁴

e32252

<https://doi.org/10.53612/recisatec.v3i2.252>

PUBLICADO: 02/2023

RESUMO

Introdução: O envelhecimento populacional tem ocorrido de forma rápida e isso acarreta muitas alterações fisiológicas, sociais e psicológicas, repercutindo diretamente na saúde e nutrição dos idosos. **Objetivo:** Identificar a influência da UNITI no processo de reeducação alimentar dos idosos. **Metodologia:** Esse trabalho trata-se de uma pesquisa explicativa, realizada com indivíduos de ambos os sexos. Realizando a coleta de dados antropométricos, como altura e peso, Índice de Massa Corporal e desenvolvendo oficinas culinárias tendo como objetivo um aprendizado prático que leve à Reeducação Alimentar (RA) dos idosos. **Resultados:** Foram entrevistados dezesseis alunos e destes 87,5% eram do sexo feminino e 12,5% do sexo masculino. A média de idade dos acadêmicos foi de 69,1 anos. Mais da maioria dos idosos obtiveram alguma mudança de hábitos após as oficinas culinárias e 100% deles compreenderam o que é a RA e o que ela proporciona, levando cada vez mais à longevidade. **Conclusão:** O presente estudo mostrou que a idade não é um fator limitante e que os idosos estão dispostos a aprender e a realizar a reeducação alimentar, sendo um processo demorado, mas que tende a proporcionar muitos resultados benéficos ao longo dos anos, levando esses indivíduos a buscarem uma vida mais saudável, evitando as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) ou controlando os sintomas através da alimentação.

PALAVRAS-CHAVE: Comportamento Alimentar. Reeducação Alimentar. Idosos. Doença Crônica Não Transmissível.

ABSTRACT

Introduction: Population aging has occurred rapidly, and this causes many physiological, social and psychological changes, directly affecting the health and nutrition of the elderly. **Objective:** To identify the influence of UNITI in the process of food reeducation of the elderly. **Methodology:** This work is an explanatory research, carried out with individuals of both sexes. Carrying out the collection of anthropometric data, such as height and weight, body mass index and developing culinary workshops with the objective of practical learning that leads to nutritional education (AR) of the elderly. **Results:** Sixteen students were interviewed and of these 87.5% were female and 12.5% male. The average age of academics was 69.1 years. More than most of the elderly obtained some change in habits after the cooking workshops and 100% of them understood what AR is and what it provides, leading to longevity. **Conclusion:** The present study showed that age is not a limiting factor and that the elderly is willing to learn and carry out dietary reeducation, which is a time consuming process, but which

¹ UNOESC - Universidade do Oeste de Santa Catarina.

² UNOESC - Universidade do Oeste de Santa Catarina.

³ UNOESC - Universidade do Oeste de Santa Catarina.

⁴ Graduada em Nutrição pela Universidade do Vale do Itajaí - UNIVALI. Pós-graduada em Controle de Qualidade em Alimentos pela Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC e mestre em Ciência e Biotecnologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC. Coordenadora, docente e membro do Núcleo Docente Estruturante (NDE) do curso de Nutrição da Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC Campus Videira e representante dos docentes da Comissão Própria de Avaliação (CPA) da Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC Campus Videira.



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Baretta Balestrin

tends to provide many beneficial results over the years, leading these individuals to seek a healthier life, avoiding Noncommunicable Chronic Diseases or controlling symptoms through diet.

KEYWORDS: *Feeding Behavior. Nutritional education. Aged. Noncommunicable Chronic Diseases.*

RESUMEN

Introducción: El envejecimiento de la población ha ocurrido rápidamente y esto causa muchos cambios fisiológicos, sociales y psicológicos, reflejándose directamente en la salud y nutrición de los ancianos. Objetivo: Identificar la influencia de UNITI en el proceso de reeducación alimentaria de los ancianos. Metodología: Este trabajo es una investigación explicativa, realizada con individuos de ambos sexos. Realizar la recolección de datos antropométricos, como talla y peso, Índice de Masa Corporal y desarrollar talleres culinarios con el objetivo de un aprendizaje práctico que conduzca a la Reeducción Alimentaria (RA) de las personas mayores. Resultados: Dieciséis estudiantes fueron entrevistados, de los cuales el 87,5% eran mujeres y el 12,5% hombres. La edad media de los estudiantes fue de 69,1 años. La mayoría de los ancianos obtuvieron algún cambio de hábitos después de los talleres culinarios y el 100% de ellos entendieron qué es AR y qué proporciona, lo que lleva a una longevidad cada vez mayor. Conclusión: El presente estudio mostró que la edad no es un factor limitante y que los ancianos están dispuestos a aprender y realizar reeducación alimentaria, siendo un proceso lento, pero que tiende a proporcionar muchos resultados beneficiosos a lo largo de los años, llevando a estos individuos a buscar una vida más saludable, evitando las Enfermedades Crónicas No Transmisibles (ENT) o controlando los síntomas a través de los alimentos.

PALABRAS CLAVE: *Conducta alimentaria. Reeducción alimentaria. Anciano. Enfermedad crónica no transmisible.*

1-INTRODUÇÃO

A população idosa vem crescendo a nível mundial, por esse motivo se faz necessário investigar os problemas que acometem essa faixa etária, para que os serviços de saúde visem melhor qualidade de vida e longevidade a essa população. De acordo com as projeções estatísticas da Organização Pan-Americana de Saúde (2003), em 2025, a população brasileira pode aumentar cinco vezes, enquanto o grupo etário com idade superior a 60 anos estará ampliando-se 15 vezes, representando cerca de 34 milhões de pessoas. Desta forma, o Brasil até o ano de 2025, poderá ocupar o sexto lugar do mundo com maior número de pessoas idosas (IBGE, 2018).

Assim como a nível mundial, este cenário é verificado também no município de Videira/SC onde, conforme dados do IBGE (2010), a taxa de envelhecimento passou de 7.4% em 2000 para 9.8% no ano de 2010. O aumento desta faixa etária poderá agravar os problemas já encontrados atualmente nos diversos setores econômicos, psicológicos, sociais, de serviços públicos e principalmente, de assistência à saúde.

Em contrapartida, torna-se necessário práticas educativas que visem conhecer as condições gerais dos indivíduos idosos, bem como as condições de saúde, em particular a alimentação e o estado nutricional, promovendo uma abordagem cuidadosa e com a intervenção adequada, criando-se um vínculo entre educador-educando, de forma a garantir a autoestima do idoso, incentivando um envelhecimento saudável e o bem-estar dessa faixa etária (LIMA *et al.*, 2021).

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Baretta Balestrin

Pensando nisso, a Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) dispõe da Universidade da Terceira Idade (UNITI) para oferecer ao idoso um espaço que permita formação e possibilite melhorias na qualidade de vida. A UNITI foi implantada em 2016 no campus da UNOESC/Videira e se decorre até os dias atuais. Neste projeto, a UNITI voltada à satisfação do idoso, priorizando as atividades relacionadas com seminários, vivências e lazer; aliando teoria e prática à componentes curriculares adaptados às suas realidades entre os quais destaca-se o incentivo à reeducação alimentar (AUGUSTO, 2018).

No entanto, para entender a Reeducação Alimentar (RA) se faz necessário compreender o que é Educação Alimentar e Nutricional (EAN), processo que visa levar conhecimento às pessoas por meio de atuações multiprofissionais, acerca das questões relacionadas à nutrição, através da qual se obtêm mudanças de atitudes, hábitos alimentares e de conhecimentos nutricionais, utilizando abordagens e recursos educativos já previstos nas políticas públicas em alimentação e nutrição (LIMA *et al.*, 2021).

Assim, a RA é um método de repensar os hábitos e comportamentos diante do alimento. Ao contrário das dietas radicais, que condenam alimentos específicos ou grupos alimentares, a RA constitui a melhora da relação com a comida, mostrando que uma dieta adequada e balanceada, atinge todas as necessidades nutricionais, propondo uma maior qualidade de vida (VAGULA; ROQUE, 2019).

Nesse contexto, segundo Bernardi, Maciel e Baratto (2017) se trata também de uma faixa etária mais vulnerável às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), sendo assim, o estudo propõe-se a explicar a importância da alimentação na prevenção e no controle dessas doenças, realizando orientações nutricionais que permitem diagnosticar carências e excessos nutricionais, desenvolvendo assim, ações de EAN.

Nesse sentido, o objetivo do estudo foi identificar a influência da UNITI no processo de reeducação alimentar dos idosos bem como classificar o seu estado nutricional.

2-MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo exploratório, descritivo, quantitativo com coleta de dados primários, realizado com indivíduos de ambos os sexos. Nesta pesquisa foram inclusos 16 alunos que participam da do programa UNITI/Videira. Foram excluídos da pesquisa os que não aceitaram participar das oficinas culinárias e da pesquisa ou se recusaram a assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Foram realizados três encontros de oficinas culinárias no laboratório de nutrição da UNOESC, com o objetivo de desenvolver preparações saudáveis com a ajuda dos alunos, incentivando assim, a mudança de hábitos. As aulas foram divididas nas três refeições principais do dia, sendo elas: café da manhã, almoço e jantar, onde foi possível colocar em prática diversas opções saudáveis para cada horário. Durante a preparação das receitas foi informado a importância

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Bareta Balestrin

de cada ingrediente que seria usado e qual era a sua função dentro da receita, a fim de deixar mais claro os benefícios.

Na aula do café da manhã foram elaboradas receitas como: bolinho de banana com aveia feito na caneca, *waffle* saudável de banana, *cookies* funcionais, pão de aveia de frigideira, suco verde e suco de frutas com água de coco e linhaça.

Para opções de almoço as receitas preparadas foram: macarrão de abobrinha com molho *pesto* e molho de tomate, além de bolinhas de frango assadas. Para as opções de jantar foram apresentadas: *bruschetta* de abacate com tomate e manjerição, sopa de abóbora com ervilha crocante e de sobremesa um *petit suisse* do bem, elaborado com massa de inhame.

Além das oficinas culinárias foram realizadas a avaliação antropométrica dos idosos através do uso da balança da marca OMRON® capacidade de 150 quilogramas. A pesagem dos idosos foi feita conforme preconizado pelo SISVAN, de forma descalça, ereta com os braços na lateral e com roupas leves para que não tivesse interferência significativa no resultado. A altura foi medida com a ajuda de um estadiômetro portátil da marca AVANUTRI, com o aluno descalço, de forma ereta e com os braços nas laterais seguindo as orientações do SISVAN (FAGUNDES, 2016).

Após obtermos os dados coletados, foi calculado o Índice de Massa Corporal (IMC) desses idosos, obtido pela divisão do peso pela altura ao quadrado e classificados conforme Lipschitz (1994). Analisado os resultados foram repassadas as informações e descrições aos idosos.

Por fim, foi aplicado um questionário com perguntas fechadas, como: “Atualmente, você tem o diagnóstico de alguma doença crônica não transmissível (DCNT)?”, “Qual é o diagnóstico da doença?”, “Após receber o diagnóstico, você procurou ter uma alimentação mais saudável?”, “Você sabe o que é reeducação alimentar?”, “Você acredita ter uma alimentação saudável?”, “Você conhece os benefícios de fazer uma reeducação alimentar?”, “Você teve alguma mudança de hábitos alimentares após entender sobre alimentação saudável através de palestras/oficinas proporcionadas nas aulas da UNITI?”, “O que você achou das receitas preparadas nas oficinas de culinária saudável”, “Tendo em vista as receitas feitas em sala de aula, qual você aderiu a sua rotina?”, e por fim “O que você prefere comer nos lanches da tarde que são ofertados pela UNITI?”, além de dados sociodemográficos, como: sexo, idade, local onde reside, estado civil e renda familiar.

Os dados foram analisados através de estatística descritiva utilizando programas como Microsoft Word® 2016 e Excel® 2016, e após isso, foi feita a média/ desvio padrão, tabelas e gráficos, para facilitar a visualização dos resultados.

Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), sob número do parecer: 5.546.002 com Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) número: 60564122.2.0000.5367 e respondeu aos aspectos éticos presentes na resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Baretta Balestrin

3-RESULTADOS E DISCUSSÃO

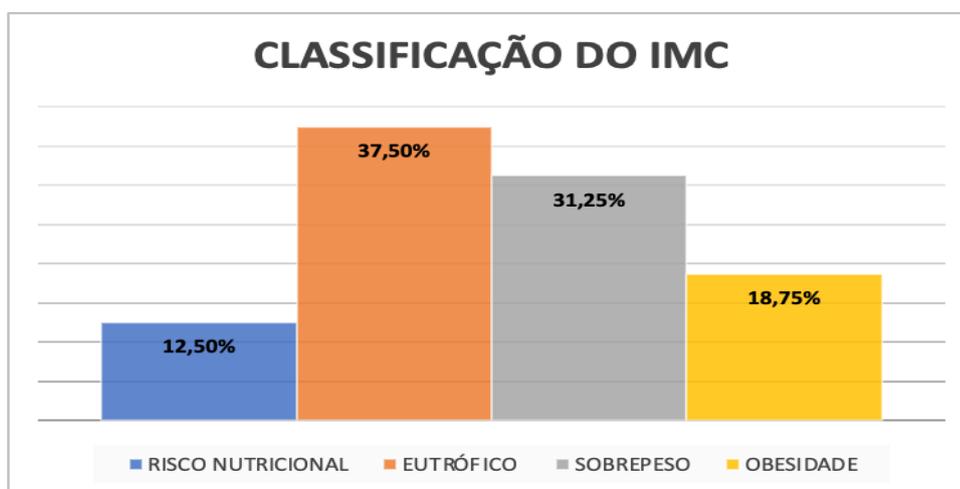
Dos 16 alunos entrevistados, 87,5% (n=14) eram do sexo feminino e 12,5% (n=2) do sexo masculino, sendo que 100% dos alunos residem em Videira/SC. A média de idade dos acadêmicos foi de 69,1 anos, destes 50% (n=8) são casados e 50% (n=8) são viúvos. Conforme a renda familiar, 68,75% (n=11) dos alunos recebem mais de 3 salários-mínimos, 25% (n=4) recebem de 2 a 3 salários-mínimos e 6,25% (n=1) recebem menos que 1 salário-mínimo. Destes, 87,5% (n=14) dos idosos preparam a sua própria comida e 12,5% (n=2) têm sua comida preparada pela esposa e/ou filhos.

Conforme preenchimento do questionário, mostrou-se que 37,5% (n=6) dos alunos não possuem nenhuma Doença Crônica Não Transmissível (DCNT), enquanto 62,5% (n=10) possuem uma ou mais DCNTs, sendo elas: Colesterol Alto, Diabetes *Mellitus* tipo 2 (DM2), Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), Osteoporose, Hipotireoidismo, Artrite Reumatoide e Acidente Vascular Cerebral (AVC). Destes 10 alunos, 60% (n=6) procuraram ter uma alimentação mais saudável após o diagnóstico, 30% (n=3) está tentando e 10% (n=1) não fizeram questão de se alimentar melhor após o diagnóstico.

O intuito das oficinas culinárias era informar aos alunos sobre a reeducação alimentar e seus benefícios, isso se fez bem claro na questão 10, onde 100% dos alunos compreenderam o que significa a reeducação alimentar, e na questão 12 onde 93,75% conhecem os benefícios que a mudança de hábitos proporciona para uma vida mais saudável, levando cada vez mais a longevidade.

No Gráfico 1 pode-se observar a classificação do Índice de Massa Corporal (IMC) dos idosos entrevistados realizada pela classificação de Lipschitz (1994), sendo que 37,5% (n=6) dos idosos se encontram Eutróficos, 31,2% (n=5) em Sobrepeso, 18,7% (n=3) em Obesidade e 12,5% (n=2) em Risco Nutricional.

Gráfico 1: Classificação do IMC dos alunos entrevistados.



Fonte: as autoras (2022)

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

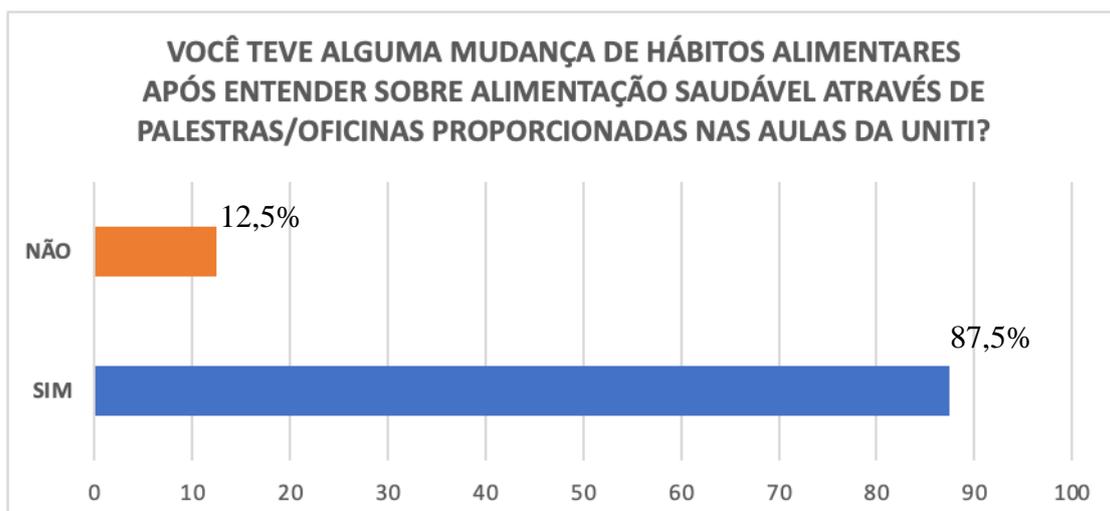
REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Baretta Balestrin

Segundo o estudo de Lima *et al.*, (2017), os resultados de IMC nessa idade podem não ser tão significativos, mas sugerem diminuição de prevalência da porcentagem de obesidade entre as mulheres conforme o avanço da idade, mesmo que uma grande porcentagem ainda se encontre em sobrepeso. Destaca-se também que o avanço da idade tem como consequência a diminuição gradual de estatura, peso e IMC, as quais sugerem estar relacionadas com a perda de massa magra decorrente do envelhecimento dessa população.

Já conforme Araújo *et al.*, (2020), o envelhecimento provoca várias modificações fisiológicas, socioeconômicas, familiares e corporais, deixando essa população cada vez mais preocupada na busca do corpo ideal, mesmo quando idosos, tentando seguir um padrão imposto pelas mídias, com receitas e exercícios milagrosos, procurando estar em boa forma mesmo na terceira idade, sendo de extrema necessidade alertar a esses indivíduos a maneira correta de chegar no seu peso ideal, tendo uma alimentação equilibrada e com acompanhamento profissional.

Com isso, durante as oficinas culinárias foi dialogado com os participantes sobre a importância da mudança de hábitos alimentares na terceira idade, para que tenham consciência de como manter uma alimentação saudável, que irá proporcionar a perda de peso, ajudar a evitar as Doenças Crônicas Não Transmissíveis e melhorar os sintomas de doenças já adquiridas. No gráfico 2 é notório o quanto esses acadêmicos aprenderam e se dispuseram a modificar alguns hábitos alimentares a procura de uma vida mais saudável, sendo que 87,5% tiveram alguma mudança de hábitos após as palestras e oficinas, enquanto apenas 12,5% não obtiveram êxito com as atividades propostas.

Gráfico 2: Mudança dos hábitos alimentares após as palestras e oficinas.



Fonte: as autoras (2022)

Através de atividades de EAN com os idosos, os pesquisadores Junqueira, Cruz e Souza (2022) relataram uma baixa ingestão de vitaminas e minerais nesse público, devendo ter intervenções direcionadas a alimentação saudável para estes indivíduos, colaborando assim, com o

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Baretta Balestrin

acesso e propagação de informações sobre os alimentos e seus nutrientes, que são essenciais para uma vida mais saudável e duradoura.

Além disso, nota-se o aumento de idosos com uma ou mais DCNTs, sendo essas muitas vezes evitadas através de uma alimentação equilibrada. É possível visualizar conforme a tabela abaixo que esse número de DCNTs é bem relevante entre os entrevistados, tendo como principais doenças a HAS, colesterol alto e osteoporose com 21,4% (n=3) cada, em seguida com 14,4% (n=2) o diagnóstico de DM2 e por último com 7,1% (n=1) doenças como hipotireoidismo, artrite reumatoide e AVC.

Tabela 1: Diagnóstico das doenças crônicas não transmissíveis dos alunos entrevistados.

DCNT	% (n)
Osteoporose	21,4% (n=3)
HAS	21,4% (n=3)
Colesterol Alto	21,4% (n=3)
DM tipo 2	14,4% (n=2)
Hipotireoidismo	7,1% (n=1)
Artrite Reumatoide	7,1% (n=1)
AVC	7,1% (n=1)

Fonte: as autoras (2022)

Desse modo, Dias *et al.*, (2018) mostram em seu estudo que o envelhecimento populacional teve um aumento nos índices de óbitos causados pelas DCNTs, sendo destacado as DCNTs mais comuns como a DM tipo 2 e a HAS, que em conjunto são classificadas como as DCNTs de maior risco para esses indivíduos, podendo causar complicações como o desenvolvimento de doenças cardíacas, complicações renais e cerebrovasculares, acarretando elevados custos médicos e socioeconômicos.

Para incentivar os acadêmicos da UNITI a consumirem alimentos mais saudáveis e conseqüentemente ter uma reeducação alimentar, foram selecionadas receitas que posteriormente se desenvolveram na prática com a ajuda dos alunos. Dentre essas receitas, os alunos assinalaram quais opções foram aderidas na rotina após o término das oficinas culinárias, dentre elas, a mais aderida com a aprovação de 87,5% (n=14) alunos foi a sopa de abóbora com ervilha e em seguida com 62,5% (n=10) o suco de frutas com água de coco e linhaça.

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA
ISSN 2763-8405

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Baretta Balestrin

Tabela 2: Receitas realizadas pelos alunos que foram aderidas à rotina.

Receitas aderidas na rotina	% de alunos que realizaram as receitas em casa:
Sopa de abóbora com ervilha crocante	87,5%
Suco de frutas com água de coco e linhaça	62,5%
Pão de aveia de frigideira	50%
Bolinhas de frango assadas	50%
Molho de tomate	50%
Bolo de banana com aveia	43,75%
Waffle saudável de banana	31,25%
Cookies integrais	25%
Macarrão de abobrinha	18,75%
Molho pesto	18,75%
Bruschetta de abacate com tomates e manjeriçã	12,5%
Petit suisse com inhame	12,5%

Fonte: as autoras (2022)

Juntamente com a preparação das receitas listadas, destacou-se a importância dos ingredientes que cada uma continha, sendo eles de fácil acesso e com inúmeros benefícios à saúde, contendo nutrientes muito importantes para o bem-estar do idoso. Dando ênfase a troca de sal por temperos e/ou ervas naturais e ao consumo de fibras para o controle de DM tipo 2, colesterol e melhora da função intestinal, queixa muito comum entre a terceira idade.

Segundo o Ministério da Saúde (2011) o consumo excessivo de sódio se caracteriza pela ingestão maior de 5g/dia, sendo que a maior parte dos indivíduos, principalmente os idosos, consomem níveis além das suas necessidades, sendo uma das causas do desenvolvimento de doenças do aparelho circulatório, cardiovasculares e da HAS, desse modo, a troca do sal em sua maioria por temperos e ervas naturais faz com que a ingestão máxima de sódio recomendada não seja ultrapassada, além de trazer mais nutrientes e sabor à preparação.

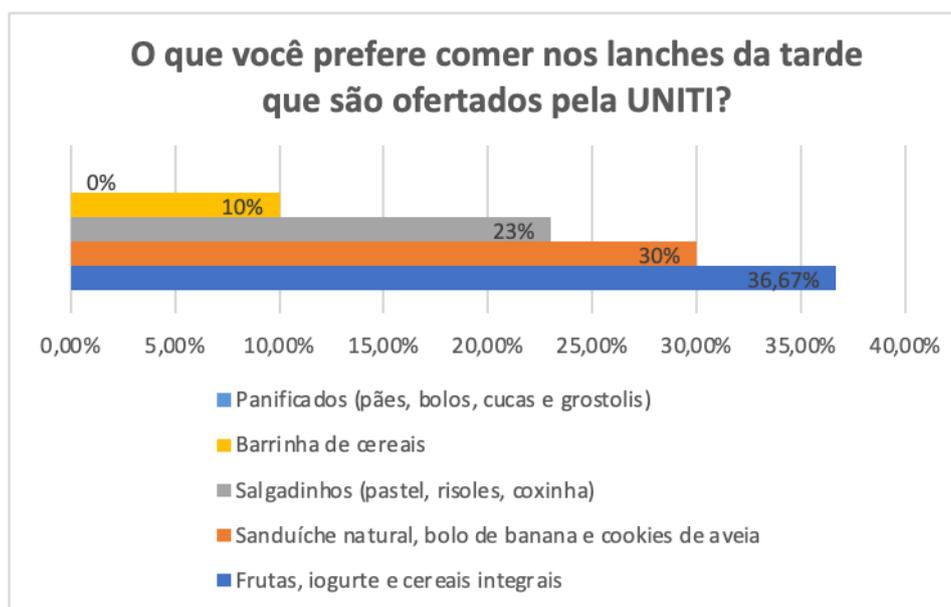
No estudo realizado por Junqueira, Cruz e Souza (2022), se observou um consumo elevado de carboidratos complexos na alimentação dos idosos, mas esses possuindo um baixo teor de fibras, sendo então ressaltado que a inclusão de alimentos fontes de fibras provocam maior saciedade, evitam constipação, ajudam a melhorar as respostas séricas, reduzindo os níveis de colesterol e glicose no sangue, auxiliando no trânsito intestinal e sendo uma das condutas dietéticas usadas no combate à obesidade.

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Baretta Balestrin

Após as oficinas culinárias, foi questionado quais lanches que os acadêmicos gostariam que fossem ofertados pela UNITI durante os intervalos das aulas, podendo ser assinalado mais de uma opção de escolha, e como resultado se obteve conforme gráfico 3 que 36,67% (n=11) optaram por um lanche que continha frutas, iogurte e cereais integrais, logo após, com 30% (n=9) a opção de sanduíches naturais, bolo de banana e cookies de aveia, com 23% (n=7) salgadinhos como pastel frito, coxinha e risoles, com 10% (n=3) barrinhas de cereais, e nenhum aluno optou pela opção de panificados como pães, bolos, cucas e gostolis, o que causou certa surpresa, visto que é costume na região consumir esses lanches da última opção, mas que por ter maior disponibilidade em casa, possam ter escolhido em optar por lanches mais variados e saudáveis na Universidade, de modo que as oficinas também serviram como incentivo para esse consumo, mostrando na prática que lanches saudáveis também podem ser saborosos.

Gráfico 3: Preferência de consumo nos lanches da tarde durante as aulas.



Fonte: as autoras (2022)

De acordo com o estudo de Karpinski *et al.*, (2021), os idosos tendem a diminuir a quantidade de alimentos consumidos durante a refeição, aumentando o número de lanches entre elas. Esse fator está associado à redução fisiológica do apetite, a perda dentária e a escolha de produtos a serem consumidos, e por muitas vezes, sem possuir o conhecimento adequado, acabam adquirindo alimentos extremamente industrializados que dispõem de altos teores em sódio, açúcar e gorduras saturadas.

É importante ensinar aos idosos que a ingestão de alimentos em quantidades adequadas e nutritivas se faz extremamente necessária para o bom funcionamento do organismo, prevenindo o catabolismo do tecido muscular, especialmente nesses indivíduos acometidos pela falta de apetite (KARPINSKI *et al.*, 2021).

RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA ISSN 2763-8405

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Baretta Balestrin

Sendo assim, lanches nutritivos e de fácil consumo podem fazer parte da rotina alimentar desses idosos, com diferentes formas de preparação e fazendo com que eles se interessem em adquirir hábitos mais saudáveis mesmo na terceira idade.

Com o gráfico foi possível perceber que as aulas de cozinha funcional despertaram um novo olhar para alimentação, dando oportunidade para conhecer alimentos e receitas saudáveis, que proporcionarão maior saciedade e saúde aos alunos.

4-CONSIDERAÇÕES

Através desse estudo, foi possível perceber que a idade não é um fator limitante e que os idosos estão dispostos a aprender e a realizar a reeducação alimentar, sendo um processo demorado, mas que tende a proporcionar muitos resultados benéficos ao longo dos anos, levando esses indivíduos a buscarem uma vida mais saudável, evitando as DCNTs ou controlando os sintomas das doenças já diagnosticadas através da alimentação.

Quanto ao estado nutricional, os resultados do presente estudo evidenciaram que a eutrofia ou peso adequado é o mais prevalente entre os idosos, seguido do sobrepeso.

Ao passar dos encontros notou-se também que as mulheres procuram ter mais autonomia e cuidado com a sua saúde, são mais independentes quando comparadas com os homens entrevistados, que muitas vezes dependem de suas esposas ou familiares para realizar o preparo das refeições.

Em geral, o público abordado conseguiu compreender o quanto uma alimentação adequada é essencial para o bem-estar, podendo compartilhar desses momentos na cozinha com amigos, colegas e familiares, fazendo com que se torne um momento agradável e de prazer, trazendo receitas saudáveis e saborosas para a sua rotina.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Fernanda do Nascimento e colaboradores. Perfil nutricional e hábitos de vida de idosos participantes de projetos em universidades da terceira idade. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 4, p. e65942856, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/2856/2257>. Acesso em: 26 nov. 2022.

AUGUSTO, Magali Beatriz. **UNITI- Universidade Da Terceira Idade Videira**. Santa Catarina: EDITORA UNOESC 2018. Disponível em: <file:///C:/Users/Gabriella/Downloads/18600-Texto%20do%20artigo-60019-62249-10-20180816.pdf>. Acesso em: 05 nov. 2022.

BERNARDI, Ana Paula; MACIEL, Manuela Avila; BARATTO, Indiomara. Educação nutricional e alimentação saudável para alunos da universidade aberta a terceira idade (UNATI). **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, 2017. ISSN 1981-9919. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br>. Acesso em: 05 nov. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <http://bvsmis.saude.gov.br>. Acesso em: 15 nov. 2022



RECISATEC – REVISTA CIENTÍFICA SAÚDE E TECNOLOGIA

ISSN 2763-8405

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM OS ACADÊMICOS DE PÓS-GRADUAÇÃO DA UNIVERSIDADE DA TERCEIRA IDADE (UNITI)
Gabriella Thais Rech, Marina Werner, Ana Paula Scherer de Brum, Marina Gasser Baretta Balestrin

DIAS, Horrana Lais Dantas *et al.* **Doenças crônicas não transmissíveis e neoplasias na terceira idade:** uma revisão integrativa. Campina Grande, PB: Editora Realize, 2018. Disponível em: <http://editorarealize.com.br/editora/anais/>. Acesso em: 30 nov. 2022.

FAGUNDES, A. A. **Vigilância alimentar e nutricional - Sisvan:** orientações básicas para a coleta, processamento, análise de dados e informação em serviços de saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2016.

IBGE. **Número de idosos cresce 18% em 5 anos e ultrapassa 30 milhões em 2017.** Brasília: IBGE, 2018. Disponível em: www.ibge.gov.br. Acesso em: 08 jan. 2023.

IBGE. **Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade - Videira/SC.** Videira, SC: IBGE, 2010. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br>. Acesso em: 03 nov. 2022.

JUNQUEIRA, Gizela Pedroso; CRUZ, Larissa Leandro; SOUZA, Cristina Gomes de Souza Vale e. Oficina de educação alimentar e nutricional na universidade para terceira idade. **Mundo Livre: revista multidisciplinar**, v. 8, n. 1, p. 260-282, jan./jun. 2022. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/mundolivres/article/view/54401/33011>. Acesso em: 28 nov. 2022.

KARPINSKI, Caroline, et al. Adequação da frequência e tipos de refeições realizadas por idosos comunitários do sul do Brasil. **Ciênc. saúde coletiva**, v. 26, n. 08, 09 ago. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n8/3161-3173/>. Acesso em: 16 nov. 2022.

LIMA, Larissa Moura e colaboradores. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Idosas do Centro de Convivência para a Terceira Idade de Vitória/ES. **Research Gate**, 2017. Disponível em: <https://www.researchgate.net>. Acesso em: 26 nov. 2022.

LIMA, Sâmia Camille Correia et al. A importância da Educação Alimentar e Nutricional como estratégia para idosos hipertensos: Uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 9, e8010917832, 2021.

LIPSCHITZ, D.A. Screening for nutritional status in the elderly. **Prim Care**, v. 21, p. 55-67, 1994.

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

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Doenças Crônico-degenerativas e obesidade:** estratégia mundial sobre alimentação, atividade física e saúde. Brasília: OPAS, 2003.

VAGULA, Julianna Matias; ROQUE, Aline Menezes Tiburcio. **Alimentação e Qualidade de Vida.** Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S. A, 2019. Disponível em: <http://cm-kl-content.s3.amazonaws.com>. Acesso em: 05 nov. 2022.