

MARTINS, Carina da Costa. Educação alimentar e nutricional para idosos baseada em método lúdico-pedagógico. Bragança Paulista, SP: FESB, 2017. (IMPRESSO)

RESUMO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (2015) a população idosa vem aumentando nos últimos anos e atualmente corresponde à 12,5% da população brasileira. A alimentação saudável é muito importante em todas as fases da vida, e a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) contribui para a promoção de autonomia alimentar. O objetivo da presente pesquisa foi avaliar a utilização de uma estratégia de EAN para idosos baseado no método lúdico-pedagógico em uma instituição de longa permanência (ILP) na cidade de Bragança Paulista. Este estudo se caracteriza por ser uma pesquisa de intervenção com caráter exploratório misto, visando à aproximação do pesquisador com o tema, com uma abordagem qualitativa utilizando o método Análise de Conteúdo. As variáveis do estudo foram: percepção dos participantes quanto à alimentação saudável, e seus conhecimentos sobre, alimentação saudável, consumo de alimentos, interesse, engajamento e compreensão das atividades. Para a caracterização da amostra foi estabelecido o Estado Nutricional através da avaliação antropométrica. Para verificar o impacto da intervenção, um questionário produzido próprio pesquisador e o recordatório alimentar de 24hs adaptado, foram aplicados pré e pós- intervenção. A intervenção foi dividida em encontros semanais, onde foram realizadas as atividades: realização de palestras, jogos lúdico-pedagógicos, oficina de horta caseira e oficina culinária. A amostra foi composta de 10 idosos, com idade média de 78,4 anos, sendo 60% do gênero feminino e 70% eutróficos, após a intervenção foi verificada uma melhora nos conhecimentos e percepções sobre a alimentação saudável, diminuição da queixa de “falta de apetite” e redução de sobras durante as refeições. Os participantes interagiram e demonstraram interesse em todas as atividades. A utilização de métodos lúdicos-pedagógicos foi fundamental para a eficácia da intervenção, pois foi uma estratégia que proporcionou aos idosos uma aprendizagem prazerosa, com momentos divertidos, auxiliando os idosos no fortalecimento de sua autonomia alimentar.