

22^o Encontro de
Iniciação Científica
da UENF14^o Circuito de
Iniciação Científica
do IFFluminense10^a Jornada de
Iniciação Científica
da UFF

IX

Congresso
Fluminense de
Iniciação Científica e
Tecnológica

II

Congresso
Fluminense de
Pós-Graduação17^a Mostra de
Pós-Graduação
da UENF2^a Mostra de
Pós-Graduação
do IFFluminense2^a Mostra de
Pós-Graduação
da UFF

Ciência, tecnologia e inovação no Brasil: desafios e transformações

Um estudo sobre alimentação saudável na terceira idade e sua relação com o envelhecimento ativo

Edyala Oliveira Brandão Veiga, Bianka Pires Andre.

O envelhecimento pode ser entendido como um processo dinâmico e progressivo, caracterizado por alterações morfológicas e bioquímicas. Essas modificações determinam a progressiva perda da capacidade de adaptação ao meio ambiente, ocasionando maior vulnerabilidade e maior incidência de processos patológicos, que podem levar o indivíduo à morte (CARVALHO, 2006). A questão da alimentação saudável na terceira idade é considerada uma temática de suma importância no contexto social, visto que, apontam uma possibilidade não só para o aumento da expectativa de vida, assim como o desenvolvimento. Fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais influenciam diretamente a saúde e a qualidade de vida de idosos, o que significa que para avaliar e promover saúde ao idoso diversas variáveis do campo do saber devem ser considerados de maneira interdisciplinar e multidimensional. Dentre essas variáveis, a alimentação saudável constitui aspecto importante na qualidade de vida na terceira idade. Desta forma o presente trabalho terá como objetivo analisar como a alimentação saudável na terceira idade pode estar relacionada com o envelhecimento ativo. A pesquisa a ser desenvolvida é de natureza aplicada na qual os idosos de projetos sociais do Instituto Federal Fluminense IFF, Campus Bom Jesus do Itabapoana – RJ poderão estar inseridos dentro de uma alimentação saudável na terceira idade e mostrar como a alimentação está relacionada com o envelhecimento ativo. A qualidade da alimentação será investigada, por meio de aplicação de questionário visando “conhecer as ideias prévias dos idosos” pesquisando os tipos de alimentação saudável na terceira idade que podem estar relacionadas com o envelhecimento ativo, assim como oficinas, entrevistas e análise de dados coletados. Os resultados irão revelar se a alimentação saudável na terceira idade está relacionada com o envelhecimento ativo, e orientar os idosos que não possuem uma alimentação balanceada a estarem desenvolvendo este hábito, e conseqüentemente aumentando a sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Alimentação, Envelhecimento, Qualidade de vida.