VIII Congresso Nacional de Inovação e Tecnologia - INOVA 2025
06 e 07 de novembro de 2025
São Bento do Sul / Santa Catarina - Brasil
ISSN 2526-3145

Aplicação de um bingo nutricional para um grupo de idosos do sul catarinense

Application of a nutritional bingo game for a group of elderly people from southern Santa Catarina

Lara Canever[*]; Eduarda Molinari Wagner[†]; Margia Alves[‡]; Edilaine Mezzari D´Agostin[§]; Caroline Joaquim De Jesus[¶]

RESUMO

O número de idosos passará de 12,3% em 2015 para 21,5% em 2050. O autocuidado do idoso possibilita o desenvolvimento de estratégias capazes de reduzir doenças e minimizar agravos à saúde, favorecendo a longevidade. Ações educativas permitem compartilhar informações com a comunidade, sendo que o objetivo deste trabalho foi realizar uma atividade de educação alimentar e nutricional (EAN) com um grupo de idosos do Sul Catarinense. Trata de um relato de experiências do Projeto de Extensão intitulado "Programa de Atenção Multidisciplinar a Saúde do Idoso" (PAMSI), de uma Universidade do Sul Catarinense, desenvolvido com 60 idosos em 2023. A atividade prática consistiu na aplicação de um Bingo Nutricional para reforçar conceitos e a troca de conhecimentos sobre alimentação saudável, alimentos e nutrientes, bem como os benefícios e malefícios dos alimentos à saúde. O compartilhamento de saberes comunitário e científico potencializam o conhecimento de acadêmicos e da comunidade inter-relacionados, permitindo a troca de experiências, a aquisição de novos conhecimentos sobre hábitos e escolhas alimentares e ainda o estímulo cognitivo, em prol de melhor qualidade de vida e longevidade aos idosos por meio da alimentação saudável.

PALAVRAS-CHAVE: Educação alimentar e nutricional; Longevidade; Idosos.

ABSTRACT

The proportion of elderly individuals is projected to increase from 12.3% in 2015 to 21.5% in 2050. Elderly self-care paves the way for developing strategies that reduce diseases and minimize health complications, thereby promoting longevity. Educational actions are based on disseminating information to the elderly community, and with this purpose, the present study conducted a food and nutritional education (FNE) activity with a group of elderly people from Southern Santa Catarina in 2023. This is a report of experiences from the Extension Project entitled "Multidisciplinary Health Care Program for the Elderly" (PAMSI), at a university in Southern Santa Catarina, involving 60 elderly participants. The practical activity consisted of implementing a Nutritional Bingo game to reinforce concepts and facilitate the exchange of knowledge about healthy eating, foods, nutrients, and the benefits and harms of foods to health. The sharing of community and scientific knowledge enhances the understanding of both students and the community, allowing experience exchange, acquisition of new nutritional knowledge, and cognitive stimulation, all aimed at improving the quality of life and promoting longevity among the elderly through healthy eating.

KEYWORDS: *Food and Nutrition Education; Longevity; Older Adults.*

1 INTRODUÇÃO

O público idoso mundial está em ascensão e estima-se que a população com mais de 60 anos passará de 841 milhões em 2014 para 2 bilhões até 2050 (Oliveira et al., 2017). O envelhecimento fisiológico, denominado senescência, é marcado pela diminuição progressiva da reserva funcional dos indivíduos. No entanto, na presença de doenças e estresse emocional, essa condição de envelhecimento passa a ser chamada de senilidade, a qual vem acompanhada por patologias. Frente ao envelhecimento populacional e na

* Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, Brasil. ✉ larantr@unesc.net
† Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, Brasil. ✉ eduardamwagner@unesc.net
‡ Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, Brasil. ✉ margiaalves@unesc.net
§ Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, Brasil.
¶ Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, SC, Brasil. ✉ caroldejesus@unesc.net

tentativa de aprimorar a qualidade de vida dos idosos, o desenvolvimento de políticas que contribuam para a longevidade vem sendo discutido (Ferreira et al., 2017).

A Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) visa promover o envelhecimento saudável, aprimorando a manutenção da capacidade funcional dos idosos, recuperando a saúde dos que adoecem e reabilitando aqueles que venham a ter sua capacidade funcional limitada, com o intuito de assegurar a estes a permanência no meio em que vivem, desempenhando de forma independente suas funções na sociedade (Tánnus et al., 2017). Em prol desse objetivo, o Programa de Atenção Multidisciplinar a Saúde do Idoso (PAMSI) teve sua origem em uma iniciativa de professores de diferentes cursos da graduação da Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC), a partir de uma análise sobre as contribuições que cada área do conhecimento poderia promover aos idosos do município de Criciúma, Santa Catarina (SC), bem como aos estudantes de graduação em seus processos formativos.

Nesta perspectiva, surgiu em 2009 na UNESC o PAMSI, um Projeto de Extensão, onde diferentes profissionais da saúde podem interagir na busca de um objetivo comum, o envelhecimento saudável e a longevidade. Nos anos de 2023, o PAMSI atendeu semanalmente cerca de 60 idosos do município de Criciúma. Através desse projeto, ações de educação em saúde são desenvolvidas junto aos idosos, sendo a atividade de educação alimentar e nutricional (EAN) uma destas atividades. Tais ações possibilitam aproximar o docente orientador e os acadêmicos à comunidade idosa, permitindo correlacionar a teoria da prática profissional. Nesta perspectiva, Gomes et al. (2021) apontam que atividades de EAN têm cunho construtivo e transformador, possibilitando a propagação de informações cientificamente comprovadas sobre temas relacionados a nutrição do idoso de forma interativa, dinâmica e acessível, a fim de contribuir para o conhecimento e a sensibilização quanto a prevenção, promoção, tratamento e/ou recuperação de agravos nutricionais neste público.

Desse modo, é sabido que o idoso merece atenção especial, pois o processo de envelhecer saudável implica cuidados de promoção, prevenção e educação em saúde, envolvendo a qualificação dos profissionais, com abordagem multiprofissional e interdisciplinar que atenda aos interesses e necessidades do idoso, a partir de ações estratégicas, exemplos reais e atuais aos idosos que buscam cuidados para um envelhecimento saudável. Assim, este relato de experiência objetiva apresentar uma atividade de educação alimentar e nutricional (EAN) desenvolvida com idosos do Sul Catarinense no ano de 2023.

2 METODOLOGIA

Este trabalho compreende um relato de experiência, referente ao Projeto de Extensão intitulado “Programa de Atenção Multidisciplinar a Saúde do Idoso” (PAMSI), o qual acontece em uma Universidade do Sul Catarinense. O PAMSI visa estimular a independência e a autonomia de indivíduos idosos em prol da saúde e longevidade. O projeto acontece há mais de 15 anos e ocorre nas dependências da UNESC. Os idosos, de ambos os sexos, foram selecionados no início do ano letivo (2023) para uma entrevista de forma intencional, compondo uma amostra final de aproximadamente 60 idosos. Os critérios de inclusão englobaram: ter idade igual ou superior a 60 anos; residir em Bairros do município de Criciúma, estar cadastrado no Projeto de Extensão supracitado; ter frequência de 75% de participação durante cada semestre e ser independente e autônomo

nas funções de vida diária. Os critérios de exclusão considerados foram: idade inferior a 60 anos; apresentar dependência física ou mental; não residir em Criciúma.

No início do semestre foi realizada uma reunião junto aos idosos participantes do projeto, a fim de explicar os objetivos e possíveis atividades a serem desenvolvidas ao longo do semestre. Também foram discutidas as estratégias e temas de educação em saúde e foi solicitada a opinião e sugestão dos idosos quanto às temáticas de interesse do público, havendo sugestão sobre abordar o tema “Nutrição do idoso”. A opinião dos idosos foi considerada e alicerçou a organização da atividade de EAN. Após essa reunião, foi elaborado pela professora coordenadora e acadêmicas do projeto, um cronograma de ações que contemplou as necessidades advindas do grupo. Este projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade e para a condução do estudo, foram contempladas todas as normas da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (Brasil, 2010; 2012).

A atividade de EAN foi marcada por um encontro presencial com os idosos participantes do projeto no segundo semestre de 2023. A ação prática intitulada “Bingo nutricional” foi desenvolvida por três acadêmicas da quarta fase do curso de nutrição, mediante supervisão da professora nutricionista e coordenadora do projeto. O objetivo foi compartilhar informações sobre os nutrientes presentes nos diferentes alimentos, seus efeitos benéficos ou maléficos à saúde, de modo a envolver os idosos a participarem através de respostas às questões levantadas (Figura 1).

Figura 1: Boas-vindas aos idosos e apresentação da atividade de EAN.

Fonte: Autores, 2023.

A atividade foi realizada em uma sala de aula denominada de “sala de metodologias ativas”, a qual continha diversas mesas com 6 lugares. Participaram da ação aproximadamente 40 idosos, onde predominou o sexo feminino. Os idosos foram distribuídos entre as mesas para a realização do bingo. Cada idoso recebeu uma cartela de bingo colorida com ilustrações de alimentos e nutrientes, além de “milho” para a marcação da cartela. Inicialmente a atividade foi explicada ao público pela coordenadora

do projeto e, em seguida, foi iniciada e conduzida pelas acadêmicas, as quais liam as perguntas e, posteriormente, questionavam e contextualizam a resposta, instigando a participação dos idosos em cada questão levantada (Figura 2).

Figura 2: Apresentação de perguntas em *power point* e cartelas do Bingo Nutricional.

Fonte: Autores, 2023.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A atividade de EAN realizada com os idosos do PAMSI foi conduzida pelas acadêmicas de nutrição, através de uma apresentação em *power point*, onde perguntas sobre alimentação, alimentos e nutrientes foram apontadas pelas acadêmicas e a resposta era discutida entre as estudantes e os idosos, contextualizada e a opção correta marcada pelos idosos na cartela do bingo nutricional (Figura 3). A atividade teve a duração de aproximadamente 120 minutos, sendo que houve a interação e a participação ativa dos idosos durante a apresentação explanada pelas acadêmicas. Os idosos tiveram a oportunidade de realizar perguntas, esclarecer dúvidas pessoais sobre a alimentação e possíveis doenças, além de relatar suas vivências, fazendo questionamentos e interagindo de forma positiva com as acadêmicas de nutrição.

Convém salientar, que os três primeiros idosos que concluíram as cartelas do bingo foram premiados com “cestas” previamente elaboradas, contendo alimentos saudáveis, garrafinha de água, toalhas de louça, além de produtos naturais como oleaginosas e sementes, sendo essa uma forma de recompensa pelo preenchimento do bingo.

Figura 3: Participação dos idosos durante atividade do Bingo nutricional.

Fonte: Autores, 2023.

Os idosos corresponderam positivamente à atividade, pois mencionaram jogar bingo e referiram ter “adorado” a aplicação de uma ação educativa sob a forma de uma atividade de lazer na qual se identificam, como o bingo. Reforçaram que essa atividade foi fundamental para a troca de saberes e conhecimentos sobre alimentação entre ambos. De fato, além de participarem ativamente da ação educativa proposta, foram muito receptivos e empolgados diante da proposta lúdica utilizada na ação de promoção à saúde. Desse modo, ações educativas sobre orientações nutricionais podem auxiliar em melhores escolhas e decisões sobre os alimentos e, assim, promover saúde, melhorando a qualidade de vida na terceira idade (Schuler e Vieira, 2020).

Por meio dessa atividade foi possível proporcionar aos idosos, o aprendizado sobre muitos alimentos consumidos no dia a dia por estes e esclarecer dúvidas sobre mitos e verdades vinculados à alimentação, de forma lúdica e descontraída junto ao público. Em geral, o *feedback* (retorno) dos idosos quanto a realização da atividade foi unânime, visto que cem por cento (100%) do grupo definiu a ação como “maravilhosa” e “muito válida”, superando as expectativas dos idosos.

Na idade avançada, a vida é consequência de ciclos anteriores, onde o estilo de vida em fases pregressas de desenvolvimento humano está intrinsecamente relacionado à qualidade da velhice. Entretanto, o autocuidado sustentado pela autoestima pode ser

determinante para que o idoso se sinta pleno, o que produz sensação de alegria e bem-estar (Silva et al., 2011; Sampaio, 2014).

Para as acadêmicas que desenvolveram essa ação, a experiência de elaborar o material educativo do bingo nutricional, bem como pensar e organizar as perguntas e respostas relacionadas à alimentação, alimentos e nutrientes e, particularmente, de desenvolver a EAN junto aos idosos permitiu aplicar na prática conteúdos teóricos aprendidos ao longo da graduação, aproximando a teoria da realidade, sendo essa uma vivência diferenciada para as acadêmicas em seu processo formativo.

Durante e após cada pergunta, os idosos puderam participar por meio de questionamentos sobre alimentos, nutrientes e doenças, levantando, inclusive, acontecimentos pessoais, bem como fazendo relatos de casos particulares. Como sugestões para uma alimentação saudável, de forma geral, as acadêmicas salientaram a importância das escolhas alimentares inteligentes, do comer “comida de verdade” e reforçaram a frase “Descascar mais e desembalar menos”, pontos fundamentais para proporcionar uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento saudável (Bento-Torres et al., 2016).

A promoção dessa atividade oportunizou a reflexão dos idosos quanto a sua alimentação, permitindo que as acadêmicas orientassem o público quanto a um melhor padrão alimentar em prol de uma maior expectativa de saúde *(healthspan)* e não apenas de vida *(lifespan),* objetivando assim, uma longevidade saudável. Neste contexto, estudos apontam a importância de envelhecer com saúde e não apenas em acrescentar anos à idade. Assim, a diferença entre esses termos é que *Lifespan* corresponde ao tempo total de vida, ou seja, o número de anos vividos pela pessoa, independentemente da sua condição de saúde. O termo *Healthspan* se caracteriza pelo tempo de vida saudável vivenciado pelo indivíduo, ou seja, os anos vividos sem doenças crônicas (Gomes et al., 2021). Em síntese, pode-se confirmar que a EAN foi uma prática exitosa, pois oportunizou a troca de experiências entre os idosos e as acadêmicas envolvidas no projeto de extensão, os quais interagiram positivamente sobre a temática proposta.

Essa ação educativa permitiu o desenvolvimento da atividade extensionista para com os idosos participantes do programa PAMSI, o que permitiu compartilhar conhecimento entre a universidade e a comunidade, impactando de modo positivo para melhores condições de saúde e mais qualidade de vida aos idosos.

4 CONCLUSÃO

Tendo em vista a atividade de educação em saúde realizada com os idosos do PAMSI, compreende-se que essas ações possibilitam a promoção, prevenção e recuperação da saúde, uma vez que há importante receptividade e participação dos participantes do grupo, inclusive, por temas relacionados à alimentação, os quais despertam a atenção dos idosos. A EAN realizada possibilitou o compartilhamento de saberes, a aquisição de novos conhecimentos sobre nutrição aos idosos, bem como integração, momentos de diversão e felicidade aos idosos. Por meio dessa ação nutricional foi possível incentivar melhores escolhas alimentares aos idosos e estimular o conhecimento e a transformação alimentar, a partir da autonomia dos participantes, norteando vivências que contribuam para um processo de envelhecimento independente, ativo e saudável.

Projetos de extensão universitária conferem abertura para o reconhecimento de grupos de pessoas e um meio de prática discente e docente junto ao indivíduo com o qual

se trabalha. Essa troca entre o científico e os saberes comunitários potencializa o conhecimento de acadêmicos, docentes e a comunidade que se inter-relacionam.

Neste sentido, considera-se o PAMSI como um projeto de extensão que conecta a prática com atividades de educação em saúde, o que fortalece o nível de conhecimento sobre envelhecimento saudável aos idosos, acarretando mudanças em seu comportamento, atitudes, hábitos e qualidade de vida, trazendo benefícios diretos e indiretos a essa população idosa. Além de divulgar o conhecimento científico pelo ensino e a produção de novos saberes, esse projeto universitário não somente ensina, mas permite novos aprendizados tanto para quem compartilha, como para quem ouve as experiências vivenciadas.

Agradecimentos

O Projeto de Extensão intitulado “Programa de Atenção Multidisciplinar à Saúde do Idoso (PAMSI) agradece a Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC) por viabilizar recursos no formato de bolsa aos acadêmicos, horas aula ao professor coordenador, bem como auxílio financeiro para custear as despesas do Projeto. A Universidade também disponibiliza espaços físicos (piscina, salas de aula, campus universitário) para o desenvolvimento das atividades práticas e teóricas do projeto. Por fim, o PAMSI agradece aos idosos que se fazem presentes, assíduos e satisfeitos em participar do Programa, bem como os docentes e discentes envolvidos, os quais possibilitam que o projeto de extensão aconteça de forma prática e com excelência.

Fonte financiadora

Universidade do Extremo Sul Catarinense – UNESC.

Conflito de interesse

Declaramos não haver conflito de interesse.

REFERÊNCIAS

BENTO-TORRES, N. V. O.; MACEDO, L. D. D.; SOARES, F. C.; OLIVEIRA, T. C. G.; DINIZ, C. W. P. Multisensory and cognitive stimulation in institutionalized and non-institutionalized elderly people: an exploratory study. *Revista Pan-Amazônica de Saúde*, v. 7, n. 4, p. 53–60, 2016. Disponível em: http://dx.doi.org/10.5123/S2176-62232016000400007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2010. 46 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012.

FERNANDES, M. M. Formação profissional em educação física para atuação com a população idosa. 2021. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Biociências, Rio Claro, SP. Disponível em: http://hdl.handle.net/11449/204634. Acesso em: 15 abr. 2022.

FERREIRA, L. V.; SILVA, M. C. M.; CASTRO, E. A. B.; FRIEDRICH, D. B. C. Busca do autocuidado por idosos na rede de atenção à saúde. *Revista Contexto & Saúde*, v. 17, n. 32, p. 46-54, 2017. Disponível em: https://www.revistas.unijui.edu.br/index.php/contextoesaude/article/view/5984.

GOMES, D. S. R.; MORI, R. M. S. C.; FIGUEIREDO, S. M. S.; OLIVEIRA, B. L.; ALBUQUERQUE, J. L.; MOURA, L. H. N.; COSTA, E. C.; CONCEIÇÃO, A. C. Ações de educação alimentar e nutricional para promoção da saúde de idosos na atenção primária à saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 12, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.25248/REAS.e9171.2021.

OLIVEIRA, F. A.; BARROS, L. S. F.; FERNANDES, F. I. P.; GOMES, L. F. S.; GUEDES, M. V. C.; MOURA, D. J. M. Estratégias educativas para promoção da saúde de idosos de um centro de convivência. *Revista Conexão UEPG*, v. 13, n. 3, p. 500-511, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.5212/Rev.Conexao.v.13.i3.0012.

PEREIRA, S. R. M. Fisiologia do envelhecimento. In: FREITAS, E. V.; PYL, A. (org.). *Tratado de geriatria e gerontologia*. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2017. cap. 14.

SCHULER, A. C.; VIEIRA, M. P. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. *Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 14, n. 84, p. 105-110, 2020. Disponível em: http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1181/939.

SILVA, L. W. S.; SANTOS, R. G.; SQUARCINI, C. F. R.; SOUZA, A. L.; AZEVEDO, M. P.; BARBOSA, F. N. M. Perfil do estilo de vida e autoestima da pessoa idosa – perspectivas de um Programa de Treinamento Físico. *Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde*, v. 14, p. 145–166, 2011. Disponível em: https://doi.org/10.23925/2176-901X.2011v14iEspecial9p145-166.

TÁNNUS, R. A.; OLIVEIRA, M. C.; AVELAR, G.; SILVA, N. V.; ALMEIDA, A. L.; SILVA, L. F.; SOUSA, M. T. Envelhecimento saudável – promoção de saúde. In: *Anais do Congresso de Ensino, Pesquisa e Extensão da UEG (CEPE)*, 2017. Disponível em: http://www.anais.ueg.br/index.php/cepe/article/view/8305. Acesso em: 28 maio 2018.