

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA TERCEIRA IDADEAmanda Caroline Schuler¹
Mariluce Poerschke Vieira¹**RESUMO**

Com o aumento significativo da expectativa de vida, a pirâmide etária vem sofrendo uma inversão nas últimas décadas e, o avançar do envelhecimento traz consigo a necessidade de implantação de ações e políticas voltadas a prevenção e promoção de qualidade de vida à terceira idade. Neste contexto a educação nutricional surge como uma ferramenta para orientação alimentar adequada e podem ser facilmente inseridas nas Universidades da Terceira Idade que proporcionam conhecimentos adicionais e ações em saúde, cultura, lazer e esportes. Esta pesquisa teve como objetivo identificar os conhecimentos sobre alimentação saudável em idosos com o intuito de elaborar programas efetivos de conscientização sobre este tema, contribuindo na prevenção e tratamento de doenças e promovendo saúde. Trata-se de um estudo desenvolvido em uma instituição de ensino superior no município de Videira-SC com os alunos inscritos na UNITI. Participaram 43 indivíduos, sendo 90,2% mulheres e 9,8% homens com idade média de 60,24 anos. Aplicou-se um questionário socioeconômico e um questionário sobre nutrição em dois momentos, antes e após palestra de educação nutricional. Como resultado, observou-se adequação expressiva em resposta às questões sobre a principal fonte de cálcio e o conhecimento sobre alimentos funcionais, demonstrando que atividades de intervenção podem surtir muito efeito positivo sobre o conhecimento nutricional nesse público, corroborando com estudos semelhantes. Assim, sugere-se a realização de novos estudos que abordem diferentes tipos de intervenção para análise e criação de estratégias mais efetivas de promoção de saúde e prevenção de agravos em todas as áreas que tangem o envelhecimento.

Palavras-chave: Idoso. Educação Alimentar e Nutricional. Envelhecimento.

1-Universidade do Oeste de Santa Catarina-UNOESC, Videira, Santa Catarina, Brasil.

ABSTRACT

Healthy food and nutrition education in the third age

With the significant increase in life expectancy, the age pyramid has been reversing in last decades and, the advance of aging brings with it the need to implement actions and policies aimed at the prevention and promotion of quality of life for the third age. In this context, nutritional education emerges as a tool for proper dietary orientation and can easily be inserted in the Universities of the Third Age that provide additional knowledge and actions in health, culture, leisure and sports. This research aimed to identify the knowledge on healthy eating in the elderly in order to develop effective awareness programs on this topic, contributing to disease prevention and treatment and promoting health. This is a study developed in a higher education institution in the town of Videira -SC with students enrolled at UNITI (University of the Third Age). A total of 43 individuals participated, being 90.2% women and 9.8% men with an average age of 60.24 years old. A socioeconomic questionnaire and a nutrition questionnaire were applied at two times, before and after a nutrition education lecture. As a result, significant adequacy was observed in response to questions about the major source of calcium and knowledge about functional foods, demonstrating that intervention activities can have a very positive effect on nutritional knowledge in this audience, corroborating similar studies. Thus, it is suggested that further studies address different types of intervention to analyze and create more effective strategies for health promotion and disease prevention in all areas that affect aging.

Key words: Aged. Food and Nutrition Education. Aging.

E-mail dos autores:
amanda.schuler@hotmail.com
marilucekuty@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Com o aumento significativo da expectativa de vida, a pirâmide etária vem sofrendo uma inversão nas últimas décadas.

Além disto, em consequência do progressivo envelhecimento, ocorre também a modificação do padrão epidemiológico da população, com prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis (Pereira, Spyrides, Andrade, 2016).

Da mesma forma, o envelhecimento traz consigo diversas modificações fisiológicas, como a diminuição do metabolismo, alteração do sistema gastrointestinal e dos órgãos dos sentidos, sedentarismo, distúrbios psicológicos, neurológicos e uso de fármacos, constituindo fatores capazes de interferir no estado nutricional de idosos, por isso a importância da nutrição adequada para este público (Oliveira e colaboradores, 2017).

Em vista disto, a educação nutricional surge como uma ferramenta para orientação alimentar adequada, pensada para as peculiaridades desta faixa etária, garantindo prevenção de agravos e controle de patologias já existentes, além de estimular o pensamento crítico sobre conceitos arraigados relacionados à alimentação (Bernardi, Maciel, Baratto, 2017).

O presente cenário coloca a saúde como um ponto chave para que o avançar da idade possa ser desfrutado com qualidade de vida, configurando um desafio a saúde pública (Veras, Oliveira, 2018).

Segundo Pereira, Couto e Scorsolini-Comin (2015), serviços e programas que visam a promoção de saúde, integração e funcionalidade dos idosos são fundamentais para acompanhar este desenvolvimento populacional. Um exemplo é a criação das Universidades da Terceira Idade que proporcionam conhecimentos adicionais e ações em saúde, cultura, lazer e esportes.

Mediante ao exposto, esta pesquisa apresenta como objetivo identificar os conhecimentos sobre alimentação saudável em idosos e espera-se que por meio dos resultados encontrados seja possível elaborar programas efetivos de conscientização sobre este tema, contribuindo na prevenção e tratamento de patologias e melhora na qualidade de vida desta população.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo foi desenvolvido em uma instituição de ensino superior da cidade de Videira-SC com os alunos inscritos na UNITI e apresenta-se como uma pesquisa descritiva, de natureza quantitativa.

Após solicitação de permissão da instituição coparticipante e aprovação do projeto pelo parecer 13508119.7.0000.5367 do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC), os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual deixou claro que a identidade dos mesmos não seria divulgada, bem como eles não teriam nenhum custo para participar do estudo.

Caso o participante se sentisse constrangido em responder qualquer questão, ele poderia desistir da pesquisa.

Como benefício, a pesquisa trouxe a possibilidade de oferecer novos conhecimentos à terceira idade sobre nutrição e subsídios para desenvolver estratégias que levem cada vez mais informação de qualidade para a sociedade em geral.

Conforme os critérios de inclusão, foram avaliados alunos a partir dos 50 anos, frequentando regularmente a UNITI e que estiveram presentes nos dois momentos de aplicação do questionário e na atividade de intervenção. A amostra obtida foi de 43 alunos.

Iniciou-se a pesquisa com aplicação de um questionário socioeconômico e demográfico elaborado pelas autoras e um questionário sobre nutrição (Bernardi, Maciel e Baratto, 2017).

O questionário sobre nutrição foi aplicado em dois momentos: na semana anterior e após a palestra sobre alimentação saudável, a qual contemplou todos os temas que constavam no questionário e conhecimentos sobre nutrição.

Os dados obtidos foram analisados por meio de estatística descritiva, média, desvio padrão, frequência absoluta e relativa.

RESULTADOS

Participaram desse estudo 43 indivíduos estudantes da UNITI em uma universidade do município de Videira-SC.

Destes, 90,2% (n=37) eram do sexo feminino e 9,8% (n=4) do sexo masculino. A idade mínima foi de 51 anos e máxima de 75

anos, sendo a média de 60,24 anos (dp = 6,953).

Sobre as questões sociodemográficas, observou-se que em relação ao estado civil 56,1% (n=23) são casados, seguidos de 22% (n=9) viúvos e sobre a escolaridade, 31,7% da amostra (n=13) tem ensino médio completo.

Quando questionados sobre o local de sua residência, 68,3% (n=28) residem em área urbana e 31,7% (n=13) em área rural, sendo a maioria em casa própria 92,7% (n=38) e vivendo com o cônjuge 61% (n=25).

No que diz respeito ao aspecto econômico, a renda mensal de 24,4% (n=10) da amostra fica entre 3 e 4 salários mínimos. Quanto ao estado de saúde, 78% (n=32) considera bom e 63,4% (n=26) toma algum tipo de medicamento.

No que tange aos conhecimentos dos alunos da UNITI antes e após a aplicação de

uma palestra de educação nutricional é possível observar na tabela 1 que o nível de conhecimento sobre alimentos funcionais melhorou, saindo de 82,9% antes da intervenção e 97,6% após intervenção.

O reconhecimento dos efeitos benéficos dessa classe de alimentos também passou de 82,9% para 100%. Outro dado significativo foi o entendimento sobre a principal fonte de cálcio, sendo que inicialmente 36,6% apontaram o leite de vaca, passando para 70,7% após a atividade de educação nutricional.

Após a intervenção nutricional, observou-se adequação mais expressiva em resposta às questões sobre a principal fonte de cálcio e o conhecimento sobre alimentos funcionais.

Tabela 1 - Conhecimento das pessoas idosas com mais de 60 anos, sobre as questões relacionadas a educação nutricional antes e após a intervenção.

Variáveis	Antes		Pós	
	n	%	n	%
O que as pessoas comem ou bebem influência no desenvolvimento de doenças?				
Sim	39	95,2	41	100,0
Não	1	2,4	-	-
Não sei	1	2,4	-	-
Comendo os tipos certos de alimentos as pessoas podem reduzir suas chances de desenvolver doenças?				
Sim	40	97,6	40	97,6
Não	1	2,4	1	2,4
Você acha que os chás podem trazer algum benefício para a saúde?				
Sim	39	95,1	40	97,6
Não sei	2	4,9	1	2,4
Você conhece / ouviu falar sobre alimentos funcionais?				
Sim	34	82,9	40	97,6
Não	3	7,3	1	2,4
Não sei	4	9,8	-	-
Você acredita que os alimentos funcionais trazem benefícios a saúde?				
Sim	34	82,9	41	100,0
Não sei	7	17,1	-	-
Você acha que água e atividade física podem melhorar a saúde e expectativa de vida?				
Sim	40	97,6	41	100,0
Não sei	1	2,4	-	-
Você acha que cálcio e proteína têm relação com algo importante na sua saúde?				
Sim	41	100,0	40	97,6
Não sei	1	-	1	2,4
O que contém mais proteína?				
Carne Vermelha	34	82,9	35	85,3
Leite	4	9,8	4	9,8
Não Sei	3	7,3	2	4,9
O que contém mais cálcio?				
Folhas Verdes Escuras	25	61,0	11	26,8
Leite de vaca	15	36,6	29	70,7
Não Sei	1	2,4	1	2,4

Qual tipo de alimento é mais saudável?				
In Natura	40	97,6	41	100,0
Não Sei	1	2,4	1	-
Você sabe para que serve o colágeno?				
Sim	37	90,3	38	92,7
Não	1	2,4	-	-
Não sei	3	7,3	3	7,3
Os óleos vegetais contêm colesterol?				
Sim	22	53,7	23	56,1
Não	12	29,2	15	36,6
Não sei	7	17,1	3	7,3
Você acha importante ter um profissional nutricionista cuidando da sua saúde?				
Sim	40	97,6	40	97,6
Não sei	1	2,4	1	2,4

Legenda: Frequência relativa = % / Frequência absoluta = n

DISCUSSÃO

O objetivo dessa pesquisa foi identificar os conhecimentos sobre alimentação saudável em idosos e avaliar a efetividade da aplicação de educação nutricional para este público, possibilitando a elaboração de ações efetivas de conscientização sobre este tema, contribuindo na prevenção e tratamento de patologias e melhora na qualidade de vida desta população.

No que se refere aos dados sócio demográficos e econômicos percebe-se que no estudo de Casagrande e colaboradores (2018), Bernardi, Maciel e Barato (2017), a maioria da amostra estudada também foi composta pelo sexo feminino, sendo a média de idade de 85,32 e 68 anos, respectivamente.

No presente estudo, a média foi de 60 anos, visto que a universidade avaliada aceita alunos a partir dos 50 anos, o que diverge do Estatuto do Idoso (2013) que consideram idosos os indivíduos com idade igual ou superior a 60 anos.

Em relação a maioria da amostra ser feminina, em estudos de saúde é um dado relevante em várias pesquisas, como demonstra Costa-Junior, Maia e Couto (2016), analisando que o público feminino possui maior tendência a participação em ações que promovam saúde e que elucidam a terceira idade.

A respeito da moradia, a maior parte da amostra deste estudo reside com o cônjuge, o que corrobora com o estudo de Silva e Baratto (2015) com 20 alunos de uma universidade da terceira idade, porém, estes autores divergem sobre o estado civil, pois, em seu estudo a maioria são viúvos.

Quanto ao estado de saúde Bernardi, Maciel e Barato (2017) destacam que 50% (n=14) da sua amostra consideram a sua saúde como regular, boa 32,14% (n=9), e muito boa 17,86% (n=5).

Já para Pontes e colaboradores, (2015) 51,5% de 200 avaliados consideraram sua saúde regular. No presente estudo, a maioria, 78% (n=32), classifica seu estado de saúde como bom, característica que pode apresentar divergências devido a fatores variáveis.

No que tange ao aspecto econômico, os resultados encontrados neste estudo divergem de Pereira, Spyrides e Andrade (2016), que baseados em dados do POF - Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2008/2009, observaram predomínio da renda mensal per capita dos idosos, entre 1 e 5 salários mínimos (62,5%), e que 82,7% dos entrevistados residem em zona urbana e 66,8% estudaram até o Ensino Fundamental e Médio.

Sobre o questionário de conhecimentos nutricionais, Bernardi, Maciel e Barato (2017) observaram melhora significativa do conhecimento sobre assuntos relacionados à alimentação em todas as questões.

A mesma significância não foi obtida na presente pesquisa. Esse achado pode se justificar pelo nível de conhecimento anterior a palestra educativa ser superior ao esperado ou pela técnica utilizada como intervenção nutricional não ser tão efetiva.

Dentre os resultados positivos obtidos na presente pesquisa, citam-se a adequação nas respostas referentes ao entendimento sobre as fontes de cálcio e alimentos funcionais.

Bernardi, Maciel e Barato (2017) também observaram o reconhecimento dos alimentos funcionais após intervenção educativa, porém, os resultados referentes às fontes de cálcio não apresentaram alteração.

Sendo o risco de doenças ósseas e fraturas um achado comum no envelhecimento, conhecer as fontes de cálcio e consumi-las numa alimentação habitual torna-se fundamental.

Uma pesquisa sobre a ingestão alimentar de cálcio com 274 idosos realizado por Lima e colaboradores (2019), apontou que os alimentos mais consumidos por estes indivíduos foram o leite e o feijão. Reconhecer o que mais possui este nutriente na composição pode auxiliar o indivíduo a equilibrar sua ingestão no dia-a-dia.

Já sobre alimentos funcionais, Pontes e colaboradores (2015) avaliaram 200 idosos sobre a percepção dos alimentos funcionais e observaram que 66% deles afirmaram conhecê-los e 90% os consumiam.

Os resultados obtidos na presente pesquisa demonstraram que 82,9% da amostra conhecia anteriormente a palestra e 97,6% passaram a conhecer após a palestra. Os alimentos funcionais possuem efeitos metabólicos e fisiológicos benéficos a saúde e que auxiliam significativamente na prevenção e tratamento de doenças crônicas comuns ao avançar da idade.

Um estudo feito com 28 idosos de um programa de terceira idade observou que a maioria apresentou característica como o excesso de peso, gordura abdominal, alterações glicêmicas, hipertensão e alto consumo de alimentos processados (Andrade e colaboradores, 2015), o que reforça a necessidade de trabalhar na conscientização sobre alimentos saudáveis e como melhorar os hábitos de vida no dia-a-dia.

Sem dúvidas as Universidades da Terceira Idade contribuem grandemente para o repasse de conhecimentos atualizados para este público, bem como a socialização e a promoção de qualidade de vida.

Neste estudo, observamos poucas alterações significativas sobre os conhecimentos nutricionais, porém, acredita-se que o resultado foi positivo e tange a criação de novas estratégias ou pautas a serem abordadas com o mesmo público, levando informações mais avançadas.

Estudos semelhantes realizados em universidades da terceira idade também visualizaram resultados positivos no

conhecimento de diversas áreas a fim de propiciar qualidade de vida e melhora de saúde (Inouye e colaboradores, 2018; Bernardi, Maciel e Barato, 2017; Silva, Baratto, 2015).

Sobre a efetividade da educação nutricional no público idoso, uma pesquisa com 60 idosos realizada por Casagrande e colaboradores (2018) apontou uma expressiva modificação do conhecimento e dos hábitos alimentares dos idosos em que a pontuação do guia alimentar de bolso passou de 8% pré-intervenção para 59% pós-intervenção na pontuação de alimentação saudável.

Nesse caso a intervenção nutricional se deu através de oficinas, o que nos permite observar que a variação da atividade aplicada pode trazer resultados mais ou menos expressivos em um público da mesma faixa etária.

CONCLUSÃO

Através do presente estudo foi possível perceber que a intervenção nutricional, por meio de palestra educativa, pode auxiliar em escolhas e decisões em relação a hábitos alimentares também promover a saúde e melhorar a qualidade de vida, mas o tema e a forma de apresentação devem ser analisadas de modo a cativar esse público.

Os resultados demonstraram que houve determinada melhora no conhecimento sobre algumas questões nutricionais, destacando principalmente as questões relacionadas a alimentos funcionais e fontes de proteína e cálcio, nutrientes importantes no processo de envelhecimento.

O nível de conhecimento dos idosos sobre as questões abordadas já era considerável inicialmente, o que propõe a revisão dos ensinamentos repassados que poderiam ser mais avançados para surtir melhores resultados.

Sugere-se a realização de novos estudos que abordem diferentes tipos de intervenção educativas para análise e criação de estratégias mais efetivas de promoção de saúde e prevenção de agravos, não apenas no campo nutricional, mas todas as áreas que tangem o envelhecimento.

AGRADECIMENTOS

Agradecimento aos participantes que dispuseram de seu tempo para participar

desta pesquisa, bem como o apoio da Instituição onde foi aplicada.

REFERÊNCIAS

- 1-Andrade, D. R. A. P.; Barros, F. S. S. Mello, J. B. M.; Silva, F. C. S.; Nimer, M. Perfil clínico-nutricional e consumo alimentar de idosos do Programa Terceira Idade, Ouro Preto-MG. Revista Demetra. Vol. 10. Num. 2. 2015. p. 375-387.
- 2-Bernardi, A. P.; Maciel, M. A.; Baratto, I. Educação nutricional e alimentação saudável para alunos da universidade aberta a terceira idade (UNATI). Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 11. Num. 64. 2017. p. 224-231.
- 3-Casagrande, K.; Zandonai, R. C.; Matos, C. H.; Wachholz, T. M.; Grillo, L. P. Avaliação da efetividade da educação alimentar e nutricional em idosos. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 12. Num. 73. 2017. p. 591-597.
- 4-Costa-Junior, F. M.; Maia, A. C. B.; Couto, M. T. Gênero e cuidados em saúde: Concepções de profissionais que atuam no contexto ambulatorial e hospitalar. Sexualidad, Salud y Sociedad - Revista Latinoamericana. Num. 23. 2016. p.97-117.
- 5-Inouye, K.; Orlandi, F. S.; Pavarini, S. C. L.; Pedrazzani, E. S. Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso. Educação e Pesquisa. Vol. 44. 2018. p. 1-19.
- 6-Lima, E. F. C.; Formiga, L. M. F.; Silva, D. M. C.; Feitosa, L. M. H.; Araújo, A. K. S.; Leal, S. R. Ingestão alimentar de cálcio e vitamina D em idosos. Revista Enfermagem Atual InDerme. Rio de Janeiro. Vol. 87. Num. 25. 2019. p. 1-8.
- 7-Ministério da Saúde. Estatuto do idoso 3ª edição. Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Brasília. 2013.
- 8-Oliveira, H. C. C.; Oliveira, L. S.; Ferreira, J. L. F.; Barros, A. M. M. S. Alimentação e nutrição dos idosos: uma revisão bibliográfica. In: International nursing congresso - good practices of nursing in the construction of society. Tiradentes. Anais... Tiradentes. 2017.
- 9-Pereira, I. F. S.; Spyrides, M. H. S.; Andrade, L. M. B. Estado nutricional de idosos no Brasil: uma abordagem multinível. Caderno de Saúde Pública. Vol. 32. Num. 5. 2016. p. 1-12.
- 10-Pereira, A. A. S.; Couto, V. V. D.; Scorsolini-Comin, F. Motivações de idosos para participação no programa universidade aberta à terceira idade. Revista Brasileira de Orientação Profissional. São Paulo. Vol.16. Num. 2. 2015. p. 207-217.
- 11-Pontes, A. L. F.; Silva, L. M.; Silva, C. S. O.; Ascuitti, L. S. R.; Silva, A. O.; Gonçalves, M. C. R. Perfil demográfico de idosos não institucionalizados e sua percepção sobre alimentos funcionais. Revista Enfermagem Uerj. Vol. 23. Num. 3. 2015. p. 310-317.
- 12-Silva, B. Nutrição: avaliação do conhecimento e sua influência em uma universidade aberta a terceira idade. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 9. Num. 53. 2015. p.176-187.
- 13-Veras, R. P.; Oliveira, M. Envelhecer no Brasil: a construção de um modelo de cuidado. Revista Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 23. Num. 6. 2018. p. 1929-1936.

Autor para correspondência:
 Amanda Caroline Schuler.
 Rua Coronel Fagundes, 100.
 Centro, Videira-SC, Brasil.
 CEP: 89560-156.

Recebido para publicação em 28/07/2019
 Aceito em 22/05/2020