

Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UNAPI-UFV) como espaço de aprendizado sobre a alimentação saudável no cuidado à saúde

Mariana Marangon Campolina¹, Andréia Queiroz Ribeiro^{1,2}, Jérsica Martins Bittencourt², Joice da Silva Castro², Rafael Junio Rombardi da Silva², Raquel Lopes Figueira², Clarice Lopes Gonçalves¹, Fernanda Gaspar Gróla¹, Bruno Otávio Rodrigues², Renato Pereira da Silva^{1,2}

¹Departamento de Nutrição e Saúde (DNS/UFV), ²Programa de Pós-graduação em Ciência da Nutrição (PPGCN/UFV)

ODS 3 - Saúde e Bem-estar
Extensão

Introdução

A Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UNAPI-UFV) é um programa de extensão para pessoas com 60 anos ou mais, que tem como objetivo oferecer oportunidades formativas para o envelhecimento saudável. Envelhecer com saúde implica no cuidado integral da pessoa idosa. A alimentação adequada influencia nesse processo e contribui para a prevenção de doenças e redução de complicações relacionadas ao envelhecimento.

Objetivos

Apresentar a dinâmica e aspectos do aprendizado de pessoas idosas participantes de atividades formativas na UNAPI-UFV acerca dos temas: alimentação saudável na saúde intestinal e osteomuscular.

Material e Métodos

Durante três semestres (2024/01, 2024/02 e 2025/01), foram oferecidos dois cursos a cada período sobre alimentação saudável no cuidado à saúde intestinal e e alimentação saudável no cuidado à saúde osteomuscular.

Os cursos foram idealizados e desenvolvidos por estudantes da graduação em Nutrição e pós-graduação em Ciência da Nutrição pela UFV, com o objetivo de compartilhar conhecimentos sobre as temáticas e favorecer o diálogo entre a instituição e a população idosa local. Em cada semestre, foram realizados seis encontros em cada minicurso, os quais foram caracterizados por:

Aulas dialogadas

Oficinas de anatomia

Rodas de conversa

Oficinas culinárias

Atividades avaliativas

Quiz

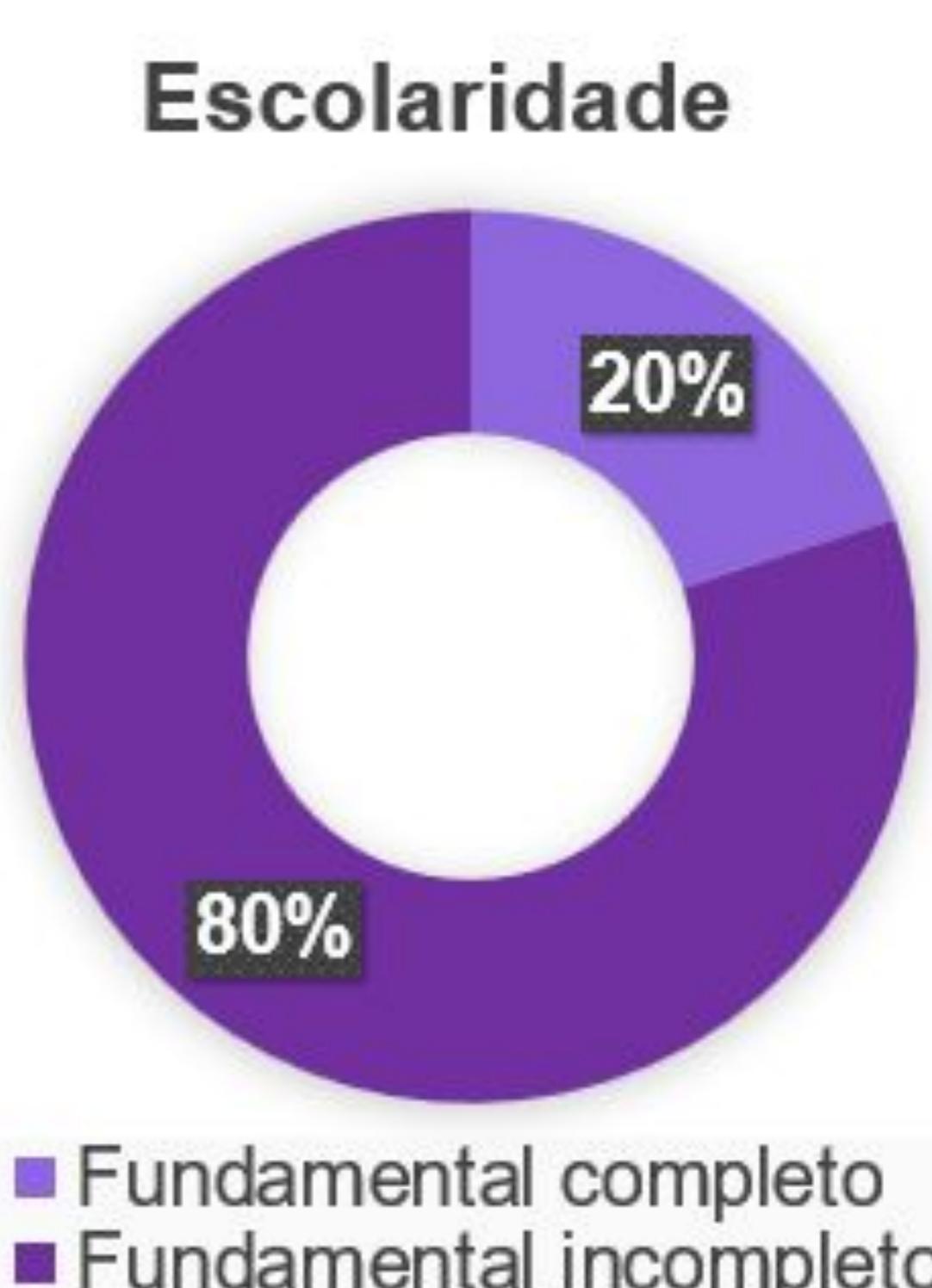
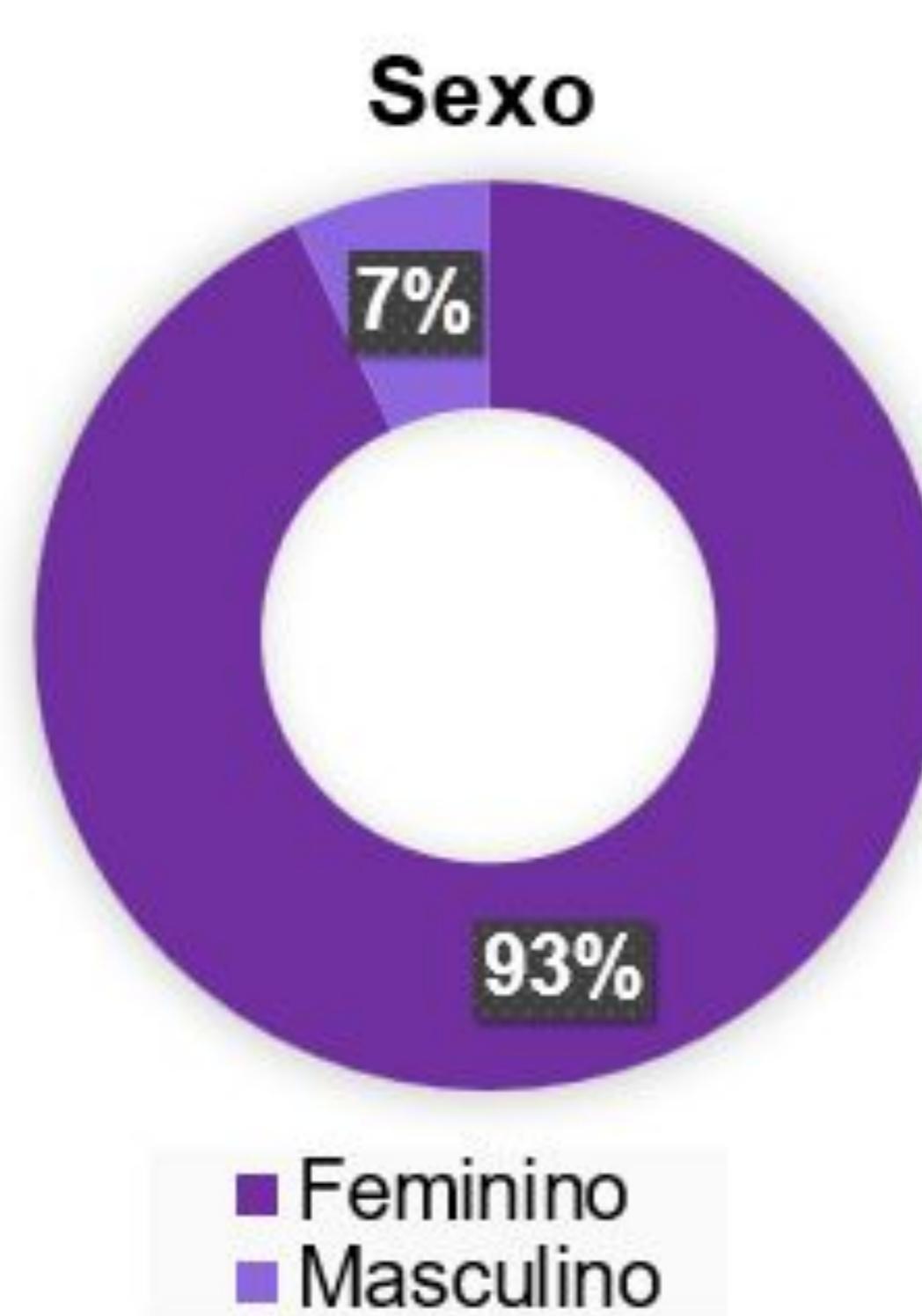
Autoavaliação

Pesquisa de interesses

Apoio Financeiro

Resultados

Foram inscritos um total de 122 pessoas idosas em ambos os cursos, com média de idade de 68 anos (desvio padrão = 6,09 anos).



Durante os encontros, foi observado interesse dos participantes pelas temáticas abordadas, demonstrado pela assiduidade e pela participação ativa nas discussões sobre os conteúdos. De maneira geral, houve apreensão dos conhecimentos, de acordo com o resultado da aplicação dos quizz. Nas autoavaliações, os participantes demonstraram gratidão pelo aprendizado, motivação para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e sugestões de outras temáticas para novas formações.



Conclusões

A UNAPI-UFV constituiu um espaço facilitador da troca de conhecimentos sobre alimentação saudável em um processo caracterizado pela valorização da autonomia, do protagonismo da pessoa idosa e intergeracionalidade.

Agradecimentos