



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"



Experiências e desafios na UNATI de Botucatu.

Letícia Patrocínio de Oliveira: Campus de Botucatu, Instituto de Biociências, Nutrição, lepatro18@gmail.com, PROEX. Flávia Queiroga Aranha: Campus de Botucatu, Instituto de Biociências, Nutrição, aranha@ibb.unesp.br. Luciano Barbosa: Campus de Botucatu, Instituto de Biociências, Estatística, lbarbosa@ibb.unesp.br.

Eixo 3: "Novas Tecnologias: Perspectivas e Desafios" (inclui as áreas de: Tecnologia, Trabalho, Espaços Construídos, Geração de Renda e Tecnologia Social)

Resumo

A Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) é um projeto que promove a integração social dos idosos, com atividades de diferentes modalidades, procurando motivá-los, incentivá-los e ensiná-los.

Palavras Chave: Terceira Idade, Nutrição, Informática.

Abstract:

The Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) is a project that promotes the social integration of the elderly with activities of different ways, trying to motivate them, encourage them and teaching them.

Keywords: Seniors, Nutrition, Information technology.

Introdução

As atividades UNATI Núcleo Botucatu atendem alunos de ambos os gêneros, com idade mínima de 60 anos, com início em 2001, e turmas de, em média, 20 alunos cada.

As atividades no tema de informática são realizadas num dos Laboratórios Didáticos de Informática do Departamento de Bioestatística do Instituto de Biociências de Botucatu. Os cursos são ministrados por docentes do referido departamento, com experiência acadêmica em computação/informática, e auxílio de alunos da universidade. Os cursos estão estruturados em dois módulos: O primeiro é Informática básica, que envolve o uso de teclado e mouse, ergonomia, utilização de editor de texto e internet. O segundo envolve planilha eletrônica, como usar tal aplicativo para a organização das finanças domésticas.

As atividades de informática deste núcleo UNATI começaram num momento em que o país estava num processo contínuo e sólido de transformações econômicas e sociais, sendo a inclusão digital peça chave e crucial deste processo.

As atividades com o tema de Nutrição tiveram início no ano de 2003, e tem como objetivos estimular a manipulação adequada dos alimentos e o preparo de refeições mais saudáveis.

A estruturação dos cursos veio suprir, com qualidade, os anseios de um novo saber por parte da população de terceira idade. E ao mesmo tempo o projeto procura inteirar os participantes sobre inovações existentes no mundo contemporâneo, despertando interesses e também fazendo com que suas habilidades possam se expressar livremente.

Objetivos

O projeto na universidade tem por objetivo promover a integração social dos idosos, trazendo-os para o convívio com os alunos de graduação e da pós-graduação e propondo atividades de diferentes modalidades em ambiente diversificado, sempre procurando motivá-los e incentivá-los para que aproveitem esta época de suas vidas com qualidade, estimulando relacionamentos entre os componentes do grupo e fortalecendo uma visão positiva do processo de envelhecimento humano tanto para a aceitação dos participantes como para os graduandos e pós-graduandos que auxiliam nas aulas.

Material e Métodos

Inicialmente, os cursos de informática foram ministrados em oito turmas, duas de março a abril, duas de maio a junho, duas de agosto a setembro e duas de outubro a novembro, com 4 horas/aula por semana. As aulas iniciais do primeiro módulo do curso de informática são focadas no manuseio do mouse e do teclado, bem como instruções de inicialização e desligamento correto do computador. Em seguida, os alunos recebem vários textos para serem digitados no editor de texto. À medida que a dificuldade dos textos vai aumentando (textos com imagens, textos em duas ou mais colunas, textos com tabelas), são apresentadas as ferramentas necessárias para superá-las.

Nas últimas aulas do primeiro módulo, o aluno tem contato com a internet. São vistos os principais sites de buscas, de notícias, de entretenimento e redes sociais. Em seguida, cada aluno cria seu e-mail e aprende a enviar e receber mensagens.

No segundo módulo do curso de informática, o aluno tem contato com a planilha eletrônica e aprendem a fazer gráficos e cálculos financeiros



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

para uma organização das finanças domésticas. No final do curso, são vistos alguns *sites* da internet que auxiliam no orçamento doméstico.

As atividades de nutrição acontecem uma vez por semana (totalizando 3 dias de atividades); onde os idosos realizam as atividades propostas dentro do Instituto de Biociências – Campus de Botucatu/SP, no Laboratório de Nutrição e Dietética. As atividades são compostas por aulas teóricas, envolvendo os temas: Higiene Alimentar; Nutrição na Terceira Idade; e Noções de Cardápio e Alimentação na Terceira Idade. As aulas teóricas são seguidas de aulas práticas onde os idosos são convidados a preparar receitas nutritivas baseadas no Programa Alimente-se Bem – Serviço Social da Indústria - Divisão de Alimentação – SESI São Paulo/SP. Seguem como base um cardápio elaborado para um dia inteiro de refeição envolvendo: café da manhã, colação, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia. Após a preparação das receitas é o momento da degustação dos pratos, onde os participantes explicam o modo de preparo de cada preparação, os mesmos são incentivados a desenvolver as receitas no ambiente familiar.

No curso de nutrição básica e alimentação saudável, é feita a análise do perfil antropométrico e alimentar dos participantes. Para a aferição do peso é utilizada balança eletrônica marca comercial Filizola®, com capacidade para 150 kg e precisão de 0,1 Kg. Os idosos são pesados trajando roupas leves e sem sapatos. A altura é medida utilizando-se um estadiômetro, de escala de 0,1 cm, com os idosos descalços, com os pés unidos, braços estendidos ao longo do corpo e olhar fixo na altura da linha do horizonte. E com os dados de peso e altura, conseguimos calcular o IMC (Índice de Massa Corporal = $\text{Peso (kg)}/\text{Altura(m)}^2$) e utilizamos a classificação proposta por Garrow & Webster (1985), que apresenta pontos de corte específicos para a classificação do estado nutricional de idosos (eutrofia de 20-24,9 kg/m², sobrepeso de 25-29,9 kg/m² e obesidade de >30 kg/m²).

Também são aferidas as seguintes circunferências: cintura onde foi considerada a menor medida de uma circunferência, no nível da cicatriz umbilical no final do movimento expiratório, obedecendo à padronização de Callaway et al. (1988); e a circunferência do quadril, a maior medida de uma circunferência no nível dos quadris e nádegas (CALLAWAY et al., 1988). Para a classificação, adotamos os pontos de corte propostos pela WHO (2000), que considera para RCQ (Relação Cintura/Quadril) indicativo de obesidade androide e risco aumentado de doenças relacionadas com a obesidade 1,0 ou mais para homens e 0,8 ou mais para mulheres; e circunferência da cintura (que apresenta associação com risco de doenças

associadas à obesidade) como risco elevado e risco muito elevado: ≥ 80 para mulheres e ≥ 94 para homens; ≥ 88 para mulheres e ≥ 102 para homens respectivamente.

A avaliação qualitativa da alimentação utiliza-se um questionário já validado de frequência de consumo alimentar, elaborado por Maciel & Enes (2006), que contempla a análise de três grupos de alimentos: energéticos (que contém os subitens de alimentos: pão, massas diversas, biscoito salgado, biscoito doce, cereais integrais, bolo, doces diversos, chá, café, refrigerante e suco de frutas), proteicos (que contém: leite, iogurte, queijo, ovos, carne suína, carne bovina, carne de frango, carne de peixe, carne de soja e feijão) e reguladores (que contém: frutas, legumes e verduras). Apresenta também seis itens para a análise da frequência de consumo dentro de cada grupo, são estes: nunca, 3 a 6 vezes na semana, 3 vezes no mês, diariamente, 1 a 2 vezes na semana e não quis responder; com isso, a partir de uma lista de alimentos, ele verifica como ocorre a ingestão desses em um período de tempo específico.

Resultados e Discussão

A manipulação dos computadores e softwares por pessoas da terceira idade é menos intuitiva do que para a população mais jovem. Além disso, muitas vezes essas pessoas se sentem dependentes do auxílio de outras para executarem tarefas tidas como “simples” no computador, como por exemplo, iniciar a máquina ou acessar a internet. Diante desse panorama, a preparação de cursos e elaboração de material didático específico, é fundamental para este público.

A clientela dos cursos de informática ministrada até o momento tem as seguintes características: mulheres com idade média de 61,14 anos e homens com idade média de 63,53 anos. A idade média dos alunos dos cursos de informática realizados entre 2001 e 2008, é de 62 anos, sendo 88 anos a idade da pessoa mais velha que frequentou um curso em 2001. Na Figura 1, no Anexo 1, temos as idades médias dos alunos, por sexo e por período.

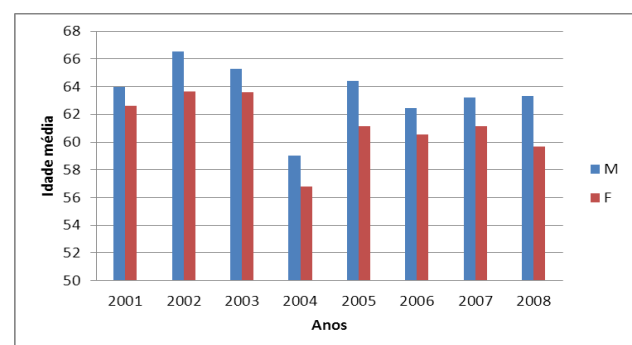


Figura 1. Idades médias dos alunos, por sexo e período.



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

O crescimento rápido da população idosa traz uma maior necessidade em compreender o papel da nutrição na promoção e manutenção da independência e autonomia das pessoas idosas, visto que a inatividade e a alimentação inadequada, muitas vezes, podem levar as alterações de composição corporal, funcionais, bioquímicas e produzir diminuição da capacidade de desempenho de atividades diárias, frequentemente associadas ao estilo de vida dos indivíduos e não apenas característica própria do envelhecimento (BASSETT et al., 2004; DANTAS et al., 2002).

Apesar de ser um processo natural, o envelhecimento, submete o organismo às diversas alterações anatômicas e funcionais, com repercussões nas condições de saúde e nutrição do idoso. Muitas dessas mudanças são progressivas, ocasionando efetivas reduções na capacidade funcional, desde a sensibilidade para os gostos primários até os processos metabólicos do organismo (DANTAS et al., 2002).

Desta forma, a utilização de medidas antropométricas simples, como peso e estatura para diagnóstico do estado nutricional e a aplicação de questionários de consumo alimentar empregados na pesquisa populacional, constituem meios para se conhecer o perfil de alimentação e nutrição do idoso. O estado nutricional dos idosos tem se modificado nos últimos anos, o que pode ser explicado pelo alto consumo alimentar de calorias provenientes de gorduras, principalmente as de origem animal, açúcar e alimentos refinados, em detrimento de outros nutrientes de baixa densidade energética como as frutas e verduras, bem como pela forma de obtenção e preparo dos alimentos (MARQUES et al., 2005). A mudança no consumo alimentar, além de contribuir para o excesso de peso corporal e o aumento expressivo da obesidade, constitui um dos fatores mais importantes para explicar o aumento da carga das doenças crônicas não transmissíveis, de grande morbi-mortalidade como diabetes mellitus, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e câncer, principalmente na maioria dos países em desenvolvimento e vem se constituindo como risco para a saúde dos idosos (POPKIN, 2001).

No curso de nutrição básica e alimentação saudável participam, em média, 15 idosos por turma, e a atividade é feita duas vezes por ano. A população em geral é composta em sua totalidade por mulheres idosas que gostam e participam no sentido de saber mais sobre práticas culinárias e saúde.

Em relação às características antropométricas, nota-se que o perfil das idosas é de alta prevalência de sobrepeso e obesidade. Levando em conta todas as turmas analisadas até o ano de 2010,

encontramos a prevalência de 30% das participantes na faixa de obesidade, 60% na faixa de sobrepeso e eutrofia em apenas 10% desta população.

Esses dados corroboram com os encontrados por Santos & Sichieri (2005) relataram, em seu estudo sobre IMC e indicadores antropométricos de adiposidade em idosos, onde revelaram uma maior proporção de sobrepeso e de inadequação de gordura em idosos e prevalência de apenas 3,5% de magreza. Dados do IBGE (2004) também apontam para uma maior prevalência de excesso de peso na população brasileira em todas as regiões, especialmente na região Sul e Sudeste.

Avaliando também os dados referentes à circunferência da cintura e relação cintura-quadril, observamos na população estudada valores que se associam ao desenvolvimento de doenças associadas à obesidade.

Na avaliação qualitativa do consumo de alimentos verifica-se que o pão, o café e os doces diversos são os mais consumidos diariamente pelos entrevistados do grupo dos alimentos energéticos. Entre os alimentos proteicos, o leite e feijão se destacam com consumo diário. Com relação às carnes, os resultados revelam que a carne bovina e a carne de frango são as mais consumidas diariamente e durante a semana, seguidas pela carne de peixe e a carne suína. A ingestão de frutas e verduras mostrou-se satisfatória, apresentado um consumo diário por bem mais da metade dos entrevistados.

Em estudo realizado por Marucci (1992), a presença frequente no consumo semanal dos idosos, era de cereais e pães, sendo os mais referidos. Resultados semelhantes foram observados, em estudo com 308 idosos do Serviço de Geriatria do Hospital das Clínicas/Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, onde os cereais e derivados (pães e arroz) foram identificados como os mais utilizados, por serem mais populares entre os idosos com problemas mastigatórios e apresentarem baixo custo. Desta forma, é necessário então, que esses alimentos os quais sem dúvidas devem constar na alimentação dos idosos, sejam consumidos de uma forma equilibrada e ajustada.

Conclusões

É imprescindível a compreensão das características e das transformações que passam os indivíduos com o avanço da idade o que reforça a necessidade de ações mais efetivas no controle e/ou prevenção dos fatores relacionados à saúde na terceira idade que resultam do estilo de vida, principalmente em idosos considerados jovens.

Os cursos oferecidos pela UNATI/Botucatu proporcionaram aos alunos a oportunidade de convivência em grupo, inclusão digital, atualização



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

na área de informática, dicas e receitas para uma alimentação saudável.

Nas aulas do curso de informática, ensinando os alunos da maior idade a mexer no computador e a acessar a internet, permitimos a eles a descoberta de um mundo novo, podendo ler notícias, bater papo com amigos ou parentes distantes através de redes sociais, enviar e receber mensagens por e-mail, obter receitas de comidas, etc. As principais dificuldades que os participantes têm enfrentado no curso de informática são: uso do *mouse*; atenção inicial nas primeiras aulas e ergonomia, pois as cadeiras e mesas não são as mais apropriadas, embora de excelente qualidade. Entretanto, tais dificuldades foram vencidas através da socialização dos membros da turma e intensa colaboração do docente responsável e monitores presentes na sala de aula.

No curso de nutrição e alimentação saudável, os alunos simularam cardápios para um dia inteiro, aprenderam quais são os grupos de alimentos e as funções de cada nutriente no organismo. Atitudes simples, como servir as refeições em local agradável (limpo, arejado), permitir que o idoso se sentasse confortavelmente à mesa em companhia de outras pessoas (familiares, amigos), disciplinar e fracionar o consumo de alimentos, estabelecendo horários (com refeições menos volumosas mais vezes ao dia), oferecer aos idosos refeições atrativas (de acordo com as recomendações para a faixa etária, combinar alimentos construtores, energéticos e reguladores, mediante refeições coloridas) e saborosas (usar temperos naturais como alho, cebola, cebolinha, cheiro verde, salsa, orégano e outros, evitando, assim, o abuso do sal), influencia, positivamente, o seu apetite. Tais condutas proporcionam ao idoso mais prazer na alimentação.

Durante o Programa desenvolvido com os idosos, elaboramos aulas teóricas e práticas, em que simulamos cardápio durante um dia inteiro. Notamos que os idosos se surpreendem com o quanto podem aproveitar dos alimentos, utilizando receitas saudáveis e fáceis de fazer. Mudanças simples na alimentação partem desse novo conhecimento que eles adquirem, e que levam para outras pessoas que conhecem, através da divulgação "boca a boca". O importante não é só elaborar as receitas com os idosos; é passar para

eles o quanto cada nutriente é importante, e quais são as funções desses nutrientes no organismo. Assim, poderão entender o que é benéfico e o que é prejudicial à saúde. Posteriormente ao curso muitos alunos relataram que as dicas aprendidas foram muito importantes e que fazem as receitas em casa e divulgam aos amigos.

As atividades contam com a participação dos alunos do curso de graduação em nutrição, que são bolsistas nesta atividade de extensão universitária. Através dos dados antropométricos e alimentares coletados durante as atividades é possível enviar trabalhos para congressos científicos e publicar em periódicos.

Agradecimentos

Coordenação do Núcleo Central UNATI/UNESP, Pró-Reitoria de Extensão da UNESP - PROEX e Fundação para o Desenvolvimento da UNESP - FUNDUNESP.

- BASSET, D.; SCHNEIDER, P.L.; HUNTINGTON, G.E. Physical activity in Old Order Amish Community, **Med. Sci. Sports Exerc.**, v.36, n.1, p.79-85, 2014.
- CALLAWAY, C. W. et al. Circunferências. In: LOHMAN, T.G.; ROCHE, A.F.; MANTORELL, R. (Eds). **Anthropometric standardization reference manual**. Champaign: Human Kinetics Books, 1998. P.39-54.
- DANTAS, E.H.M. et al. Perda da flexibilidade no idoso. **F&P**, v.1, n.3, p.12-20, 2002.
- GARROW, J.S.; WEBSTER, J. Quetelet's index (W/H²) as a measure of fatness. **Int. J. Obes.**, v.9, p.147-153, 1985.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Pesquisa de orçamento familiar 2002-2003: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil**. Rio de Janeiro, 2004.
- MACIEL, E.S.; ENES, C.C. Perfil alimentar e prática de atividade física em um programa da universidade aberta à terceira idade. **Rev. Nutr. Bras.**, v.5, n.3, p.134-138, 2006.
- MARQUES, A.P.O. et al. Consumo alimentar em mulheres idosas com sobrepeso. **Textos Envelhec.**, v.8, n.2, p.169-186, 2005.
- MARUCCI, M.F.N. **Aspectos nutricionais e hábitos alimentares de idosos matriculados em ambulatório geriátrico**. 1992. 116f. Tese (Doutorado) - Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública, São Paulo, 1992.
- POPKIN, B.M. The nutrition transition and obesity in the developing world. **J. Nutr.**, v.131, n.3, p.871-873, 2001.
- SANTOS, D.M.; SICHIERI, R. Índice de massa corporal e indicadores antropométricos de adiposidade em idosos. **Rev. Saúde Pública**, v.39, n.2, p.163-168, 2005.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. Defining the problem of overweight and obesity. In: _____. **Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a Who Consultation**. Geneva; 2000. p.241-243. (WHO Technical Report Series, 894).



8º Congresso de extensão universitária da UNESP

"Diálogos da Extensão:
do saber acadêmico à prática social"

Realização:

unesp

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JULIO DE MESQUITA FILHO"

PROEX
PROG. DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Anexo 1

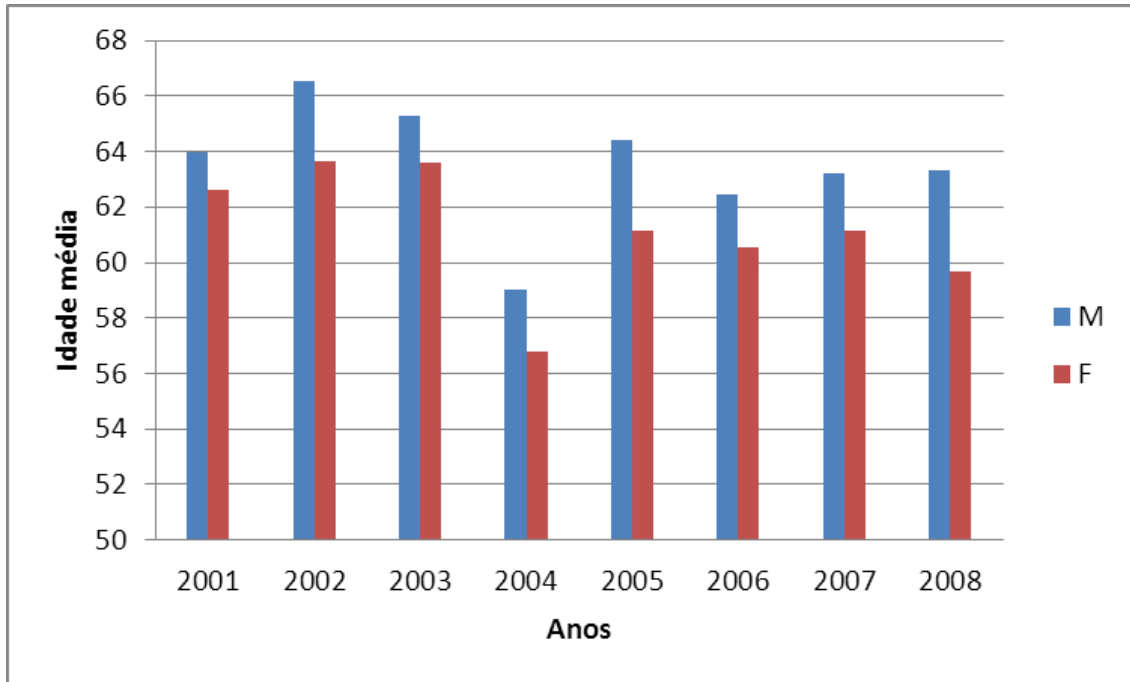


Figura 1. Idades médias dos alunos, por sexo e período.