

VOCÊ SAUDÁVEL 60+: CRIAÇÃO DE CONTEÚDO PARA INCENTIVAR O HÁBITO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM IDOSOS NA CIDADE DE NOVO HAMBURGO/RS

Instituição: Colégio Marista Pio XII **Cidade:** Novo Hamburgo **Ano escolar:** 2º ano do Ensino Médio **Autores:** Larissa Moccelin da Silva, Marina Bondan Burkhard e Sophia Brandão Chiarello **Professor(a) Orientador(a):** Esp. Michele da Rosa Kopschina **Coorientador(a):** Liliana Beatriz Curtinovi Gross

TEMA E PROBLEMA DE PESQUISA

O tema de pesquisa abordado refere-se à alimentação de adultos acima de 60 anos, tendo como problema de pesquisa o seguinte questionamento: “Idosos criariam o hábito de utilizar um app e uma espécie de livro com informações nutritivas e dicas de alimentação saudável, de acordo com a condição de saúde de cada um, a fim de melhorar seu estilo de vida?”

JUSTIFICATIVA

Estimativas apontam que o número de idosos está em constante crescimento, e segundo SCHULER (2020), a necessidade de implantação de ações e políticas voltadas a prevenção e promoção de qualidade de vida à terceira idade também deve aumentar. Para mais, o envelhecimento é prejudicado pela queda do nível de renda do idoso justamente quando acontece um aumento considerável nos gastos com consultas médicas e remédios, restringindo uma quantia para outras necessidades, como a alimentação, que acaba sendo de um custo mais baixo e prática, e consequentemente, monótona e menos saudável.

OBJETIVOS GERAL E ESPECÍFICOS

Geral:

Alastrar a importância da alimentação saudável e informar alimentos adequados e não adequados para a população idosa de Novo Hamburgo, fazendo com que eles se conscientizem e usufruam daqueles que são benéficos para a sua saúde de uma maneira mais econômica e prática, melhorando sua qualidade e expectativa de vida.

Específicos:

- Identificar como é a alimentação dos idosos em Novo Hamburgo.
- Criar um aplicativo com conteúdo nutritivo.
- Criar um livro informativo, contendo o mesmo conteúdo do aplicativo, para aqueles idosos que não são adeptos à tecnologia.
- Investigar de que forma os hábitos alimentares influenciam no desenvolvimento de possíveis doenças futuras.
- Realizar dois questionários, investigando a alimentação da terceira idade antes e depois da aplicação do aplicativo e do livro informativo.
- Praticar uma iniciativa semelhante a idosos de lares, comparando a sua alimentação e evolução com o conteúdo nutricional com a de idosos independentes.

REFERÊNCIAS

- GALISA, Mônica et al. **Educação alimentar e nutricional:** da teoria à prática. São Paulo: Roca, 2014.
- MAGNONI, Daniel; CUKIER, Celso; OLIVEIRA, Patrícia. **Nutrição na terceira idade.** 2. ed. São Paulo: Sarvier, 2010.
- BUSNELLO, Fernanda. **Aspectos nutricionais no processo do envelhecimento.** São Paulo: Atheneu, 2007.
- STÜRMER, Joselaine. **Comida:** um santo remédio. Petrópolis: Vozes, 2002.
- FRANK, Andréa; SOARES, Eliane. **Nutrição no envelhecer.** São Paulo: Atheneu, 2002.

METODOLOGIA DE PESQUISA

Aplicou-se metodologia quali-quantitativa, com levantamento de dados através de questionários e entrevistas, sendo considerada aplicada, já que busca a solução de um problema específico e é direcionada a um local em particular, e, de campo, visto que o projeto visa investigar a alimentação dos idosos da cidade de Novo Hamburgo. Apontada como intervencionista por sugerir, de fato, as soluções propostas aos idosos, por meio de um aplicativo, um site e um livro físico, com o propósito de auxiliar na rotina alimentar das pessoas da terceira idade da cidade, contendo dicas para que os mesmos continuem ou comecem a ter uma vida saudável, dependendo de suas condições financeiras ou de saúde.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

A partir das respostas obtidas através das duas entrevistas e dos dois questionários realizados, foi possível analisar que a alimentação das pessoas com mais de sessenta anos na cidade de Novo Hamburgo não era a mais adequada, afinal várias de suas respostas não coincidiam com o indicado pela nutricionista. Para mais, foi possível observar uma diferença entre os hábitos alimentares dos idosos independentes e institucionalizados, principalmente por esses segundos serem controlados por terceiros nesse quesito, além de muitas vezes dependerem de doações.

O conteúdo produzido com o auxílio da nutricionista foi publicado tanto numa página virtual quanto num livro físico (imagem 1) destinado aos idosos não adeptos à tecnologia.

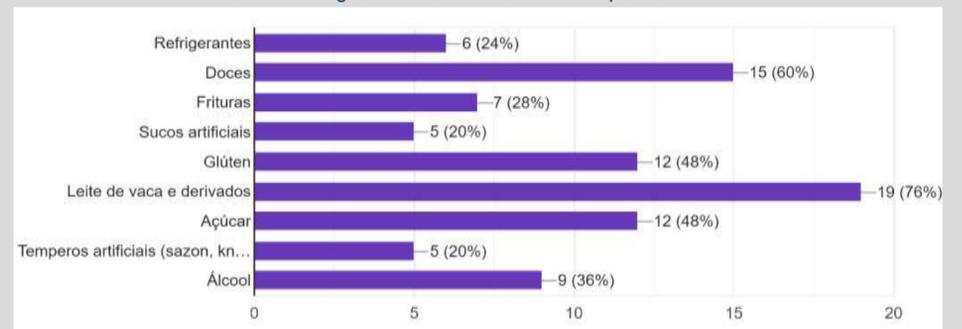
Verificou-se que os idosos ingerem diversos alimentos que deveriam ser evitados em suas rotinas, conforme apontados, pela nutricionista, como negativos à saúde, descritos no gráfico 1.

Imagem 1: Livro informativo com conteúdo virtual



Fonte: Elaborado pelos autores, 2023.

Gráfico 1: Ingestão de alimentos maléficos para a saúde



Fonte: Google Forms, 2023

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Respondendo o questionamento inicial do trabalho, atentou-se que sim, é possível que as pessoas com mais de sessenta anos se adaptem a utilização do conteúdo desenvolvido e disponibilizado física e digitalmente, porém a adesão do hábito da alimentação saudável dependerá de cada idoso. Se ela ocorrer inúmeros benefícios serão trazidos, como auxílio na prevenção de doenças e aumento da disposição para atividades diárias e exercícios físicos.