

IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO NUTRICIONAL ATRAVÉS DE ATIVIDADES LÚDICAS PARA IDOSOS

Liliane de Oliveira Medeiros¹, Laura Sabrina Marcelino do Nascimento ¹, Gleyson Fagner de Oliveira¹, Madriana Tavares de Oliveira¹, Olívia de Andrade Pinto¹, Nilcimelly Rodrigues Donato ²

A extensão universitária é uma vivência bastante importante para a consolidação do fazer acadêmico, pois permite que a Universidade vá até a comunidade, ou a receba em seus “campis”, disseminando o conhecimento de que é detentora. Verifica-se que é uma forma da universidade socializar e democratizar o conhecimento, levando-o à sociedade. Embora um dos principais objetivos da extensão universitária seja levar à comunidade informação e serviços, cumprindo com sua contribuição social, os estudantes participantes também ganham muito em vivências, experiências práticas, e conhecimento trocado. O projeto se trata do Acompanhamento do Estado Nutricional de Idosos Institucionalizados da Casa Vó Filomena no Município de Cuité-PB, que contou com visitas quinzenais a casa Vó Filomena na vigência 2019. Durante as visitas, os estudantes puderam proporcionar uma melhora na qualidade de vida dos idosos, por meio da realização de avaliações nutricionais, atividades lúdicas voltadas para a alimentação, ao incentivo do exercício da mobilidade e de memória, desenvolvidos por meio de jogos remetentes a alimentação saudável, como frutas e legumes. Dentre as atividades realizadas foi construída uma horta com algumas verduras, que teve por objetivo incentivar a produção e consumo desse tipo de alimento, além de estimular a autonomia e o contato com a natureza. Outra atividade realizada foi uma dinâmica de experimentar frutas com os olhos vendados, estimulando o consumo das mesmas e a variabilidade do paladar. Os extensionistas participantes tiveram a oportunidade de adquirir conhecimento prático além daqueles obtidos na universidade, dentre esses, orientação alimentar individualizada e coletiva, principalmente nos momentos de comensalidade, onde os alimentos utilizados eram servidos de acordo com as necessidades e limitações de cada idoso. Dessa forma, as atividades lúdicas de educação nutricional se mostraram uma importante ferramenta para estimular a alimentação saudável e a autonomia, melhorando a qualidade desta comunidade.

Palavras-Chave: Alimentação saudável, extensão universitária .

¹ Aluna do curso de Nutrição, voluntaria, lilianemdrs17@gmail.com; 1 Aluna do curso de Nutrição, voluntaria, sabrinalaura002@gmail.com; Aluno do curso de Nutrição, voluntário, gleysonfagner@gmail.com; Aluna do curso de Nutrição, voluntaria, madrianatavares2@gmail.com; aluna do curso de Nutrição, voluntária, oliviandrade29@gmail.com;

² Coordenadora, mellydonato@ufcg.edu.br.