

NUTRIÇÃO É NA COZINHA: RELATOS DAS ATIVIDADES DO PROJETO ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE EM TEMPOS DE PANDEMIA

Manuela Mika Jomori

Universidade Federal de Santa Catarina
manuela.jomori@ufsc.br

Tânia Rosane Bertoldo Benedetti

Universidade Federal de Santa Catarina
tania.benedetti@ufsc.br

Fernanda Riscado de Souza

Universidade Federal de Santa Catarina
fernanda.riscado@grad.ufsc.br

Resumo

O projeto "Atividade Física para Terceira Idade" objetiva a promoção da saúde para idosos, articulando ações desenvolvidas pelo projeto "Nutrição é na Cozinha" para contemplar as demandas do público-alvo com orientações sobre nutrição e culinária. São desenvolvidas aulas síncronas e assíncronas conduzidas por bolsistas, voluntários e professora do departamento de Nutrição. As primeiras são realizadas em plataforma online com participação ativa dos idosos. Para as aulas assíncronas são desenvolvidos e exibidos vídeos relacionados aos temas do referido projeto. Os participantes responderam a um questionário validado para avaliação de suas habilidades culinárias e alimentação saudável nos primeiros encontros, servindo de base para planejar os conteúdos de cada aula. Esse questionário foi aplicado novamente ao final do curso para avaliação do aprendizado. Espera-se que com essas atividades a promoção da saúde e qualidade de vida do público-alvo seja atingida, articulando às aulas de atividade física desenvolvidas.

Palavras-chave: Nutrição; Atividade Física; Pessoas Idosas; Saúde; Alimentação Saudável.

NUTRITION IS IN THE KITCHEN: REPORTS OF PROJECT ACTIVITIES PHYSICAL ACTIVITY FOR SENIORS IN TIMES OF A PANDEMIC

Abstract

The project "Physical Activity for Elderly" aims to promote health for the elderly, articulating actions developed by the project "Nutrition is in the Kitchen" to meet the demands of the target audience with guidance on nutrition and cooking. Synchronous and asynchronous classes are conducted by one of the fellows, volunteers and a professor from the Nutrition department. The first are carried out on an online platform with the active participation of the elderly. For asynchronous classes, videos related to the themes of the referred project are developed and shown. Participants answered a validated questionnaire to assess their cooking skills and healthy eating in the first meetings, serving as a basis for planning the contents of each class. This questionnaire was applied again at the end of the course to assess learning. It is expected that with these activities the promotion of health and quality of life of the target audience is achieved, articulating the physical activity classes developed.

Keywords: Nutrition; Physical Activity; Old-Aged People; Health; Healthy Eating.

LA NUTRICIÓN ESTÁ EN LA COCINA: INFORMES DE LAS ACTIVIDADES DEL PROYECTO ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS MAYORES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Resumen

El proyecto "Actividad física para personas mayores" tiene como objetivo promover la salud de las personas mayores, articulando las acciones desarrolladas por el proyecto "La nutrición está en la cocina" para satisfacer las demandas del público objetivo con orientaciones en nutrición y cocina. Las clases sincrónicas y asincrónicas son impartidas por uno de los becarios, voluntarios y un profesor del departamento de Nutrición. Los primeros se llevan a cabo en una plataforma online con la participación activa de las personas mayores. Para las clases asincrónicas, se desarrollan y muestran videos relacionados con los temas del referido proyecto. Los participantes respondieron a un cuestionario validado para evaluar sus habilidades culinarias y de alimentación saludable en las primeras reuniones, sirviendo de base para planificar los contenidos de cada clase. Se aplicó nuevamente el cuestionario al final del curso para evaluar el aprendizaje. Se espera que con estas actividades se logre la promoción de la salud y la calidad de vida del público objetivo, articulando las clases de actividad física desarrolladas.

Palabras clave: Nutrición; Actividad Física; Personas Mayores; Salud; Alimentación Saludable.



INTRODUÇÃO

O Centro de Desportos (CDS) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) oferece o projeto de extensão às pessoas idosas desde 1985, ou seja, há mais de 35 anos a prática de atividades físicas (AF) para pessoas idosas por meio do programa “Atividades Físicas para a Terceira Idade”. O programa é o segundo mais antigo do Brasil para pessoas idosas, sendo reconhecido e apontado pela comunidade como uma mudança de paradigma na área da atividade física para pessoas idosas.

Por meio deste programa, outras universidades, prefeituras e organizações governamentais e não governamentais inseriram AF para as pessoas idosas em diferentes contextos. Portanto, ele abriu uma nova área de atuação na educação física com a abertura de concursos em prefeituras dos municípios em Santa Catarina, centros de saúde, academias da saúde, dentre outros, ocasionando mudanças de currículos com a inserção de disciplinas de envelhecimento, atividade física e saúde nos cursos de graduação em Educação Física no Brasil. Ele visa promover mais saúde por meio da melhora na qualidade de vida para pessoas idosas. É reconhecido por diferentes categorias profissionais, sendo indicado por médicos, psicólogos, serviço social dentre outras categorias que orientam pessoas idosas para buscar melhorar a saúde física e mental, e como consequência criar novos vínculos afetivos.

A demanda por este programa sempre foi muito alta, e mantém a participação de pessoas idosas no programa há mais de 30 anos. A partir desta experiência foram construídos vídeos, escritos livros e artigos e criado uma linha na pós graduação do CDS, oferecendo a oportunidade de estudar as pessoas idosas com mais profundidade e envolvimento dos alunos da graduação e pós-graduação.

A parceria com os núcleos de pesquisa e centros de ensino da UFSC vem comprovando a importância dessas trocas profissionais para adquirir novos conhecimentos e atingir as metas propostas. Estudos científicos envolvendo este projeto de extensão é hoje um fato comprovado por meio de trabalhos monográficos (MARQUES, 2005; SOUZA, 2008), dissertações (GARCIA, 2021) e teses (SANTOS 2020), além de artigos oriundos desses trabalhos (CONFORTIN *et al.*, 2019; CORREIA; MARINHO, 2021; GARCIA *et al.*, 2022) Neste sentido, em 2020 foi preciso realizar a árdua tarefa de dar continuidade a um projeto de grande relevância acadêmica e social via online, devido o estabelecimento da Covid-19, por meio do projeto “AF para a Terceira Idade em Tempos de Pandemia”, que é continuidade do projeto “AF para a Terceira Idade”.

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

Devido à pandemia, em 2020, o projeto começou a ser oferecido via online pela plataforma *Grupos Moodle*, com aulas exibidas no *Google Meet*. O projeto concorreu e foi contemplado pelo edital nº 3/2021/PROEX de apoio a programas vinculados ao Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI), com bolsas para alunos de graduação.

Com esse novo formato, uma parceria desse programa foi estabelecida com o Projeto de pesquisa e extensão “Nutrição é na Cozinha! Habilidades culinárias e alimentação saudável na universidade”, criado em 2020 no contexto pandêmico e coordenado pela Profa. Dra. Manuela Mika Jomori, do Departamento de Nutrição da UFSC. Esse projeto exhibe vídeos sobre culinária e nutrição para promoção da alimentação saudável. Dessa forma, além da AF também foram oferecidas aulas online sobre alimentação saudável, culinária e nutrição para as pessoas idosas inscritos no curso, baseados nesses vídeos.

No contexto da alimentação saudável na população idosa, o estudo realizado por Gomes *et al.* (2016) avaliou a qualidade das dietas de pessoas idosas em uma cidade do sul do Brasil. Neste estudo, os autores ressaltam que as estimativas mostraram que quase 60% das pessoas idosas brasileiros possuem excesso de peso e cerca de 80% têm pelo menos uma doença crônica não transmissível (DCNT). Conforme traz Malta *et al.* (2021), foi observada uma piora nos estilos de vida durante a pandemia em diversos estudos. O que inclui diminuição da prática regular de atividade física, redução no consumo de frutas e hortaliças e o consumo aumentado de congelados, salgadinhos e doces, aumento da ingestão de álcool e tabagismo. Sabe-se que um estilo de vida sedentário e uma dieta inadequada são alguns dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de DCNT e representa importante parcela das causas de incapacidade e morte prematura (GOMES *et al.*, 2016; MALTA *et al.*, 2021).

Dessa forma, o estímulo à prática de AF e adoção de uma dieta adequada podem contribuir para desacelerar o desenvolvimento de DCNT e promover o envelhecimento saudável. Entretanto, barreiras para o consumo alimentar saudável nesta faixa etária podem ser atribuídas a vários fatores: ambiente social, dificuldades funcionais para comprar ou preparar alimentos, dificuldades financeiras, mudanças na capacidade cognitiva, alterações fisiológicas nas sensações gustativas, declínio na função olfativa e alterações na digestão e absorção de nutrientes (GOMES *et al.*, 2016).

Tendo em vista essas barreiras e visando propiciar um ambiente social para prática de exercícios físicos e para discussão de temas de nutrição e culinária que favorecessem a prática das habilidades culinárias e a alimentação saudável, o programa “AF na Terceira Idade em Tempos

de Pandemia” articulou atividades junto ao “Nutrição é na Cozinha!”, que culminou no preparo do curso de extensão, apelidado como: Atividade Física e Nutrição para Idosos (AFINI). O AFINI aconteceu entre 01 de maio e 31 de novembro de 2021, a partir da oferta de aulas práticas de atividades físicas de ginástica, alongamento e técnicas de respiração, além de aulas síncronas e assíncronas com temáticas do campo da nutrição, alimentação saudável e habilidades culinárias.

O presente artigo busca relatar as experiências obtidas com as aulas sobre nutrição, alimentação saudável e habilidades culinárias, como parte do “Programa Atividade Física para a Terceira idade em Tempos de Pandemia”, fomentando a parceria com o projeto “Nutrição é na Cozinha! Habilidades culinárias e alimentação saudável na universidade”.

MATERIAIS E MÉTODOS

No âmbito da nutrição foram desenvolvidas aulas síncronas e assíncronas conduzidas pela bolsista de extensão do projeto, voluntárias do curso de Graduação em Nutrição e a professora coordenadora do projeto “Nutrição é na Cozinha”.

As pessoas idosas que participavam do projeto “AF para a Terceira Idade” antes da pandemia foram inscritas pelas bolsistas na plataforma *Grupos Moodle*, para terem acesso a essa nova modalidade do curso. Esse projeto já possuía um grupo no aplicativo do celular (*Whatsapp*) com participação de 81 integrantes. Para essa inscrição foi realizada uma divulgação ampliada nesse grupo de *Whatsapp*, além de divulgação nas páginas do Centro de Desportos (CDS), do Departamento de Nutrição e na página do NETI, possibilitando que novos participantes pudessem se inscrever.

A partir dessa divulgação foram inscritos um total de 68 pessoas idosas. Sendo que as pessoas idosas que já possuíam cadastro na plataforma de identificação da UFSC (ID UFSC) conseguiram fazer as inscrições e os demais precisaram de ajuda.

Foram programadas aulas síncronas e assíncrona conforme descrito a seguir. As aulas assíncronas de nutrição consistiram em vídeos, desenvolvidos pelos integrantes do projeto “Nutrição é na Cozinha”. Os links do Youtube para acesso aos vídeos eram enviados quinzenalmente no grupo do *Whatsapp*, também disponibilizado na plataforma *Grupos Moodle*.

Já as aulas síncronas de nutrição foram realizadas quinzenalmente às quartas-feiras às 16h, exibidas na plataforma *Google Meet* através dos links semanais enviados no grupo do *Whatsapp* no dia da aula.

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

A partir da metade de outubro de 2021, foram realizadas apenas aulas síncronas semanalmente até o término do curso para adequar a discussão dos temas e as dinâmicas propostas. Nos momentos síncronos, as aulas foram baseadas em discussões com os participantes ou algumas com apresentações de slides. Nessas discussões, eram realizadas perguntas norteadoras relacionadas aos vídeos enviados na semana anterior, bem como era o momento para tirar dúvidas a respeito dos temas desses vídeos. Em muitas aulas, eram feitas enquetes para testar o conhecimento adquirido com os vídeos e discussões. Além disso, outros assuntos relacionados à temática proposta, nutrição, culinária e alimentação saudável eram discutidos. Essas aulas eram conduzidas pela bolsista do curso de Nutrição e pela professora orientadora.

No primeiro encontro foi enviado, também via grupo de *Whatsapp*, bem como disponibilizado na plataforma *Grupos Moodle*, um questionário validado para avaliação de suas habilidades culinárias e alimentação saudável, o Questionário Brasileiro de Avaliação das Habilidades Culinárias e Alimentação Saudável (QBHC). O QBHC continha 36 questões, avaliando alguns aspectos que compõem as habilidades culinárias: disponibilidade de frutas, legumes e verduras (8); atitude culinária (4); comportamento culinário (3); autoeficácia no consumo (3) e no uso de frutas, legumes, verduras e temperos (4), autoeficácia culinária (6) e conhecimento culinário (8) (JOMORI *et al.*, 2017, 2021, 2022). Foram coletados ainda, dados sociodemográficos tais como sexo, idade, com quem mora, se considera que sabe cozinhar, peso e altura relatados. Além disso, foi inserida uma pergunta para que eles indicassem os temas de interesse para discutirmos no decorrer do curso, o que serviu de base para planejar os conteúdos de cada aula. Obteve-se 18 respondentes nessa etapa.

A fim de verificar a eficácia das aulas ministradas no curso sobre nutrição, alimentação saudável e culinária, esse mesmo questionário foi aplicado novamente ao final do curso para avaliação do aprendizado e obteve-se 10 respostas. Nesse momento, foram inseridas questões sobre a avaliação do curso perguntando a respeito de pontos positivos, pontos negativos, críticas e sugestões.

Após a aplicação dos questionários antes e depois do curso, os dados foram tabulados e foram gerados gráficos no Microsoft Excel. Foram excluídos os indivíduos que não responderam em alguma etapa.

Na primeira página do questionário, era apresentado o termo de consentimento livre e esclarecido para aceite dos participantes em responder o questionário. O programa foi aprovado

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Santa Catarina, sob CAAE: 21475019.9.0000.0121 e parecer nº: 3.761.357 aprovado em 11 de dezembro de 2019.

Além dos temas programados previamente, foram elaboradas apresentações pela bolsista dos temas que foram acordados coletivamente com a participação e sugestão do grupo feita no primeiro dia de aula registrado no questionário, como, por exemplo: consumo de proteínas, osteoporose e doenças crônicas não transmissíveis. Todos os vídeos e apresentações das aulas foram disponibilizados na plataforma *Grupos Moodle*, e também no grupo do *Whatsapp*, que era a via de comunicação de mais fácil acesso para pessoas idosas.

O quadro 1 apresenta os temas, o cronograma e a forma de realização das aulas.

Quadro 1: Temas das aulas desenvolvidas para pessoas idosas sobre nutrição, alimentação saudável e culinária, conforme cronograma e forma de exibição (2021)

Cronograma de Atividades Desenvolvidas			
Período		Tema	Forma de exibição
Maio	1ª semana	Aula inaugural	Síncrona
	2ª semana	Apresentação do cronograma de conteúdos e preenchimento do questionário (QBHC)	Síncrona
Junho	3ª semana	Vídeo - Planejamento de compras	Assíncrona
	4ª semana	Discussão - Vídeo planejamento de compras	Síncrona
	5ª semana	Vídeo - Higienização dos alimentos	Assíncrona
	6ª semana	Discussão - Vídeo higienização dos alimentos	Síncrona
	7ª semana	Vídeo - Planejamento de cardápio	Assíncrona
Julho	8ª semana	Discussão - Vídeo planejamento de cardápio	Síncrona
	9ª semana	Apresentação consumo de proteínas	Assíncrona

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

	10 ^a semana	Apresentação consumo de proteínas	Síncrona
	11 ^a semana	Vídeo - Utilização de sobras	Assíncrona
Agosto	12 ^a semana	Discussão - Vídeo utilização de sobras	Síncrona
	13 ^a semana	Vídeo - Utensílios de cozinha	Assíncrona
	14 ^a semana	Vídeo - Corte dos vegetais	Assíncrona
	15 ^a semana	Discussão - Vídeos corte dos vegetais + utensílios de cozinha	Síncrona
Setembro	16 ^a semana	Vídeo - Como medir corretamente os ingredientes?	Assíncrona
	17 ^a semana	Discussão - Vídeo como medir corretamente os ingredientes?	Síncrona
	18 ^a semana	Vídeo - <i>Mise en place</i>	Assíncrona
	19 ^a semana	Discussão - Vídeo <i>mise en place</i>	Síncrona
	20 ^a semana	Vídeos - Métodos de cocção	Assíncrona
Outubro	21 ^a semana	Vídeos - Ervas e Especiarias	Assíncrona
	22 ^a semana	Discussão - Vídeos métodos de cocção	Síncrona
	23 ^a semana	Discussão - Vídeos ervas e especiarias	Síncrona
	24 ^a semana	Apresentação - Osteoporose	Síncrona
Novembro	25 ^a semana	Apresentação - Doenças crônicas não transmissíveis	Síncrona
	26 ^a semana	Desafio	Síncrona

	27 ^a semana	Questionário (QBHC) + Avaliação Final do Curso + Despedida	Síncrona
--	---------------------------	---	----------

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total de inscritos no *Grupos Moodle*, participaram das aulas síncronas da nutrição em média 10 pessoas idosas dos 68 inscritos. As aulas assíncronas foram postadas no *Grupos Moodle* e também enviadas no grupo de Whatsapp, com 81 pessoas idosas, entretanto, não se sabe quantos assistiram.

Apesar da baixa adesão nos encontros síncronos, foi considerada positiva a participação das pessoas idosas nas aulas síncronas. As pessoas idosas que participaram estiveram presentes do início ao fim, permanecendo até a conclusão do curso. Eles realizaram todas as atividades, participando ativamente e, principalmente, colaborando na construção de um livro de receitas que foi um dos produtos deste curso. Eles também apresentaram alguns resultados que melhoram a sua pontuação no questionário QBHC.

A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos participantes.

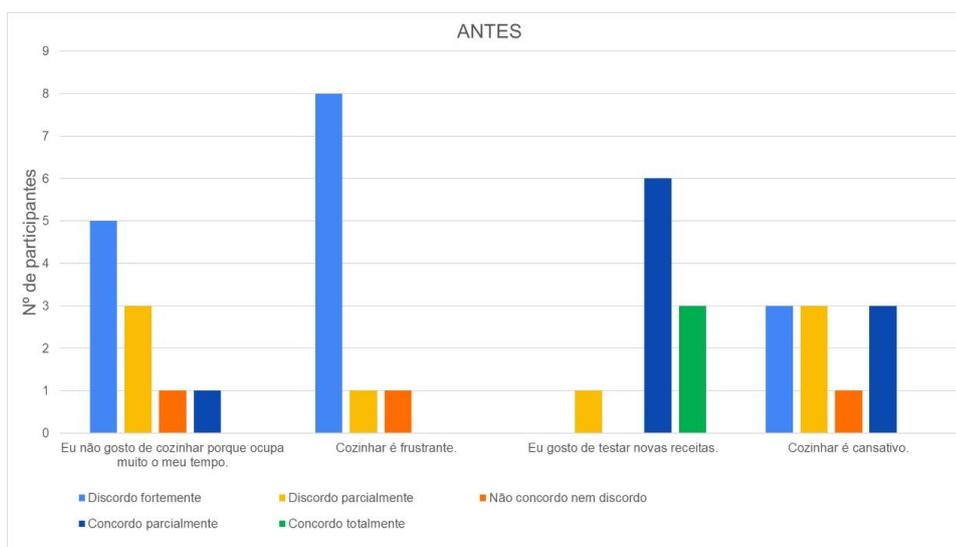
Tabela 1. Características sociodemográficas de idosos participantes das aulas do projeto “Nutrição é na Cozinha!” (2021).

Variáveis	N	%
Idade		
<60 anos (só se tiver)	1	10%
60 a 75 anos	6	60%
>75 anos	3	30%
Sexo		
-Feminino	9	90%
-Masculino	1	10%
Com quem mora		
- Sozinho	1	10%
- Com pais e/ou companheiro (a) e/ou com filhos (s) e/ou netos (as)	9	90%
Considera que sabe cozinhar		
- Sim	10	100%
- Não	0	0%
TOTAL	10	100%

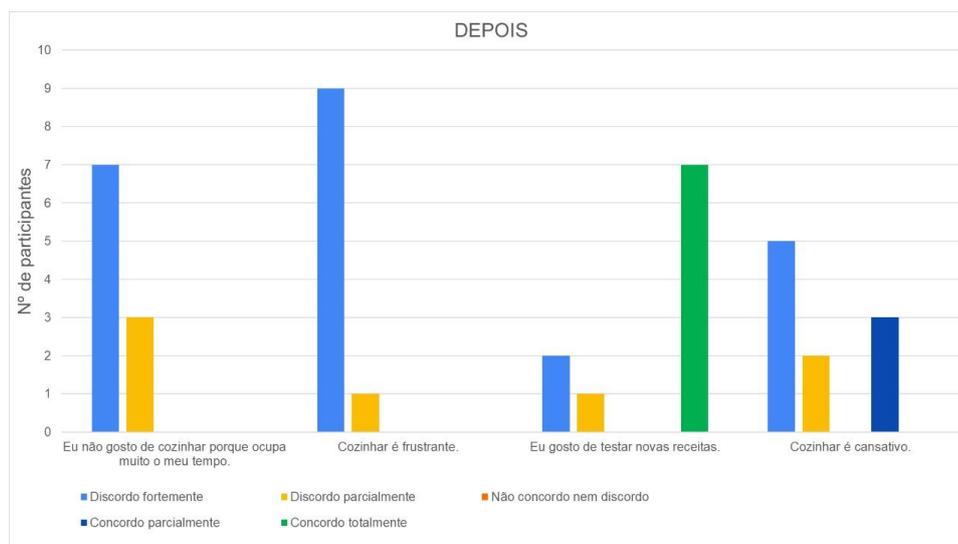
Nutrição é na cozinha? Impacto das aulas sobre nutrição e culinária nas habilidades culinárias e alimentação saudável de pessoas idosas

Após as aplicações do QBHC (ao início e ao final do curso), foram analisadas as respostas das pessoas idosas que responderam as duas aplicações do questionário, totalizando 10 respondentes, os demais foram excluídos. Os resultados principais das escalas (atitude culinária, autoeficácia no consumo e no uso de FLV, autoeficácia culinária e comportamento culinário) das duas aplicações do QBHC estão expressos nas Figuras 1 a 5.

Figura 1: Atitude culinária de idosos antes e depois do curso sobre nutrição, alimentação saudável e culinária. AFINI, 2021.



Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia



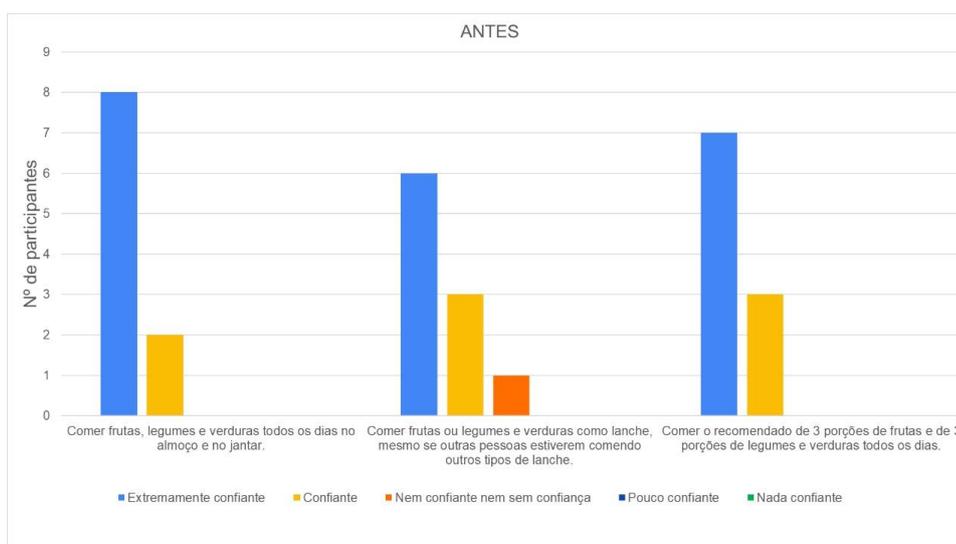
A atitude culinária representa o interesse das pessoas para cozinhar, pesando atitudes positivas (facilitadores) e negativas (barreiras) (JOMORI *et al.*, 2018). Estudos anteriores ressaltam a existência de uma série de barreiras e facilitadores para a prática da culinária na população em geral. Um estudo realizado por Lavelle *et al.* (2016) com indivíduos de 18 a 58 anos encontrou que as principais barreiras são falta de tempo, desejo de economizar dinheiro, desejo por refeições sem esforço, preferências alimentares da família e efeito de desastres na cozinha. Ademais, um estudo realizado com idosos em vários países europeus demonstrou que recursos baseados em conhecimento de alimentos e habilidades culinárias também impactam na escolha dos alimentos (DEAN *et al.*, 2009), e baixas habilidades culinárias têm sido associadas a dietas pouco saudáveis nesse público em um estudo realizado no Japão (TANI *et al.*, 2020). Isso foi também verificado entre os idosos do projeto, embora, após o curso, eles discordaram, em maior número, que a falta de tempo é um motivo para não gostar de cozinhar, assim como achar que cozinhar é frustrante e cansativo. Já entre os facilitadores incluem o desejo de comer por saúde e bem-estar, inspiração criativa, capacidade de planejar e preparar refeições com antecedência e maior autoeficácia na habilidade de cozinhar (LAVELLE *et al.*, 2016). Após a oferta do curso, verificou o aumento no número de idosos que testam novas receitas, verificando que a inspiração criativa e capacidade de preparar refeições mencionadas melhoraram enquanto facilitadores do processo.

Contudo, uma parcela idosa da população ainda enfrenta barreiras como ambiente social, dificuldades funcionais para comprar ou preparar alimentos, dificuldades financeiras, mudanças na capacidade cognitiva, alterações fisiológicas nas sensações gustativas, declínio na função olfativa e alterações na digestão e absorção de nutrientes (GOMES *et al.*, 2016). Em outro estudo

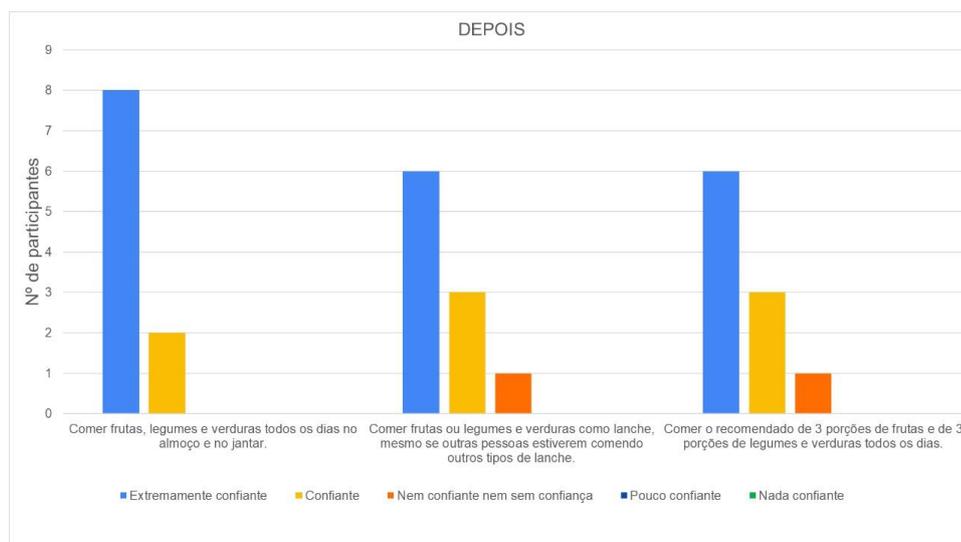
Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

como o de Morrow *et al.* (2017), a falta de habilidades culinárias é evidenciada como uma barreira para uma alimentação saudável e para o consumo de frutas, legumes e verduras (FLV). No presente estudo, ao analisar as respostas obtidas antes e depois do curso sobre alimentação saudável e culinária, percebe-se uma queda na confiança dos participantes em consumir 3 porções de frutas e 3 porções de legumes todos os dias (Figura 2) uma queda sutil. Isso sugere que a promoção da alimentação saudável nessa população possa estar comprometida, apesar de haver incentivos que estimulem a culinária e o resgate das habilidades culinárias como elementos de promoção da alimentação saudável (BRASIL, 2012).

Figura 2: Autoeficácia no Consumo de Frutas, Legumes e Verduras Frescos de idosos antes e depois do curso sobre nutrição, alimentação saudável e culinária. AFINI, 2021.



Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia



Ademais, uma revisão integrativa ressaltou que a presença (ou ausência) de modelo familiar, morar sozinho, ter ou não confiança e habilidade para cozinhar também podem ser barreiras ou facilitadores (MAZZONETO *et al.*, 2020). Na avaliação da escala de autoeficácia no uso de FLV e Temperos (Figura 4) e na autoeficácia culinária (Figura 3) no presente trabalho, nota-se uma queda sutil na confiança das pessoas idosas nos aspectos relacionados a essas escalas.

A autoeficácia culinária refere-se à confiança em desempenhar diferentes tarefas na cozinha, que envolvem desde o planejamento das refeições, as compras dos insumos e o preparo em si. Quando se trata do preparo de alimentos *in natura* (frescos), ou minimamente processados, requer níveis diferenciados de habilidades culinárias por exigir conhecimento e prática em técnicas de pré-preparo como higienizar, descascar e cortar os alimentos (JOMORI *et al.*, 2018).

Neste trabalho, verificou-se uma discreta diminuição na confiança no uso de técnicas culinárias básicas, habilidades com a faca, cozinhar em água fervente, cozinhar com ingredientes que têm disponível em casa pelos idosos. Isso pode ser devido aos conteúdos das aulas ministradas com recurso dos vídeos divulgados pelo projeto "Nutrição é na cozinha", ensinando sobre diversas técnicas culinárias, cortes de vegetais e uso da faca, os quais podem ter parecido mais aprofundado aos participantes. Os conteúdos desses temas eram ensinados da forma correta e didaticamente nos vídeos, sendo que muitos já praticavam em casa sem ter ensinamentos mais sistematizados e com termos corretos. A execução corriqueira dessas técnicas pelas pessoas idosas, contudo, poderia ser diferente da executada nos vídeos, conforme discussão feita nas aulas síncronas. Este fato pode ter desencorajado os participantes a responderem que apresentam confiança em executá-las, achando que a sua forma era inadequada comparada à ensinada nos

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

vídeos. Do mesmo modo, o vídeo sobre medir corretamente os ingredientes foi muito comentado. As pessoas idosas, ao responderem sobre a questão sobre a confiança em seguir uma receita escrita, podem ter sido influenciadas por esse vídeo, reduzindo a sua confiança para essa atividade.

Figura 3: Autoeficácia Culinária de pessoas idosas antes e depois do curso sobre nutrição, alimentação saudável e culinária. AFINI, 2021.

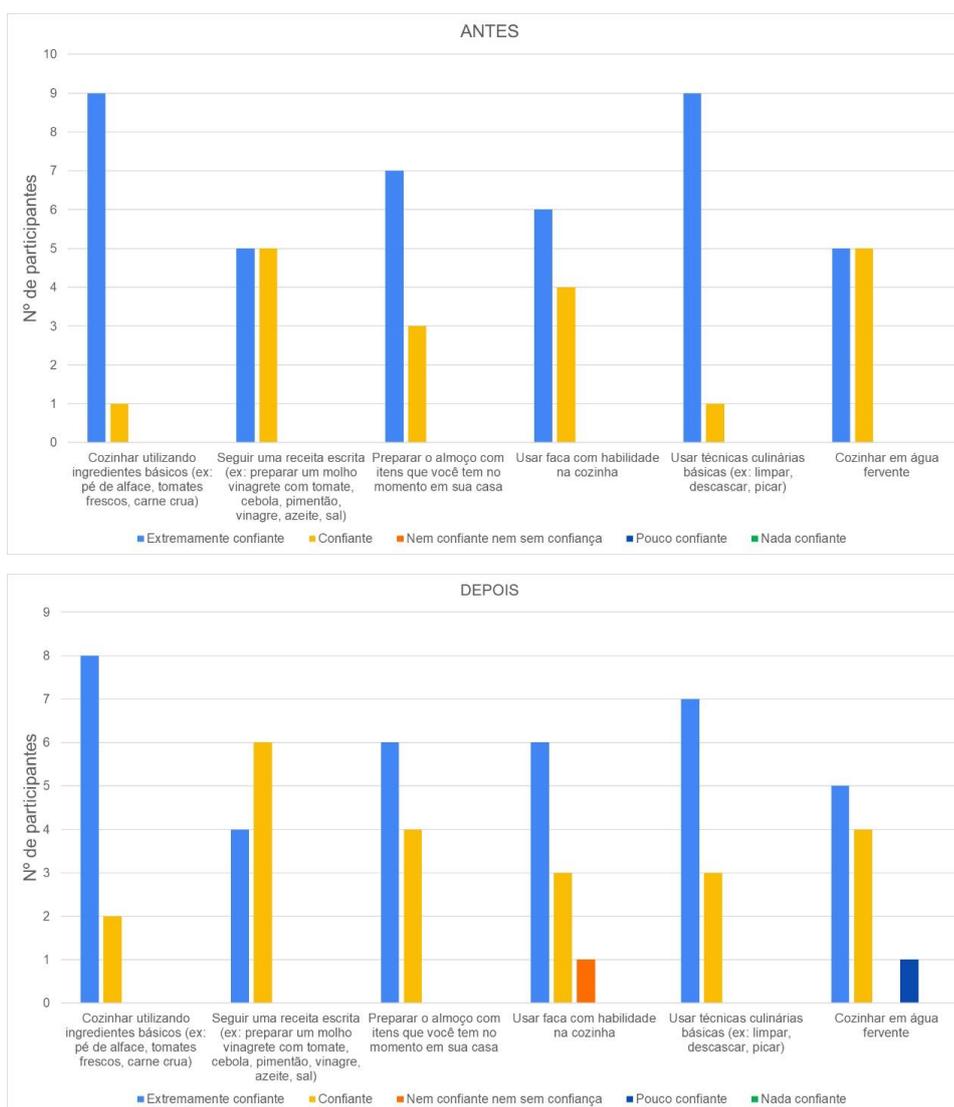
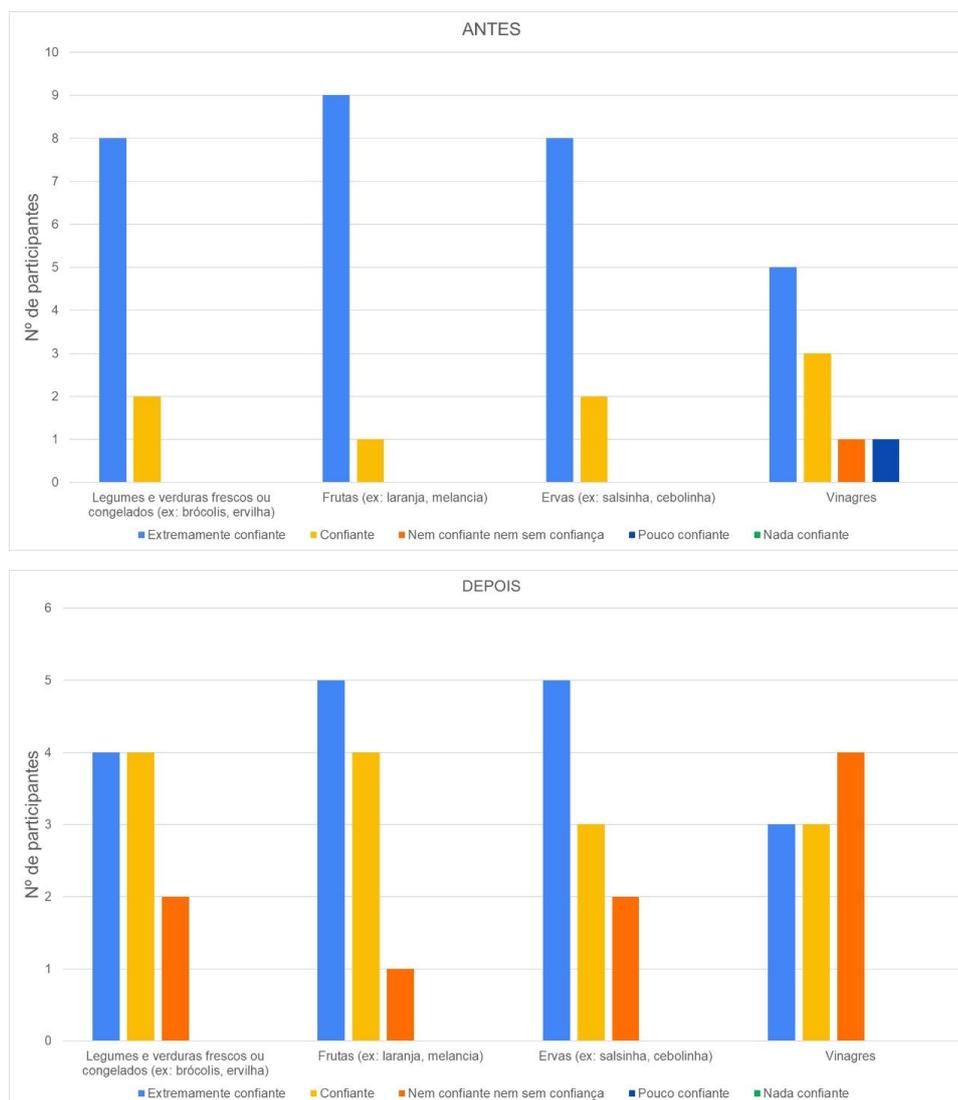


Figura 4: Autoeficácia para Uso de Frutas, Legumes, Verduras e Temperos de pessoas idosas antes e depois do curso sobre nutrição, alimentação saudável e culinária. AFINI, 2021.

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia



Com relação à redução na confiança no uso de legumes, verduras, frutas e temperos demonstrada na Figura 4, pode ter sido pelos vídeos discutidos nas aulas apresentarem uma maior variedade desses alimentos, sendo que muitos deles não são usuais em seu cotidiano culinário. Eles aprenderam sobre a diferenciação dos alimentos *in natura* (frescos), minimamente processados, processados e ultraprocessados (BRASIL, 2014). Essa escala do QBHC refere-se ao uso de alimentos frescos, ou seja, *in natura*, sendo que muitos participantes podem utilizar temperos desidratados, demonstrando menor confiança no uso dos alimentos apresentados na escala.

Com participação no curso, apesar de aumentar o interesse e o conhecimento dos participantes ao discutir sobre alimentação saudável e agregar informações sobre técnicas

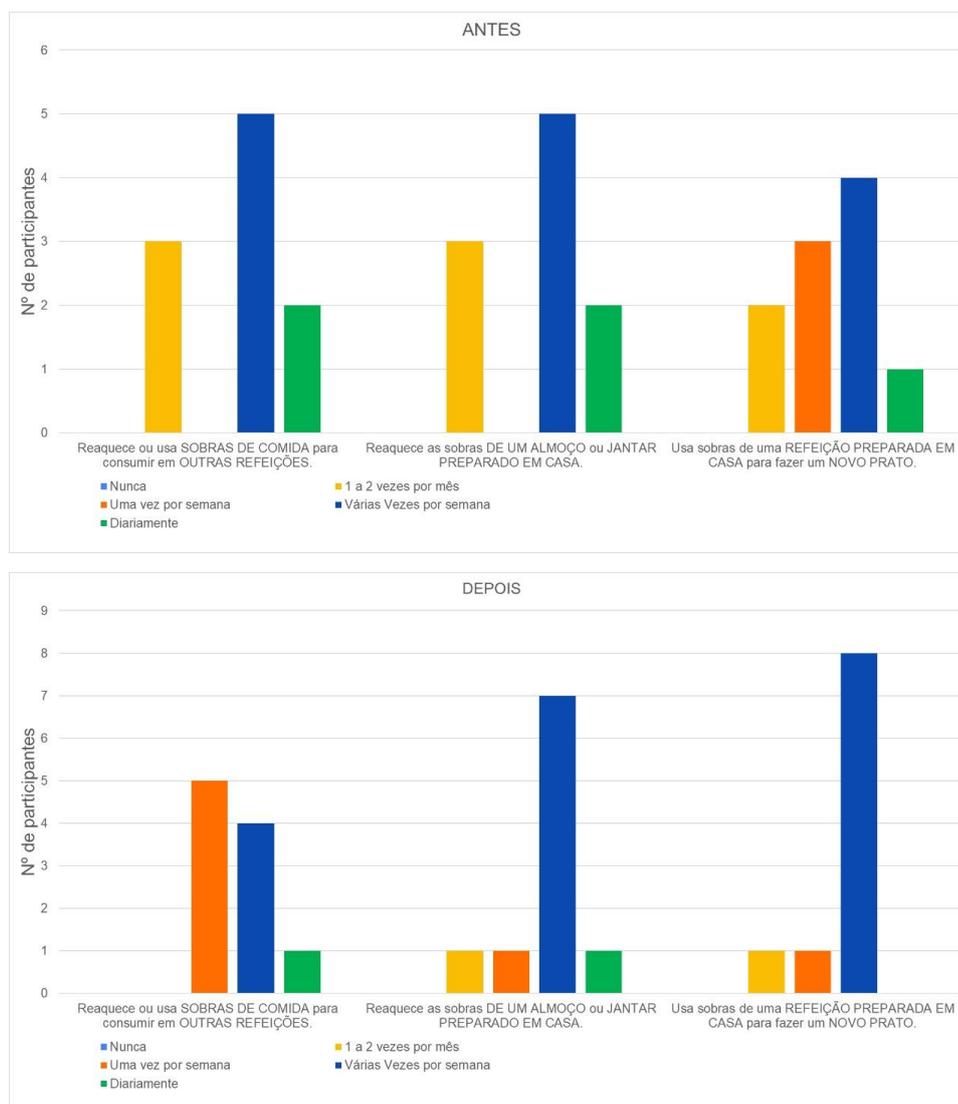
culinárias, supõe-se que, por isso, alguns participantes podem ter perdido um pouco da confiança devido ao nível de dificuldade do que foi apresentado. Entretanto, os conteúdos do curso serviram de estímulo para cozinhar, verificado na avaliação pela escala de atitude culinária (Figura 1), que constatou o aumento do interesse nas práticas culinárias. Isso sugere que o curso proporcionou um refinamento no aprendizado culinário, que as pessoas idosas já experienciam há anos na prática. Agregar esses conhecimentos de maneira formal capacita-os para dar mais autonomia para suas escolhas alimentares, promovendo uma alimentação mais saudável.

Quanto ao Comportamento Culinário, percebe-se que apesar de ter ocorrido uma diminuição no reaquecimento de sobras de outras refeições várias vezes por semana e diariamente, houve um aumento no uso de sobras para fazer um novo prato diariamente (Figura 5). Este fato demonstra que, depois das aulas específicas, os participantes estão utilizando as técnicas ensinadas e a criatividade para criar novos pratos.

Em um estudo realizado no Reino Unido, os participantes relataram um aumento mediano (mediana = 3) em “consumir sobras de alimentos” (Garcia *et al.*, 2017). O uso de mais sobras de alimentos foi considerado pelos pesquisadores uma prática positiva, visto que: “podem resultar na redução do desperdício de alimentos e mais valor para o dinheiro gasto em alimentos”. Além disso, o conhecimento sobre o armazenamento adequado de alimentos também foi considerado pelos autores relacionado ao menor desperdício e economia financeira, o que foi corroborado pelas entrevistas telefônicas realizadas nesse estudo, com 79% afirmando que estão desperdiçando menos alimentos devido ao congelamento e armazenamento adequado das sobras e utilizando-as mais em novas refeições (Garcia *et al.*, 2017). Conforme verificado, no presente estudo, os participantes reduziram a confiança no uso de sobras após o curso, mas aumentaram a confiança de seu uso para elaborar novas receitas (Figura 5). Esse fato sugere que eles incorporaram os conhecimentos transmitidos no curso como o planejamento de refeições, utilização das sobras, armazenamento, entre outros, conforme verificado de maneira mais apropriada do que simplesmente reaquecer essas sobras, podendo ser os principais motivos para além da questão do desperdício alegado por Garcia *et al.* (2017).

Ressalta-se que a discussão se refere ao uso de sobras consumidas em outras refeições (seja preparadas pelos participantes ou não), avaliadas a partir da aplicação do questionário do estudo. Essa discussão não tem relação com o aproveitamento integral dos alimentos, mas como os participantes planejam e apresentam habilidades para utilizar essas sobras. Além disso, não foi foco do estudo, investigar o risco de contaminação dos alimentos a partir do uso dessas sobras.

Figura 5: Comportamento Culinário de pessoas idosas antes e depois do curso sobre nutrição, alimentação saudável e culinária. AFINI, 2021.



Como foi a minha experiência nas aulas de nutrição?

A avaliação do curso feita pelos idosos ativos nas aulas de nutrição foi muito positiva. Foi disponibilizado um espaço ao final da 2ª aplicação do QBHC para críticas e sugestões.

Os participantes consideraram como pontos positivos no curso uma série de fatores, como: a didática, o aprendizado, a formatação das apresentações, e ressaltaram sobre os conteúdos que gostaram, conforme observado nos relatos a seguir:

" Apesar de ser curso para pessoas de idade, ainda assim foi bem proveitoso, pois sempre aprendemos mais, parabéns." (p1)

" Foi maravilhoso. Parabéns pelas técnicas, disponibilidade, paciência e dedicação de todos envolvidos no projeto...." (p2)

"Gostei muito do curso. Nada a acrescentar." (p3)

"A formatação das apresentações, vídeos explicativos superclaros com linguagem simples e considerando o conhecimento prévio ou não dos participantes" (p4)

"Achei excelente o conteúdo, explicações detalhadas e fáceis de entender, ótimas instrutoras." (p5)

"Didática, troca de ideias, de conhecimentos, educação e interesse das organizadoras e alunas" (p6)

Por que houve mudança na minha atitude e confiança para cozinhar de maneira saudável?

Conforme mencionado, foi constatada a diminuição na autoeficácia culinária, no uso e consumo de frutas, legumes e verduras (Figuras 2 e 4), contudo, na avaliação dos participantes, o conteúdo do curso não foi o fator desencorajador, conforme verifica-se no relato a seguir.

"Achei o curso muito bom, excelente, com muitas informações que desconhecia. Porém, já utilizava na cozinha automaticamente. As técnicas feitas e a forma de preparo ficou bem mais fácil de cozinhar. Adorei o curso. Obrigada." (p7)

O fato de o participante já ter experiência na cozinha demonstrou apenas que havia uma pequena diferença de como esse fazia no seu cotidiano e não significou que as aulas proporcionam a diminuição da sua confiança culinária.

O relato de alguns participantes sugere que o curso serviu para aprimorar os conhecimentos já existentes e para encorajá-los a colocar em práticas novas técnicas e dicas

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

aprendidas no curso. Os vídeos sobre higienização dos alimentos e embalagens e sobre uso de sobras foram citados em algumas falas.

"Aprendi técnicas de como higienizar, reaproveitar e armazenar os alimentos corretamente." (p8)

"Os nomes corretos e técnicas utilizados na cozinha, por exemplo, corte brunoise, corte ache, cocção calor úmido, branqueamento, a parte da higienização etc." (p7)

Nessa última fala, assim como as falas a seguir, mencionam ainda o aprendizado adquirido sobre cortes de vegetais, técnicas culinárias diferentes e sobre o *mise en place* (organização do pré-preparo dos alimentos).

"Ampliou meus conhecimentos para realizar refeições mais saudáveis, evitando doenças crônicas. Proporcionou uma melhor organização da minha vida. [...] Adoro cozinhar, mas o curso mudou muito minha postura na cozinha. Cresci muito." (p2)

"Aprendi muito os nomes das técnicas, pois já usava algumas técnicas e não sabia os nomes. Gostei de conhecer técnicas novas" (p8)

Além disso, as aulas sobre utensílios de cozinha, favoreceu um dos participantes, se não melhorando sua confiança culinária, mantendo-a (Figura 3) e aumentando seu interesse por cozinhar, como verificado (Figura 1).

"Não há o que criticar, particularmente amei estar com vocês e aprendi muitas coisas, melhorei outras, passei a valorizar a minha cozinha; adquirir utensílios indicados para facilitar o manuseio. Foi tudo maravilhoso. Tem gosto de quero mais."(p4)

Quero registrar meus conhecimentos! Produção do livro de receitas pelos idosos do curso de Nutrição

Como produto das aulas ministradas durante o curso, foi gerado um livro de receitas fornecidas pelos idosos. Durante as discussões realizadas nos momentos síncronos, muitos alunos mencionaram receitas, compartilharam dicas e experiências culinárias. Foi nesse contexto que, para facilitar o compartilhamento dessas receitas, elas foram reunidas e elaborado o livro de receitas com a participação coletiva. A proposta era que todos enviassem suas receitas preferidas levando em consideração as discussões que eram feitas em aula sobre nutrição, culinária e

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

alimentação saudável e que, ao final do curso, essas receitas fossem disponibilizadas para todos. Discutiu-se a necessidade de adaptar as receitas, substituindo alguns ingredientes ou forma de preparo, buscando torná-las um pouco mais saudáveis.

Os idosos que forneceram suas receitas fizeram pequenas adaptações. O livro está em vias de negociação com o NETI-UFSC para ser editado e publicado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A baixa adesão nas aulas síncronas sugere a necessidade de ampliação da divulgação e a instrumentalização dos idosos no uso das tecnologias para se inscreverem e para participarem das aulas nas plataformas recomendadas pelo edital. Devido à dificuldade desse público no manejo das tecnologias e à falta de instrumentalização informática, foi necessário um esforço coletivo das bolsistas e voluntárias para inscrever os idosos que apresentaram dificuldades na plataforma *Grupos Moodle*. Entretanto, devido à dificuldade dos mesmos em acessar a plataforma, toda a comunicação foi realizada por meio de um grupo no *Whatsapp* já existente do projeto AF para a Terceira Idade. Nesse sentido, fica evidente a necessidade de incluir esse público e instrumentalizá-los no uso da tecnologia, para que mais idosos possam se beneficiar de cursos online de diversas temáticas e estarem aptos para usarem ferramentas digitais de ensino mais elaboradas.

Entretanto, como o foco primário era o curso atividade física, pode ser que o interesse maior fosse nessa temática. Contudo, visto que houve pessoas idosas interessadas no curso de nutrição que participaram ativamente do início ao fim, sugere-se que novos cursos com essa temática sejam ofertados com divulgação ampliada para outros idosos e que se consiga maior adesão, seja no contexto pandêmico ou não.

Por fim, a participação de alunos da graduação, estimulada pela aquisição da bolsa, possibilitou que esse projeto atingisse o seu objetivo que era, além do contato com o público-alvo, incentivá-lo na promoção da alimentação saudável, melhorando o seu bem-estar juntamente com as aulas de atividades físicas.

Recomenda-se a continuidade dessa proposta, sendo o mesmo formato para o modelo remoto, com assistência aos participantes para inclusão digital, e por meio de oficinas no modelo presencial, com apoio de agências de fomento ou da UFSC para custeio.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. 2. ed. Brasília, 2014.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. MARCO DE REFERÊNCIA DE EDUCAÇÃO

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA AS POLÍTICAS PÚBLICAS. Brasília, DF: Ministério da Educação, p. 68, 2012.

CONFORTIN, S.C. et al. Indicadores antropométricos associados à demência em idosos de Florianópolis – SC, Brasil: Estudo EpiFloripa Idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, n. 6, p. 2317-2324, Jun. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232018246.20492017>.

CORREIA, P. M. dos S.; MARINHO, A. Vivências e Imagens sobre o Lazer na Perspectiva de Idosas com Doença Celíaca. *LICERE - Revista do Programa de Pós-graduação Interdisciplinar em Estudos do Lazer*, v. 24, n. 2, p. 509–544, 2021. DOI: 10.35699/2447-6218.2021.34955. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/34955>.

DEAN M., RAATS, M., GRUNERT, K., LUMBERS. Factors influencing eating a varied diet in old age. *Public Health Nutrition*, 2009, v. 12, p. 2421-2427. doi:10.1017/S1368980009005448.

GARCIA, A.L, REARDON, R., MCDONALD, M. *et al.* Community Interventions to Improve Cooking Skills and Their Effects on Confidence and Eating Behaviour. *Current Nutrition Reports*, v. 5, p.3 15–322, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0185-3>.

GARCIA, A.L.; REARDON, R.; HAMMOND, E.; PARRETT, A.; GABBIE-DIBEN, A. **Evaluation of the “Eat Better Feel Better” Cooking Programme to Tackle Barriers to Healthy Eating.** *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2017, v. 14, p. 380. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph14040380>.

GARCIA, K.C **Mudanças no estilo de vida e síndrome metabólica: estudo EpiFloripa Idoso.** Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2021.

GARCIA, K.C, CONFORTIN, S.C, MENEGHINI, V. et al. Síndrome metabólica e sua associação com alterações em fatores de risco modificáveis: estudo do envelhecimento EpiFloripa. *Journal of Diabetes & Metabolic Disorders*, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s40200-021-00937-6>.

GOMES, A.P.; SOARES, A.L.G.; GONÇALVES, H. Baixa qualidade da dieta de idosos: estudo de base populacional no sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2016, v. 21, n. 11, p. 3417-3428. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320152111.17502015>.

JOMORI, M.M.; PROENÇA, R.P.C.; ECHEVARRIA-GUANILO, M.E.; BERNARDO, G.L.; UGGIONI, P.L.; FERNANDES, A.C. Construct validity of Brazilian cooking skills and healthy eating questionnaire by the known-groups method. *British Food Journal*. v. 199, n. 5, 2017. DOI: 10.1108/BFJ-10-2016-0448.

JOMORI, M.M et al. The concept of cooking skills: A review with contributions to the scientific debate. *Revista de Nutricao*, v. 31, n. 1, p. 119–135, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1678-98652018000100010>.

Nutrição é na cozinha: relatos das atividades do projeto Atividade física para terceira idade em tempos de pandemia

JOMORI, MM; QUINAUD R.T; CONDRASKY M.D; CARAHER M. Brazilian Cooking Skills Questionnaire evaluation of using/cooking and consumption of fruits and vegetables, **Nutrition**, v. 95, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nut.2021.111557>.

LAVELLE, F.; MCGOWAN, L.; SPENCE M.; CARAHER M.; RAATS M.M; HOLLYWOOD, L.; MCDOWELL D.; MCCLOAT, A.; MOONEY, E.; DEAN M. Barriers and facilitators to cooking from 'scratch' using basic or raw ingredients: A qualitative interview study. **Appetite**, v. 107, p.383-391, 2016. Doi: 10.1016/j.appet.2016.08.115.

MALTA, D. C. et al. Doenças crônicas não transmissíveis e mudanças nos estilos de vida durante a pandemia de COVID-19 no Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 24, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-549720210009>.

MARQUES, P. O "conceito" de qualidade de vida na educação física: problemas e desencontros. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos (CDS), Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), p.50, 2005.

MAZZONETTO A.C; DEAN M.; FIATES G.M.R. Percepções de indivíduos sobre o ato de cozinhar no ambiente doméstico: revisão integrativa de estudos qualitativos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 11, p. 4559-4571. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-812320202511.01352019>.

MORROW L.; LUDBROOK A.; MACDIARMID J.I.; OLAJIDE D. Perceived barriers towards healthy eating and their association with fruit and vegetable consumption. **Journal of Public Health**, v. 39, n. 2, p.3 30-338, Jun. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdw038>.

SANTOS, P.M. O cotidiano de idosos com doença celíaca: histórias de vida perpassadas por mudanças envolvendo o lazer e a promoção da saúde. Tese (doutorado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2020.

SOUZA, P.D. Aptidão funcional de idosos residentes em uma instituição de longa permanência em Florianópolis. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Centro de Desportos (CDS), Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), p. 340, 2008.

TANI, Y., FUJIWARA, T., KONDO, K. Cooking skills related to potential benefits for dietary behaviors and weight status among older Japanese men and women: a cross-sectional study from the JAGES. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity** v. 17, n. 82, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00986-9>.

Recebido em: 31/01/2022

Aceito em: 13/04/2022