

N. CLASS. M 612.3

CUTTER F396P

ANO/EDIÇÃO 2015

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO SUL DE MINAS – UNIS/MG**

**CURSO DE NUTRIÇÃO**

**SUELY DE OLIVEIRA FERRONI**

**PREFERÊNCIA ENTRE MÉTODOS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL POR  
IDOSOS DE VARGINHA, MINAS GERAIS**

**ESMIG**

**SUELY DE OLIVEIRA FERRONI**

**PREFERÊNCIA ENTRE MÉTODOS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL POR  
IDOSOS DE VARGINHA, MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Nutrição do Centro Universitário do Sul  
de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para  
obtenção do grau de bacharel em Nutrição sob  
orientação dos professores:

Orientador: Ma. Daniele C. Faria Moreira

Co-orientador: Dr<sup>a</sup> Lidiane de Paula A. Miranda

**VARGINHA-MG  
2015**

**SUELY DE OLIVEIRA FERRONI**

**PREFERÊNCIA ENTRE MÉTODOS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL POR  
IDOSOS DE VARGINHA, MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Nutrição do Centro Universitário do Sul de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para obtenção do grau de bacharel em Nutrição avaliado pela banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

---

Profª Orientadora Daniele Caroline Faria Moreira

---

Profª Esp. Brunna Sullara Vilela Rodrigues

---

Profº Esp. Marco Antônio Olavo Pereira

OBS:

**SUELY DE OLIVEIRA FERRONI**

**PREFERÊNCIA ENTRE MÉTODOS DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL POR  
IDOSOS DE VARGINHA, MINAS GERAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Nutrição do Centro Universitário do Sul  
de Minas – UNIS/MG, como pré-requisito para  
obtenção do grau de bacharel em Nutrição sob a  
orientação dos professores:

Aprovado em: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

---

Prof<sup>a</sup> Orientadora Daniele Caroline Faria Moreira

---

Prof<sup>a</sup> Co- Orientadora Lidiane de Paula Ardisson Miranda

# Preferência entre métodos de educação nutricional por idosos de Varginha, Minas Gerais

## *PREFERENCE BETWEEN NUTRITION EDUCATION METHODS FOR ELDERLY*

### ABSTRACT

**Objective:** To evaluate the preference between nutrition education methods for the elderly from Varginha, MG. **Method:** Research carried out among a group of elderly participants of the group of corporal practices, held in a unit of Family Health Program Varginha- MG. The evaluated activities carried out on the same day in order to have the same number of participants. The elderly were asked which nutrition education activity they prefer, between the three applied. The activities were divided into leaflets, lectures and games. **Results:** Participants preferred lectures and games, with no statistical difference between these activities. **Conclusion:** Nutrition education, when applied correctly, can have satisfactory results and ensure individual or collective benefits. According to analyzed papers and based on the results of this research, the playful and active activity has more acceptance than passive activities.

**Keywords:** Nutrition education. Elderly. Activities

Suely de Oliveira Ferroni<sup>1</sup>,  
Dra. Lidiane Paula Ardisson<sup>1</sup>,  
Ma. Daniele Caroline Faria  
Moreira<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Curso de Bacharelado em  
Nutrição, Centro Universitário  
do Sul de Minas, Varginha –  
UNIS

\*Dados para correspondência:  
Daniele Moreira. Curso de  
Nutrição,  
[daniele.moreira@unis.edu.br](mailto:daniele.moreira@unis.edu.br);  
Centro Universitário do Sul de  
Minas UNIS Campus II – BR  
491 Km 232

### RESUMO

**Objetivo:** Verificar a preferência entre métodos de educação nutricional por idosos de Varginha, MG. **Método:** Foi realizada uma pesquisa junto a um grupo de idosos participantes do grupo de práticas corporais, realizado em uma unidade do Programa de Saúde da Família de Varginha- MG. As atividades avaliadas foram desenvolvidas em um mesmo dia, afim de se ter o mesmo número de participantes. Os idosos foram questionados qual a atividade de educação nutricional de sua preferência, entre as três aplicadas. As atividades foram divididas entre panfletos, palestras e brincadeiras. **Resultados:** Os participantes preferem palestras e brincadeiras, não havendo diferença estatística entre estas atividades. **Conclusão:** A educação nutricional, quando aplicada de maneira correta, pode ter resultados satisfatórios e garantir benefícios individuais ou coletivos. Segundo os artigos analisados e com base nos resultados desta pesquisa, a atividade lúdica e ativa tem mais aceitação do que as atividades passivas.

**Palavras-chave:** Educação nutricional. Idosos. Atividades

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que está ocorrendo de maneira rápida, principalmente em países em desenvolvimento, como o Brasil. <sup>1-2</sup> Estima-se que entre os anos de 2000 a 2050 o número de indivíduos com 60 anos ou mais passe de 600 milhões para 2 bilhões de habitantes; sendo a maior parte desse aumento observada em países em

desenvolvimento, onde o número de indivíduos mais velhos passará de 400 milhões para 1,7 bilhão de habitantes.<sup>3</sup>

Vários são os fatores que contribuem para diminuir os óbitos precoces, e consequentemente contribuir para a longevidade populacional. Dentre eles destacam a melhoria da qualidade de vida, o aumento da escolaridade, opções de estilo de vida mais saudáveis, além da maior

cobertura das ações de saúde pública e assistências médicas mais eficientes.<sup>4</sup>

A Educação Nutricional tem o papel de intervir na alimentação, entendendo-a como representação de fatores psicológicos e culturais.<sup>5</sup> Por isso, uma abordagem expositiva que apenas instrui sobre como proceder, escamoteando os conflitos, ignorando as contradições, limitando o ensino a simples transmissão da informação, não considerando o perfil do educando, leva o educador a um processo mecânico e ineficaz.<sup>6</sup>

A dinâmica de grupo é uma técnica educacional que possibilita o envolvimento e a socialização de vivências, valorizando não só a teoria, mas também a prática. A utilização destas técnicas visando a educação e a promoção da saúde são consideradas como ferramentas efetivas, pois permitem o compartilhamento de experiências.<sup>7</sup>

Existem diversas estratégias para a realização da orientação nutricional, são elas: exposições orais, dinâmicas em grupo, leitura dirigida, experiências práticas, utilização de vídeos, filmes e dramatização. Qualquer que seja a estratégia adotada, esta deve ser planejada adequadamente para atendimento dos objetivos esperados.<sup>7</sup> O contexto desafiador da educação nutricional exige desenvolvimento de abordagens educativas que permitam abraçar os problemas alimentares em sua complexidade, tanto na dimensão biológicas, quanto na social e cultural. Sendo assim o papel chave do setor de saúde é a abordagem interativa tomando como premissa o processo de aprendizagem constante e dinâmico, por meio da rede de serviços e programas, contribuindo para a formação confiável e segura para a população sobre princípios e recomendações da alimentação e saudável. Neste contexto a educação nutricional na população idosa é mais difícil, pois nesta fase da vida, estes indivíduos têm seus hábitos alimentares

arraigados, o que pode dificultar a aceitação de mudanças. Por este motivo há a necessidade de se buscar novas estratégias educativas que possibilitam os idosos garantir a sua qualidade de vida e sua saúde.<sup>8</sup>

## OBJETIVOS

O objetivo principal deste trabalho é verificar a preferência entre três diferentes métodos de Educação Nutricional para idosos. Busca-se ainda conhecer se existe uma preferência entre métodos ativos com aplicação de atividades lúdicas ou métodos passivos com uso de explanação de temas.

## METODOLOGIA

Foram realizadas no mês de outubro de 2015, três métodos de educação nutricional com 13 idosos participantes de um grupo de práticas corporais de uma unidade do Programa de Saúde da Família de Varginha, Minas Gerais. Foram inclusos apenas idosos de 60 anos ou mais.

O primeiro método trata-se de uma atividade com metodologia ativa, cuja abordagem é centrada nos participantes, com condução do educador nutricional. Tal atividade foi denominada “brincadeira” e para sua execução foram utilizadas figuras de alimentos diversos considerados saudáveis e não saudáveis como arroz, feijão, salada de folhas e legumes, lasanha, batata frita entre outros. Foi montada uma mesa onde ficaram expostos os recortes de alimentos saudáveis e não saudáveis e foram distribuídos pratos descartáveis vazios. Foi orientado aos participantes que montassem seus pratos conforme o que consomem em sua rotina. Após a atividade foi questionado aos participantes o porquê dos alimentos selecionados, sendo promovida uma discussão sobre a montagem de um prato saudável

conforme as orientações do novo guia alimentar para a população brasileira.<sup>9</sup>

A segunda atividade foi centrada na transmissão de conhecimentos pelo educador nutricional e foi denominada “palestra” onde abordou-se sobre a diferença entre alimentos *in natura*, processados e ultra processados, associando a alimentação rica em produtos processados e ultra processados como fator de risco para uma série de doenças crônicas. Tal método pode ser passivo ou ativo, dependendo da condução do mesmo pelo educador. No caso da atividade em questão, o fato de chamar o educando a discutir sobre as dificuldades em adotar o costume de uma alimentação adequada, expondo seus conflitos sociais e econômicos, faz com que tal atividade possa ser considerada ativa.

Finalmente foi entregue panfletos explicativos de uma alimentação saudável, que visa a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

Ao final das atividades foi aplicado um questionário com questões de múltipla escolha para avaliar a preferência e aceitabilidade entre a brincadeira e a palestra.

Para análise dos dados foram aplicados os testes de análise de variância seguida do teste de Tukey a 5% de probabilidade utilizando o programa estatístico SISVAR 5.3.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário do Sul de Minas (Número do Parecer: 1.278.206). Todos os participantes foram informados sobre o procedimento utilizados e concordaram em participar do estudo de maneira voluntária, assinando um termo de livre consentimento livre e esclarecido.

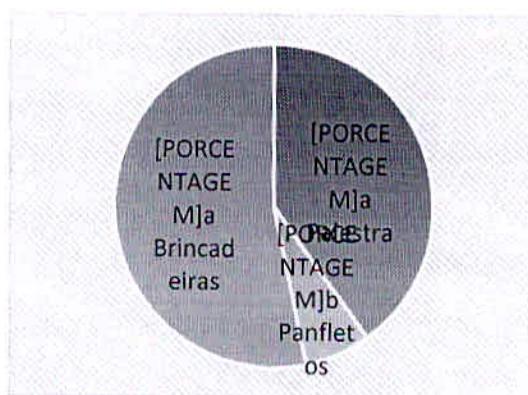
## RESULTADOS

As atividades foram realizadas em grupo de práticas corporais de uma unidade do Programa de Saúde da Família de Varginha, MG, que conta com apoio de uma equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família. Neste

sentido, é rotineira para os idosos do grupo a participação em atividades de dinâmica e palestras.

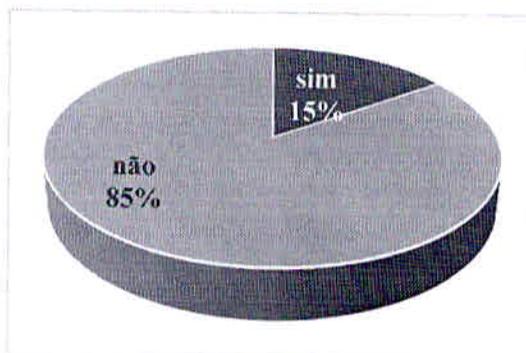
As duas atividades avaliadas foram desenvolvidas em um mesmo dia, a fim de se obter os mesmos participantes avaliando ambas atividades. Participaram da atividade 13 idosos, sendo todas mulheres, com média de idade de 68 anos ( $\pm 4$  anos).

Na Figura 1 os entrevistados foram questionados sobre a atividade de educação nutricional de sua preferência, entre métodos de palestras, panfletos e brincadeiras. Os participantes preferem palestras e brincadeiras, não havendo diferença estatística na preferência entre estas atividades. Contudo ambas atividades são mais preferidas do que os panfletos.



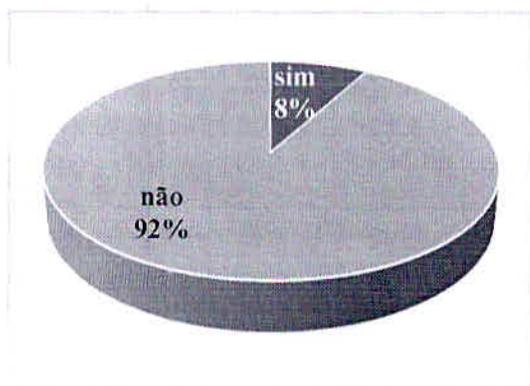
**Figura 1:** Preferência entre atividades de educação nutricional pelos idosos participantes do estudo.

<sup>a-b</sup> Mesma letra não diferem entre si pelo Teste de hipóteses proporcionais – Teste Z – ao nível de 5% de probabilidade.



**Figura 2:** Distribuição de idosos que relataram dificuldades no entendimento da palestra.

As Figuras 2 e 3 traçam um comparativo da dificuldade que o grupo teve em cada tipo de atividade. Quando questionados, ambas as dinâmicas de ensino foram consideradas de fácil entendimento, sendo as palestras com 85% dos votos e brincadeira com 92%. Apenas uma média de aproximadamente 12% considera as duas atividades de difícil entendimento. Esta resposta aponta para uma homogeneidade do grupo e indica que atividades lúdicas e dinâmicas são de fácil entendimento pelos idosos.



**Figura 3:** Distribuição de idosos que relataram dificuldades no entendimento da brincadeira.

A Tabela 1 mostra a avaliação qualitativa e quantitativa das atividades, brincadeira e palestra, pelos entrevistados. Na avaliação qualitativa questionou-se aos participantes quanto aos novos conhecimentos sobre nutrição que a atividade lhes proporcionou. A eles foram apresentados os escores: péssima, ruim, neutro, ótima, excelente, sendo que para análise de dados a cada escore foi atribuído um valor de 0 a 5 respectivamente. Nenhum participante marcou as opções péssima e ruim. As duas atividades receberam peso médio igual a 4,35; correspondente ao escore "ótimo". As atividades, consideradas ativas, não apresentam diferença na percepção dos entrevistados ( $p > 0,05$ ). Para a avaliação quantitativa os entrevistados foram

orientados a dar notas de 0 a 10 para as atividades, contudo sem escores; apenas considerando "0" como a pior avaliação e "10" como a melhor avaliação. As duas atividades também não apresentaram diferença ( $p > 0,05$ ), recebendo nota média de 9,44. Diante disso, as duas atividades, segundo os entrevistados, tem a avaliação positiva.

**Tabela 1:** Valores médios referentes a avaliação qualitativa e quantitativa para as atividades educacionais.

Tipos de atividades	Avaliação qualitativa*	Avaliação Quantitativa**
Palestra	4,23 a	9,19 a
Brincadeira	4,46 a	9,69 a
Média Geral	4,35	9,44
C V	11,8%	17,43%

Médias seguidas de mesma letra na coluna não diferem entre si pelo teste de Tukey ao nível de 5% de probabilidade. CV: Coeficiente de Variação.

\*Valores aproximadamente ou iguais a 4 são classificados como ótimo. \*\*Avaliação por notas de 0 a 10.

## DISCUSSÃO

A população analisada constitui-se exclusivamente de idosos, do sexo feminino. A presença exclusiva de mulheres destaca-se, porém pode ser justificada pelo fato de que mulheres são estimuladas desde jovens a frequentar os serviços de saúde para exames ginecológicos, pré-natal entre outros procedimentos e por isso são mais sensíveis a participação em atividades de promoção da saúde e são a maioria em grupos educativos de Universidade Aberta a terceira Idade.<sup>10</sup>

Participaram da atividade 13 mulheres idosas, sendo que o grupo contém cerca de 20 participantes. O nutricionista pode encontrar dificuldades práticas para conduzir grupos de intervenções alimentares e nutricionais, como a baixa frequência em atividades educativas. Um dos fatores pode estar relacionado ao que Garcia et al. (2007)<sup>11</sup> e Monteiro et al. (2009)<sup>12</sup> relatam, que as atividades educativas são em forma de palestras que não geram interação com os participantes, destacando-se ainda que não se promove a continuidade do

processo educativo. Os autores mencionam, também, que geralmente essas atividades são conduzidas sem prévio planejamento das ações.

Nesse contexto, Boog (1997)<sup>6</sup> enumera outros dificultadores na atuação do nutricionista no trabalho com grupos como a falta de vínculo com outros serviços de saúde; falta de conhecimento de alguns profissionais sobre os princípios do SUS e sobre documentos que normatizam a profissão; trabalho não específico para cada faixa etária, pois há características específicas para cada grupo; e o despreparo e desconhecimento sobre as características relevantes para o trabalho com grupos.

Durante as atividades de palestra e brincadeira o grupo participou fazendo perguntas e demonstrando interesse, levantando a discussão sobre alimentação saudável, sobre os benefícios da escolha de alimentos *in natura* e o porquê fazer deles a base de sua alimentação, discutindo também os malefícios para a saúde dos alimentos processados, contendo poucos nutrientes e grande quantidade de sal, açúcar e gordura. Tal abordagem foi baseada nas orientações propostas no novo Guia Alimentar para a População Brasileira.<sup>9</sup>

Conforme salienta Jorge e Peres et al. (2004)<sup>13</sup>, a educação nutricional deve ser um processo ativo, lúdico. Na “brincadeira”, os idosos montaram pratos típicos do seu dia a dia. Após a montagem dos pratos os idosos puderam analisar seu prato individual com as orientações do Guia Alimentar.<sup>9</sup> Neste momento foram discutidas quais mudanças no dia a dia podem proporcionar ao idoso a uma alimentação mais saudável e nutritiva, sem riscos nutricionais por dietas restritivas.

Os recursos educativos servem, fundamentalmente, para auxiliar o educador em sua imaginação e para estabelecer analogias, aproximando o educando de sua realidade e auxiliando-o a tirar desta maior aprendizagem. Apesar das palestras serem consideradas atividades passivas de educação

nutricional, o profissional pode tornar esta experiência dinâmica ao levantar questões práticas da vivência dos participantes gerando o processo reflexivo. Pensando nisso, a palestra proferida no PSF utilizou de metodologia dialogada para promover a interação entre educador nutricional e participantes. Na atividade as exposições utilizaram linguagem simples e próxima a realidade dos participantes, a fim de potencializar o entendimento e interação.

A Figura 1 mostra que as duas atividades dinâmicas (brincadeiras e palestras) foram muito mais eficientes do que a panfletagem. Vale ressaltar que para que a palestra pudesse ter a preferência similar às das brincadeiras (Figuras 2 e 3) é fundamental que o palestrante faça com que todos participem e que tragam suas experiências.

Pode-se perceber que o dinamismo das brincadeiras resulta em maior preferência pelos idosos como mostram os dados da Figura 1, contudo mais estudos com amostras mais amplas precisam ser realizados para verificar diferença estatística.

As atividades dinâmicas, planejadas, aproximam o educador do educando e contribui para o aprendizado coletivo. Tais práticas fazem com que a educação nutricional consiga mudar a cultura de uma população levando a uma prática de alimentar saudável e conseqüente melhores condições de vida.<sup>14</sup> Todavia deve se perceber que, em termos de abordagem educacionais, na prática com grupos de educação nutricional, a lógica de transmissão se faz presente.<sup>15</sup>

Neste contexto, este estudo revela que o uso de panfletos foi o que menos agradou os participantes. Isto se deve, talvez, ao fato da existência de idosos semianalfabetos e também às dificuldades visuais normais para a faixa etária analisada.

Atividades em grupo podem ser estratégias eficientes de promoção da saúde, uma vez que grande parte dos participantes que frequentam grupos se sentem gratificada pelo aprendizado e acesso a informações, provendo o

crescimento pessoal e melhora da qualidade de vida.<sup>16</sup>

É importante destacar que atividades em grupos, para que atinjam seu objetivo de educação nutricional, sejam planejadas e utilizem de recursos lúdicos visando a integração e participação do grupo. Este trabalho foi desenvolvido para um grupo de 20 participantes e para grupo maiores as ferramentas utilizadas devem ser analisadas.

## CONCLUSÃO

Diante dos resultados percebe-se que brincadeiras e palestras tem mais aceitação do que a panfletagem. Contudo, não existe diferença significativa entre a preferência por brincadeiras e palestra pelo grupo de idosos pesquisados.

Destaca-se que a palestra desenvolvida neste estudo, utilizou de metodologia dialogada, permitindo concluir que atividades interativas tem maior aceitação do público idoso.

Conclui-se que a educação nutricional, quando aplicada de forma ativa pode contribuir para mudanças de hábitos e garantir benefícios ao indivíduo ou à coletividade.

## REFERÊNCIAS

1. RAMOS, Luiz Roberto. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cad. saúde pública**, v. 19, n. 3, p. 793-798, 2003.
2. RODRIGUES, Livia Penna Firme; RONCADA, Maria José. Educação nutricional no Brasil: evolução e descrição de proposta metodológica para escolas. **Comun. ciênc. saúde**, v. 19, n. 4, p. 315-322, 2008.
3. FAZZIO, Débora Mesquita Guimarães. Envelhecimento e Qualidade de Vida— Uma Abordagem Nutricional e Alimentar. **Revista de Divulgação Científica Sena Aires**, v. 1, n. 1, p. 76-88, 2012.
4. CRUVINEL, TOMAZ ALBERTO COSTA. Promoção da saúde e qualidade de vida nos idosos na saúde da família. 2009. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Minas Gerais.
5. GARCIA, R. W. D. Um enfoque simbólico do comer e da comida nas doenças. **Rev Nutr**, v. 5, n. 1, p. 70-80, 1992.
6. BOOG, Maria Cristina Faber. Educação nutricional: passado, presente, futuro. **Rev. nutr.**, v. 10, n. 1, p. 5-19, 1997.
7. TOASSA, Erika Christiane et al. Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor. **Nutrire**, v. 35, n. 3, 2010.
8. BRANDÃO, Aline Ferreira et al. Educação nutricional para idosos e seus cuidadores no contexto da educação em saúde. **Vittalle**, v.22, n.1, p. 27-37, 2010.
9. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
10. CERVATO, Ana Maria et al. Educação nutricional para adultos e idosos: uma experiência positiva em Universidade Aberta para a Terceira Idade. **Rev. nutr**, v. 18, n. 1, p. 41-52, 2005.
11. GARCIA, Analia Nusya de Medeiros; ROMANI, Sylvia de Azevedo Mello;

- LIRA, Pedro Israel Cabral de. Indicadores antropométricos na avaliação nutricional de idosos: um estudo comparativo. **Rev. nutr**, v. 20, n. 4, p. 371-378, 2007.
12. MONTEIRO, Marlene Azevedo Magalhães. Percepção sensorial dos alimentos em idosos. **Rev Espaço para a Saúde**, v. 10, n. 2, p. 34-42, 2009.
13. JORGE, T. C.; PERES, SPB. A. Elaboração de recursos pedagógico-nutricionais para o programa de educação nutricional. **Nutrição Brasil**, v. 3, n. 4, p. 211-218, 2004.
14. FREIRE, Paulo. Educação como prática da liberdade. Editora Paz e Terra, 2014.
15. SANTOS, Ligia Amparo da Silva. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Rev. Nutr**, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005.
16. CRISCUOLO, Carolina. Contribuição da educação nutricional junto a um grupo de idosos. 2009. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”.