

COSTA; BEATRIZ RAFAELLA DA SILVA¹, OLIVEIRA; JULIANA SOUZA²

RESUMO

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional é uma tendência nacional, e a qualidade de vida do idoso é de maneira importante determinada por seu estado nutricional. Nesse sentido, deve-se observar os fatores que influenciam o consumo alimentar da pessoa idosa e esses aspectos precisam ser considerados na sensibilização desse público para a adoção de uma alimentação adequada e saudável. Assim, torna-se fundamental o desenvolvimento de atividades tendo como fundamento a educação alimentar e nutricional (EAN), utilizando-se de metodologias ativas, como as paródias, capazes de gerarem memorização de informações, essencial no processo de aprendizagem com idosos. **OBJETIVOS:** Realizar atividade de EAN para idosos de uma Instituição de Longa Permanência, utilizando-se de paródias como ferramenta para esse processo. **MÉTODO:** Tratou-se de uma pesquisa-ação com abordagem quanti-qualitativa, realizada com idosos do Abrigo Cristo Redentor em Jaboatão dos Guararapes – Pernambuco, entre os meses de dezembro de 2019 e fevereiro de 2020. Inicialmente, foi realizado o diagnóstico para identificação da população, bem como do consumo alimentar, e do estado nutricional do grupo de idosos participantes. Em seguida, foram realizadas as atividades de EAN, sendo realizados 4 encontros quinzenais na instituição, com duração de 40 minutos cada. **RESULTADOS:** Participaram do estudo, 16 idosos, sendo a maioria do sexo masculino (81,25%). A faixa etária predominante foi de 70 a 79 anos (43,75%). 31,2% dos idosos eram diabéticos e 56,2% faziam uso de remédio para controle da hipertensão. Observou-se baixo consumo dos grupos de alimentos das frutas, legumes e verduras e leite e derivados. De acordo com o teste aplicado, todos os idosos participantes precisavam ficar atentos a sua alimentação, além disso, apenas 18,8% ingeriam de 8 ou mais copos de água por dia. Ademais, entre o grupo, a maior prevalência foi de desnutrição (25%). Quanto às atividades de EAN, verificou-se que as atividades realizadas repercutiram positivamente para essa população. Observou-se que metodologia utilizada foi eficaz, promovendo compartilhamento de informações e experiências no grupo. Além disso, o uso de paródias como ferramenta, utilizando músicas de cantores familiares dos participantes, tais como Luiz Gonzaga e Roberto Carlos, promoveu o resgate da memória dos idosos, e facilitou o processo de aprendizado, sensibilizando-os para a mudança de hábitos alimentares não saudáveis. **CONCLUSÃO:** Foi visto que a população idosa participante apresentou doenças decorrentes de desequilíbrios nutricionais, necessitando melhorar sua alimentação e seu consumo hídrico. E que nesse sentido, a metodologia utilizada, com o uso de paródias, foi eficiente, facilitando o aprendizado e sensibilizando a mudança de hábitos alimentares nos idosos. Em virtude da Covid 19, o número de encontros realizados foi inferior ao planejado, mas com resultados positivos, ressaltando-se a importância da continuidade das ações visando à adoção de hábitos alimentares saudáveis.

PALAVRAS-CHAVE: Educação Alimentar e Nutricional, idosos, Metodologias Ativas de Ensino, Paródias.

¹ UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO - CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA, beatrizrafaella_11@hotmail.com

² UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO - CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA, juliana.souza@ufpe.br