

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



PROGRAMA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA A TERCEIRA IDADE

Pesquisador(es): PEREIRA, Bruna; DE CARLI, Eliane.

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Curso de Farmácia.

Área: Área das Ciências da Vida e Saúde.

Introdução: O aumento da expectativa de vida se amplia de tal forma que grande parte da população atual alcançará a velhice devido aos reflexos dos avanços tecnológicos e melhores condições de vida. O processo do envelhecimento traz diversas alterações fisiológicas que conseqüentemente comprometem o estado nutricional aumentando o risco para o desenvolvimento de doenças crônicas. Em relação às alterações dos hábitos alimentares de grupos de consumidores brasileiros idosos com maior nível de instrução e acesso à informação vêm estabelecendo relação entre práticas saudáveis de alimentação e prevenção de doenças.

Objetivo: Avaliar as condições alimentares de 50 idosos que participavam do programa da universidade da terceira idade – Unoesc – São Miguel do Oeste.

Método: O tema alimentação saudável foi proposto para trabalhar através do uso de um questionário para avaliar a qualidade da alimentação de idosos do programa UNITI da UNOESC/São Miguel do Oeste. Responderam o questionário composto por vinte questões, 50 idosos, que participavam do programa universidade para a terceira idade, o preenchimento do formulário sobre alimentação saudável, foi online.

Resultados: Quanto a quantidade de refeições feitas diariamente, 24 dos participantes relataram fazer de três a quatro refeições diárias, ficando dentro da média brasileira; frutas consumidas por dia, 36% dos participantes disseram ingerir 3 ou mais 36% e 12% relataram consumir 2 e 1; 54%, relataram fazer o consumo de peixes somente algumas vezes ao ano, 24% consomem de uma a quatro vezes por semana; 68% dos entrevistados, disseram consumir leite integral. **Conclusão:** Conclui-se que a maioria dos idosos, possuem consciência da importância da alimentação na fase da vida em que se encontram.

II CIRCUITO REGIONAL

DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



Palavras-chave: Alimentação saudável. Comportamento alimentar. Educação nutricional. Idosos. Hábitos alimentares.

E-mails: bruna_gr_rohr@outlook.com

