

O USO DE METODOLOGIAS ATIVAS PARA DISCUTIR CONCEITOS RELACIONADOS À NUTRIÇÃO NA DISCIPLINA DE ALIMENTAÇÃO, HUMOR E INTESTINO OFERECIDA PARA ALUNOS DA UNAPI

**BEATRIZ RODRIGUES VARGAS¹; MARIA VIANNA TERENZI²; ADRIANA
SCHÜLER CAVALLI³; MATEUS SCHMECKEL MOTA⁴; EDIANA NEITZKE⁵;
GIOVANA DUZZO GAMARO.⁶**

¹*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – beatrizedfisica17@gmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – mariavterenzi@gmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – adriscavalli@gmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – mateusmota.ufpel@gmail.com*

⁵*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – ediananeitzke.doc@gmail.com*

⁶*Universidade Federal de Pelotas (UFPel) – giovana.gamaro@ufpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

O programa estratégico Universidade Aberta Para Idosos (UNAPI) da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) oferece a cada semestre letivo disciplinas e oficinas para a comunidade em geral, mais especificamente para as pessoas com 60 anos ou mais (CAVALLI et al., 2020).

No ano de 2023 o primeiro semestre, o qual iniciou em 30/03/2023 com término das atividades no dia 25/05/2023, foram ofertadas sete disciplinas, sendo elas: Alimentação, humor e intestino, Literatura e Memória, Plantas Medicinais no Cuidado Humano, Neuróbica: exercícios para o cérebro com 2 turmas e Oficina de Saúde com 2 turmas também.

Diversos estudos têm mostrado a relação entre a microbiota intestinal e a saúde mental. Logo, oficinas que abordam conceitos básicos de nutrição com objetivo de elucidar a importância da alimentação saudável sobre a composição e microbioma intestinal, se tornam cruciais.

Sendo assim, o objetivo deste trabalho foi descrever as diferentes formas de abordagens dos temas mais debatidos em aula, expor as dificuldades dos idosos em relação às temáticas, a fim de solucioná-las através de sugestões e dicas orientadas.

2. METODOLOGIA

Durante a disciplina de Alimentação, humor e intestino, realizada em 6 encontros de 1h no período da tarde na sala 436 do campus Anglo, foram utilizadas várias estratégias para conversar sobre alimentação saudável e relacionar-se com o humor. Para tanto, diversos temas foram debatidos com os idosos dentro dos quais alguns foram mais relevantes tais como: digestão e alterações na capacidade mastigatória, perda de apetite, redução do sentido gustativo, e diminuição da sensibilidade à sede.

Este é um estudo descritivo, que visa expor as problemáticas vivenciadas pelos idosos em relação a sua alimentação e relacioná-la com o humor, com o intuito de solucioná-las através de sugestões e dicas orientadas por uma nutricionista.

A disciplina de Alimentação, humor e intestino foi ministrada pela nutricionista e doutoranda do Programa de Pós Graduação em Nutrição e Alimentos (PPGNA)

Ediana Neitzke e orientada pela professora Giovana Gamaro, sendo acompanhada nas aulas pela bolsista da UNAPI Beatriz Vargas. Os encontros foram realizados uma vez por semana (segundas feiras) durante 6 semanas no período da tarde das 14 horas até às 15 horas no Campus Anglo da UFPel. Na disciplina estavam matriculados 23 idosos mas participaram efetivamente das aulas em média 10 idosos. Sendo 2 homens (20%) e 8 mulheres (80%). Ao decorrer da disciplina, foram disponibilizadas aos alunos alguns questionários com questões relacionadas à alimentação, consumo de frutas, vegetais, frituras, doces e consumo de água durante a semana, para que ambos respondessem e devolvessem logo após, recebendo sugestões como; quantas vezes é necessário mastigar o alimento antes de fazer a deglutição, dicas de alimentos que possam ser substituídos por outros mais saudáveis e doces com uma quantidade menor de açúcar, visando mudanças e melhorias no hábito alimentar, proporcionando mais qualidade de vida para os idosos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos temas de maior debate nas aulas podem ser destacados os seguintes:

- a) Digestão e alterações na capacidade mastigatória: Os alunos foram estimulados a desenhar em um pedaço de papel o sistema digestório apontando onde ocorria a absorção do alimento. Logo após foram apresentadas e discutidas suas ideias ao apresentar de forma lúdica uma maquete do aparelho digestório.
Tendo em vista a importância da mastigação, os alunos foram instigados a participar de um desafio ao longo das semanas da disciplina. Mastigar pelo menos 30 vezes cada porção antes de engolir e aumentar seu consumo de água. Para tanto deveriam registrar seu consumo em uma tabela. Conversamos sobre a importância da mastigação como auxiliar na saciedade, na quebra de alimentos, produção de saliva e atividade de enzimas, o que auxiliará na digestão, bem como da importância da mastigação para integridade dos dentes e prevenção de doenças periodontais. Além de explorar a coordenação motora. Geralmente o ato de mastigar não é observado de forma consciente por nós sendo que desempenha um papel crucial na saúde e no bem-estar de pessoas de todas as idades, especialmente em idosos. Com o avanço da idade, algumas mudanças naturais podem ocorrer no sistema mastigatório, tornando a mastigação adequada ainda mais vital para uma nutrição adequada e uma boa qualidade de vida.
- b) Diminuição da sensibilidade à sede: Os alunos foram estimulados a responder algumas questões, entre elas estava a questão que se refere ao consumo de água que é ingerido durante a semana. Logo após, as folhas com as questões foram recolhidas com o intuito de serem analisadas e futuramente devolvidas para os idosos com algumas anotações, visando que melhorem em alguns aspectos para o bem-estar próprio. É necessário que seja monitorada a ingestão de líquidos, pois a desidratação ocorre de forma mais rápida em idosos, visto que, ao passar dos anos os idosos perdem a capacidade de sentir sede, podendo acarretar em diversos danos à saúde, como enfermidades infecciosas, já que a água é fundamental para o funcionamento de todos os órgãos do corpo. A ingestão de líquidos

gera benefícios como: auxilia na digestão, regula a temperatura corporal, melhora o funcionamento do intestino, etc.

A análise e discussão dos resultados ocorreu de forma qualitativa, pois foi observado no presente estudo dificuldade dos alunos na questão da mastigação, muitos dos idosos não costumam mastigar o alimento pelo menos 30 vezes antes de ingeri-lo. Alguns alunos participaram de forma satisfatória das atividades, porém uma parte dos idosos apresentaram um certo nível de resistência. Ao analisar a frequência de hidratação, observou-se que parte significativa dos idosos ingerem diariamente uma quantidade de líquido muito abaixo do recomendado pela OMS (Organização Mundial de Saúde), que é aproximadamente 2 litros de água por dia para adultos. No estudo, de Melo, De Oliveira e Cavalcanti (2015), corrobora com nossos resultados, pois ao estudar idosos de cidade, foi constatado que a desidratação torna-se frequente podendo desencadear outros agravos como enfermidades infecciosas. E ainda que a alteração na sensação de sede é atribuída à diminuição da sensibilidade à sede.



Fotos acervo do programa UNAPI/UFPel

4. CONCLUSÕES

Perante o exposto, é notório a importância do projeto Universidade Aberta Para Idosos - UNAPI, sendo o mesmo um programa que visa promover a aproximação da universidade com a comunidade. Desse modo, o projeto proporciona ao público alvo um bom processo educativo, com o intuito de propiciar mais qualidade de vida aos participantes envolvidos através da partilha de conhecimento.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CAVALLI, A.S.; NOGUEIRA, A. C.; GILL, L.A.; LINDÔSO, Z. C.L. **A formação permanente de idosos através da Universidade Aberta.** In: Francisca F. Michelon, Ana da Rosa Bandeira. (Org.). A Extensão Universitária nos 50 anos da Universidade Federal de Pelotas. 1ed. Pelotas: Editora UFPel, 2020, v. 1, p. 117-126.

MELO, G.A.; DE OLIVEIRA, S.R.V.A.; CAVALCANTI, M.S. **Nutrição e envelhecimento: fatores que interferem o consumo alimentar do idoso e sua qualidade de vida.** In: **4º CONGRESSO INTERNACIONAL DE ENVELHECIMENTO HUMANO.** Editora Realize. Campina Grande. Anais do congresso, disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732000000300002>>. 2015.