



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

ANÁLISE PRELIMINAR DO DESENVOLVIMENTO PSICOSSOCIAL DA TERCEIRA IDADE NO CURSO DE GASTRONOMIA DA UNATI: CAMPUS DE ROSANA-SP.

Área temática: Educação

Bruno Padovês do Prado¹; Abrahão Lincoln M. Carvalho¹; Lorayne Lopes da Silva¹; Samuel Gabriel Mendes¹; Victor Ferreira M. Diniz²; Ivanir Azevedo Delvizio³; Andrea Cressoni De Conti⁴.

¹ Discente do Curso de Turismo e professor do curso de gastronomia.

² Discente do Curso de Engenharia de Energia e professor de gastronomia.

³ Docente do Curso de Turismo e colaboradora da UNATI.

⁴ Docente do curso de Engenharia de energia e coordenadora da UNATI.

Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho” (UNESP); Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI); Pró-reitoria de Extensão (PROEX)

Resumo: O artigo tem como finalidade fazer uma análise preliminar do desenvolvimento psicossocial da terceira idade a partir do curso de gastronomia oferecido pelo projeto de extensão Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), desenvolvido na Universidade Estadual Paulista “Julio de Mesquita Filho, no *campus* de Rosana-SP. Com base na análise dos dados obtidos a partir da aplicação de questionários objetivos, discute-se como o curso de gastronomia afeta desde o convívio social e estado psicológico do idoso até o desenvolvimento de uma nutrição mais saudável por meio da educação alimentar.

Palavras chave: Gastronomia, Terceira idade, Desenvolvimento psicossocial.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Patrocínio:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



1. Introdução

Hoje a universidade pública procura cada vez mais inserir a comunidade do entorno no contexto acadêmico, por meio de projetos de extensão que permitam essa integração. Grande parte desse público que procura as universidades é da terceira idade. Sendo assim, cada vez mais as universidades investem em programas voltado à terceira idade, oferecendo diferentes atividades e cursos.

Diante disso, a Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP implantou, em 1993, o Projeto Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) com o objetivo de “proporcionar às pessoas de terceira idade oportunidades de sociabilização e aprendizado em diversos campos do saber”. O Projeto foi institucionalizado em 2001 (Portaria UNESP nº. 191) pela Pró-reitoria de Extensão Universitária – PROEX e hoje tem a adesão de quase todas as unidades.

Esse projeto desenvolve um conjunto de ações voltadas à integração social do idoso no convívio universitário, possibilitando ao público da terceira idade a aquisição de novos conhecimentos, além de promover a troca de experiências entre os alunos da comunidade acadêmica e os participantes externos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e para o aprimoramento pessoal, social e profissional dos graduandos.

No *campus* de Rosana, o projeto foi inaugurado em 2007, dispondo de salas de aula e laboratórios de informática e gastronomia, ofertando diversos cursos para a comunidade da terceira idade. Os cursos são ministrados por alunos bolsistas e voluntários dos cursos de Turismo e de Engenharia de Energia, que são orientados por uma coordenadora e vice-coordenadora do projeto.

Atualmente, são oferecidos os seguinte cursos: fotografia, informática, vagonite, violão, canto, zumba e gastronomia, sendo este último o foco deste artigo. O objetivo das aulas de gastronomia é trabalhar com os cinco sentidos humanos, levando sempre em conta os aspectos psicológicos e a integração social. As refeições são preparadas com o objetivo de proporcionar ao idoso o conhecimento de uma alimentação saudável, visando sempre à boa higienização dos alimentos e das mãos, saúde do corpo humano levando em conta a boa nutrição na terceira idade, disciplina em uma alimentação

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Patrocínio:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



saudável e regrada, criando pratos com alimentos alternativos, ensinando sempre a dosar o sal e o açúcar com responsabilidade, explorando sempre a intensidade de sabor.

Neste artigo, especificamente, realizamos uma análise preliminar do desenvolvimento psicossocial da terceira idade no curso de gastronomia com o objetivo de compreender de que forma a gastronomia pode contribuir qualitativamente na vida dos alunos.

A definição de desenvolvimento psicossocial de Erikson (1976) serviu de fundamento para compreender os aspectos psicológicos dos idosos. Um dos estágios do desenvolvimento psicossocial do ser humano referente ao idoso é caracterizado por Erikson (1976) pelo desacordo entre a integridade e o desespero. A percepção de integridade procede da capacidade do idoso de apreciar em retrospecto toda a sua vida com alto grau de satisfação. De outro lado, fica o indivíduo que revê a própria vida como uma série de oportunidades e rumos perdidos, logo, esse grupo da terceira idade compreende que no ocaso da vida é tarde demais para começar de novo.

O processo de envelhecimento é complicado e algumas pessoas nessa fase da vida acabam se isolando, acreditando que já perderam toda sua capacidade de aprendizagem e que não possuem mais nada para oferecer a si mesmas e aos outros. Diante disso, acredita-se que a UNATI, ao proporcionar ações voltadas para a socialização e a educação contínua, como é o caso do curso de gastronomia, pode permitir a essas pessoas a melhoria do senso de integridade conforme definido por Erikson (1976).

UNATI, campus de Rosana

Hoje a universidade publica procura cada vez mais inserir a comunidade do entorno no contexto acadêmico, onde os projetos de extensão permite essa aproximação, na qual a maior parte desse público que também procura as universidades são da terceira idade, sendo assim cada vez mais as universidades investem em UNATI's (Universidade Aberta a Terceira idade), que oferecem diferentes oportunidades de cursos.

Realização:



Patrocínio:



Apoio:



ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Diante disso, a Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP implantou, em 1993, o Projeto Universidade Aberta à Terceira Idade com o objetivo de “proporcionar às pessoas de terceira idade oportunidades de sociabilização e aprendizado em diversos campos do saber”. O Projeto foi institucionalizado em 2001 (Portaria UNESP nº. 191) pela Pró-reitoria de Extensão Universitária – PROEX e tem se fortalecido com a adesão de outras unidades. (UNESP/PROEX, 2003).

Em Rosana o projeto foi inaugurado em 2007, dispondo para o projeto, salas e laboratórios de informática e gastronomia, ofertando diversos cursos para a comunidade da terceira idade, como a dança, o artesanato, a vagonite, o canto, a zumba, a fotografia e a gastronomia, sendo aulas ministradas por alunos de Turismo e de Engenharia de Energia, que são coordenados por uma coordenadora e vice-coordenadora.

As UNATI's possibilitam o público da terceira idade a aquisição de novos conhecimentos, além de promover a troca de experiências entre os alunos da comunidade acadêmica e os participantes, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, aprimoramentos profissionais dos alunos graduandos.

Gerontologia, educação contínua, desafios e novas oportunidades na terceira idade.

Cada indivíduo ou idoso encara a vida e o processo de envelhecimento de acordo com a história que construiu ao longo de sua existência, mediado pelos seus valores e contexto e segundo suas possibilidades e oportunidades. Contudo, percebe-se uma grande mudança e tendência na forma de se encarar o processo de envelhecimento à medida que o sujeito central desse processo, o idoso, assume uma nova configuração:

A realidade é que esse “novo” idoso tem disposição para viajar, exercitar-se, namorar, divertir-se e trabalhar. É mobile, conectado às redes sociais e busca se atualizar o tempo todo. Tem também mais tempo disponível para si, não só por conta da aposentadoria, visto que muitos ainda trabalham ou gostariam de estar trabalhando, mas por já terem criado os filhos e todas essas mudanças geraram novos hábitos que, por sua vez, mudam significativamente a forma como as

Realização:



Patrocínio:



Apoio:



ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

empresas devem interagir com esse mercado. Em recente estudo da consultoria IN sobre o comportamento da terceira idade, entrevistamos cem pessoas com mais de 60 anos com o objetivo de conhecer melhor esse público. Tivemos dois grandes aprendizados: as múltiplas identidades da terceira idade e o nascimento de uma quarta idade. (MILNITZKY, 2016).

Porém, mesmo inserido nesse novo paradigma, o processo de envelhecimento favorece o surgimento de novas situações, limitações e demandas, tais como perdas de entes queridos, de amigos, colegas, cônjuges, parceiros sexuais, limitações profissionais, dificuldades de se locomover, que podem desencadear quadros depressivos, angústia e transtorno de ansiedade. Sendo assim, algumas pessoas que estão na fase da terceira idade podem passar por quadros depressivos, por se sentirem solitárias, limitadas ou incapazes, como resultado do seu próprio processo de envelhecimento e também das etapas que o indivíduo viveu anteriormente, visto que tudo é influenciado pela sua história de vida, pelas crenças e pelas perspectivas que o indivíduo tem na velhice.

Ao longo do tempo, novos estudos desenvolveram-se para que o grupo da terceira idade seja entendido e suas novas necessidades sejam atendidas, como no caso da gerontologia:

A gerontologia é a ciência que estuda o processo de envelhecimento em suas mais diversas dimensões e se constitui, na prática, na ótica atual, em uma especialidade de diferentes profissões. A gerontologia é multidisciplinar, pois reúne conceitos teóricos provenientes de diferentes disciplinas, em torno do seu objeto de estudo. É interdisciplinar em função da complexidade de fenômenos da velhice que exige não apenas a união de conhecimentos existentes em diversas disciplinas, mas também a construção de um novo corpo de conhecimento científico que orienta a sua prática. (PAVARINI, 2005.)

Segundo projeções do IBGE, em 2050 um quinto da população será composto de idosos. Sendo assim, estudos sobre essa etapa da vida tornam-se muito importantes, para que as pessoas estejam mais preparadas para lidar com o aumento desse grupo de pessoas e suas demandas.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Patrocínio:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Ao longo do século xx, em praticamente todo o mundo, o aumento do contingente de idoso nas populações suscitou o aparecimento de novas maneiras de encarar a velhice. Sob a influência do progresso social que se refletiu em aumento da duração da vida e na melhoria da qualidade de vida, aos poucos foi sendo revisto o conceito clássico segundo o qual o avanço da idade é algo negativo em si mesmo. A velhice aos poucos passou a ser vista também como um momento da vida no qual pode-se viver com prazer, satisfação, realização pessoal, de maneira mais madura e também produtiva. Em face dessa nova visão, passaram a serem buscadas novas posturas de atendimento e de oferta de serviços e de atividades ao idoso, compatíveis com as novas imagens do envelhecimento. (CACHIONI, 2003, p.15).

Segundo Cachioni (2003), a interdisciplinaridade deve ser a base da educação permanente, fundamento ideal da educação dirigida aos idosos. Esta deve considerá-los como donos de uma história pessoal e de uma bagagem de conhecimentos constituída ao longo da vida, a qual não deve ser preterida em favor de conteúdos formatados pela universidade, mas aproveitada e potencializada por ela. A nenhum sujeito da educação se aplica tão bem quanto aos idosos a noção de que o ser humano é agente do seu próprio crescimento e da transformação da realidade.

A partir disso, deve-se buscar novas vias de aprendizagem para esse novo público no espaço educativo, que preferencialmente possam oferecer disciplinas diferentes da escola tradicional. Modificando objetivos, conteúdos e métodos, de acordo com a necessidade do idoso, a universidade pode se tornar um dos grandes responsáveis por essa educação contínua na terceira idade, com programas que, além de passar novos conhecimentos, promova o bem-estar por meio da união e troca de informações em grupo.

Qualidade de vida na terceira idade: aspectos físicos e psicológicos.

A humanidade nunca esteve preparada para lidar com o fato de envelhecer. O envelhecer é um processo natural que acomete todas as pessoas, porém associadas a este processo estão as sucessivas perdas em função do declínio do ritmo biológico, e essas perdas estão diretamente relacionadas à forma de se alimentar do idoso. Sendo assim, a



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

nutrição e a gastronomia têm um papel importante nesta etapa da vida do idoso no sentido de preservar e prolongar sua saúde (MAGNONI et al, 2005).

No processo de envelhecimento as funções cognitivas e os sentidos (visão, audição, visão, tato, paladar) também vão diminuindo. No entanto, a capacidade de aprender permanece, ocorrendo à vezes de forma mais lenta. Quanto mais ativo o idoso, maior sua satisfação com a vida e, conseqüentemente, melhor sua qualidade de vida. Assim, a inserção do idoso em atividades do dia a dia e a convivência com outros idosos podem oferecer benefícios no sentido de ter uma interatividade social, aprender algo novo e reduzir o isolamento.

O fator psicológico da individuação durante o curso do envelhecimento inclui, inevitavelmente, um atual convívio com nosso corpo físico. Este novo relacionamento do fator psicológico está atrelado ao físico, pois ambos estão contidas no mesmo mundo e relacionados, sendo dois aspectos distintos, porém de uma só e mesma condição.

A cisão psique corpo nos torna inconscientes das necessidades do nosso corpo, e, dessa forma, tendemos a negligenciar a energia vital e terrestre fundamental para uma vida plena. (SCHWARZ, 2009).

Nesse sentido, a qualidade de vida reflete a percepção que têm os indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas (PEREIRA, 2006). O aspecto psicológico na terceira idade passa muito por processos e realizações pessoais tais como, promover uma qualidade de vida na forma de atividades físicas, atividades que mais se assemelham (como gastronomia, viajar etc.) que sucedem o ciclo da vida.

Nesse sentido, segundo Santos et al. Santos (2010), a qualidade de vida do idoso compreende a consideração de diversos critérios de natureza biológica, psicológica e socioestrutural, pois vários elementos são apontados como determinantes ou indicadores de bem-estar na velhice: longevidade, saúde biológica, saúde mental, satisfação, controle cognitivo, competência social, produtividade, eficácia cognitiva, status social, continuidade de papéis familiares e ocupacionais e continuidade de relações informais com amigos.

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



Uso de atividade de socialização na melhoria da qualidade de vida da terceira idade.

Segundo BARROS (2006), a nova concepção de velhice, como etapa particular do ciclo de vida e sujeita a limites e possibilidades, exige políticas específicas, com o objetivo de integrar o idoso ao seu meio. Trata-se também de sensibilizar a todos os segmentos da sociedade para a responsabilidade que tem de favorecer a autonomia dos idosos, no limite máximo de suas possibilidades, independentemente do grau de dificuldades particulares que possam apresentar. O idoso tem o direito de sentir-se bem e importante no ambiente em que vive.

NERI (2009) aponta que o ser humano é por natureza um ser que tem necessidade de se relacionar, para tanto o processo de socialização se dá através do convívio e da construção de vínculos, que são fundamentais ao desenvolvimento. A velhice, seja cronológica, biológica, social ou existencial, deve ser respeitada em seus aspectos singulares e diferenciados. Traços como determinação, flexibilidade, senso de responsabilidade, desejo de ajudar os outros, a fé e confiança em si mesmo atrelados a atividades ajudam o idoso a enfrentar positivamente o desgaste do tempo, as frustrações da vida e a descobrir os segredos e possibilidades da nova idade.

Outros termos como melhor idade ou idade do lazer são usados hoje para designar também as populações envelhecidas. Trata-se de uma positivação dos chamamentos, identificando assim a assimilação social do processo do envelhecimento, considerando-se também os ganhos que o avanço da idade nos traz e não somente as perdas. Além disso, a renda dos aposentados hoje oferece um incremento para o mercado e o surgimento de novos horizontes profissionais para atender as demandas da população da terceira idade.

A terceira idade deixou de ser uma etapa de descanso e repouso individual para se tornar também uma idade ativa, seja profissional ou no âmbito familiar. Um idoso ativo será necessariamente um idoso mais saudável. Sobretudo no caso das atividades físicas, o idoso encontrará sempre uma forma de se exercitar, combatendo muitas das doenças típicas da velhice, atuando não só como agente de prevenção, mas também

Realização:



Patrocínio:



Apoio:



ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

terapêutico para eventuais problemas já sentidos. Segundo Moraes (2006), ao deixar-se envolver em uma ou várias atividades, poderá conhecer e conviver com diferentes pessoas, partilhar experiências e vivências comuns e, sobretudo, experimentar algo de novo.

Uso da gastronomia como atividade de integração.

Com o aumento no ritmo de envelhecimento da população, torna-se fundamental planejar e desenvolver ações de saúde que possam contribuir com a melhoria da qualidade de vida dos idosos. Entre essas ações, estão as medidas relacionadas a uma alimentação saudável, que devem fazer parte das orientações trabalhadas pelos profissionais de saúde à pessoa idosa e sua família.

Aos 60 anos, entramos em uma etapa diferente da nossa vida: a terceira idade. Neste momento o corpo se transforma, cessa o crescimento e o desenvolvimento. As estruturas orgânicas se modificam e fatores genéticos, nutricionais e o estilo de vida do idoso se tornam importantíssimos para que se mantenham saudáveis e previnam-se de doenças.

A gastronomia é um novo expoente da indústria da alimentação, despertando interesse em várias áreas do conhecimento, como o turismo e a nutrição. A gastronomia entra na vida do idoso para ajudá-lo com vitaminas e proteínas. O alimento sendo uma grande fonte de energia pode ser visto também como uma forma de integração. Com os vários avanços em cursos de gastronomia, o público da terceira idade passou a frequentar, fazendo amizades por meio do contato com outras pessoas.

A gastronomia como todas as outras ciências surgiu da experiência e curiosidade do ser humano. Segundo Brillat-Savarin (1995), “[...] como se poderia rejeitar aquela que nos sustenta do nascimento ao túmulo, que faz crescer as delícias do amor e a confiança da amizade, que desarma o ódio, facilita os negócios e nos oferece, na curta trajetória da vida, o único prazer que não é acompanhado de fadiga e ainda nos descansa de todos os outros.”



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Iniciando no ambiente familiar, a gastronomia é uma transferência de receitas de famílias, dadas, trocadas ou até mesmo copiadas. A socialização de uma criança compreende as mais variadas noções sobre alimentação. Desse processo advém a valorização ou rejeição de certos alimentos, princípios higiênicos e dietéticos e, evidentemente, preconceitos e tabus (FRANCO, 2001).

Sabendo que o idoso precisa de atenção, a integração por parte do alimento torna-se importante em um primeiro momento. A integração através da gastronomia acontece desde os tempos do descobrimento do Brasil, entre os portugueses e os índios.

Os vários projetos que existem com o intuito da inclusão social procuram integrar também através da gastronomia. Na cozinha, as pessoas se sentem bem mais à vontade, muitas vezes até a comunicação melhora, diante de outras situações por parte do contato e da confiança que adquirem dentro de uma cozinha. Tornar o ambiente da cozinha o local de refeições mais adequado e agradável para conferir maior conforto, segurança e autonomia no cotidiano das pessoas idosas é um incentivo que impacta positivamente a autoestima, no preparo das refeições e no espaço do prazer à mesa.

2. Material e Metodologia

Primeiramente foi realizado um levantamento bibliográfico a respeito das teorias e outros conteúdos para aprofundar os conhecimentos sobre o tema.

Foram utilizadas as percepções obtidas no ato da aula pelos professores de gastronomia I e II.

Foi necessário também aplicação de questionário para analisar a percepção do grupo de alunos no curso de gastronomia, composto por 08 alunos da gastronomia I e 22 da gastronomia II. Foram feitas as seguintes perguntas:

1. O que a UNATI-gastronomia I mudou na sua vida?
2. O que a UNATI-gastronomia II mudou na sua vida?
3. O que o levou a buscar a UNATI?
4. Participar da UNATI melhorou sua vida psicológica?
5. O que o levou a continuar na UNATI-gastronomia II?

ISBN: 978-85-93416-00-2



Apóio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



6. A UNATI-gastronomia II permite que você troque seus conhecimentos culinários?

3. Resultados e Discussões

O que a UNATI-gastronomia I mudou na sua vida ?

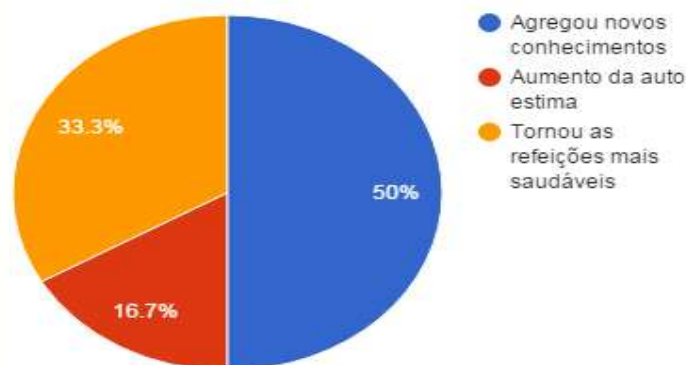


Figura 1

Em virtude da integração sociocultural dos alunos durante o curso de gastronomia I, percebe-se que há uma melhora da autoestima dos idosos que está vinculada aos conhecimentos incorporados durante as aulas, tornando suas rotinas mais agradáveis, prazerosas e saudáveis.

O que a UNATI-gastronomia II mudou na sua vida ?

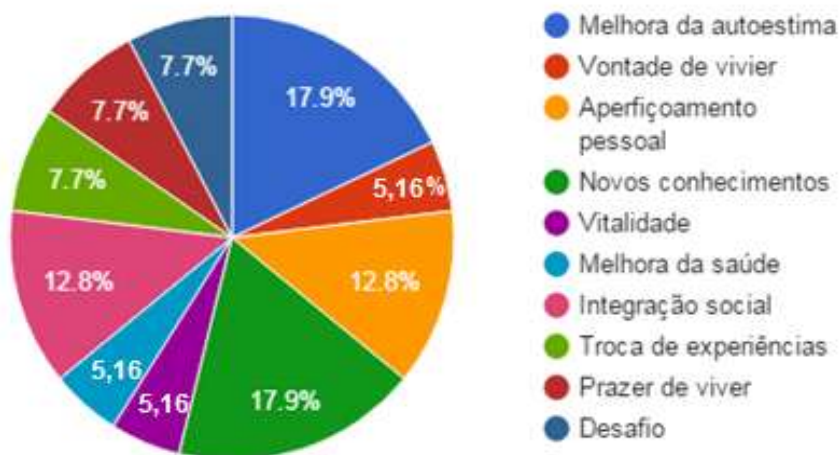


Figura 02



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Na transição da gastronomia I para o nível II, a concepção de mudança de vida se transforma, pois, além de alegarem a melhora da autoestima, complementam outros benefícios, como a troca de experiências.

A melhora da autoestima atribui-se também à vontade de viver, uma vez que uma parcela dos alunos diz voltar a ter o prazer de viver em virtude das aulas de gastronomia da UNATI, pois percebe-se que, após grandes perdas, os alunos ficam afetados psicologicamente, fato este que poderia gerar até depressões, e em razão a integração social que a UNATI proporciona aos mesmos, nota-se uma melhora da autoestima, além de relatado por eles mesmos uma melhora na saúde.

O que te levou a procurar a UNATI ?

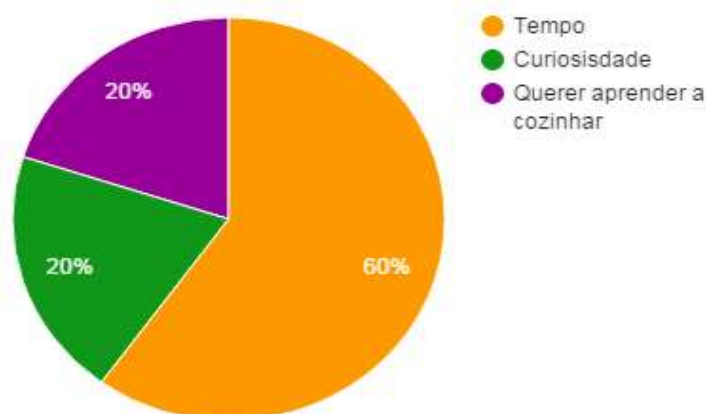


Figura 03

Em um primeiro momento, pode-se observar que a maioria dos alunos busca a UNATI porque possui uma grande disponibilidade de tempo devido a sua faixa etária e ao fato de estarem aposentados. Outra parte busca a gastronomia por curiosidade sobre o curso, dispondo-se a uma nova experiência. Os demais buscam a gastronomia porque desejam aprender a cozinhar, em razão de não ter noções básicas da cozinha.



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

Participar da UNATI melhorou sua vida psicológica ?

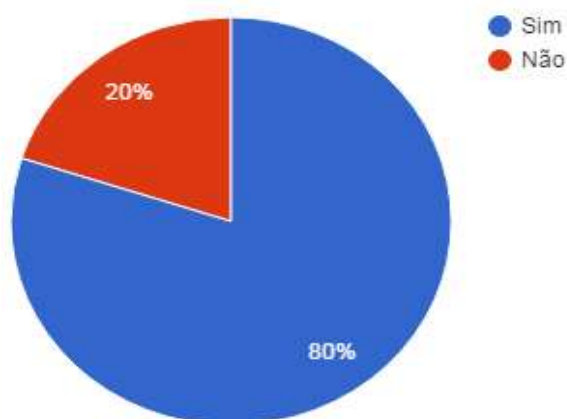


Figura 04

Dado o resultado da pesquisa, nota-se uma melhora na psique dos alunos de gastronomia, a qual pode ser atribuída ao fato de terem assumido responsabilidades enquanto alunos do curso de gastronomia, como realizar provas de fim de ano e ter que manter certa frequência no curso, além disso, com aulas de caráter mais prático sentem-se mais desafiados e este sentimento é transpassado para seus lares.

O que te levou a continuar na UNATI-gastronomia II ?



Figura 05

O desejo pelo aperfeiçoamento pessoal e os desafios encontrados a cada aula geram nos alunos da UNATI um desejo cada vez maior de permanecer no curso para melhorar e vencer estes desafios, o tempo antes era fator primordial e agora o aperfeiçoamento, o desafio e as amizades destacam-se como principais fatores.

ISBN: 978-85-93416-00-2



7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

A UNATI-gastronomia II permite que
você troque seus conhecimentos
culinários ?

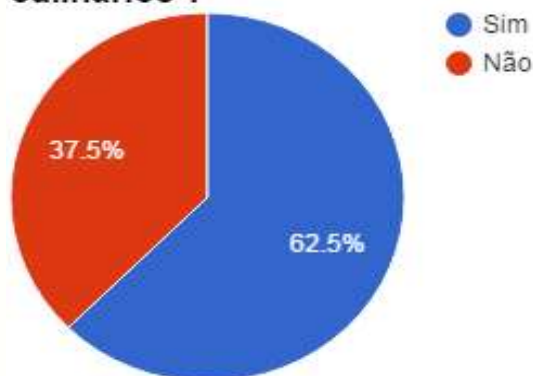


Figura 06

As aulas da UNATI-gastronomia buscam sempre o entrosamento aluno-professor, aluno-aluno e principalmente professor-aluno; por estes e outros motivos é que a gastronomia procura ter aulas dinâmicas, com a maior troca possível de informações e técnicas. O fato de todos não conseguirem fazer esta troca denota uma falta de comunicação e a dificuldade em expor suas ideias e opiniões.

4. Conclusão

O trabalho aqui proposto teve com enfoque analisar a melhora da qualidade de vida do idoso por meio de seu desenvolvimento psicossocial. Houve relatos de uma melhora diante da parte psicológica dos entrevistados, em que uma aluna entrevistada menciona que a UNATI fez com que ela redescobrisse a “vontade de viver”.

É possível dizer que a partir da integração dos alunos houve uma melhora na autoestima dos idosos, o que fez também que a rotina dos mesmos se tornasse mais agradável, prazerosa e saudável, além de que com o tempo, além da autoestima, outros benefícios também foram adquiridos, como a troca de experiências.

Analisou-se que grande parte dos alunos buscou a UNATI pela disponibilidade de tempo e, em segundo momento, os alunos dizem que a gastronomia fez com que eles quisessem buscar novos conhecimentos, e eles continuam na UNATI pelas amizades feitas e pelo bem-estar.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Patrocínio:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

07 a 09 de setembro de 2016



O resultado permitirá dizer que houve uma melhora psicológica dos alunos, pois se acredita que o curso gerou responsabilidades, como, por exemplo, a dedicação em provas e a assiduidade nas aulas, fazendo com que eles se sentissem, de certa forma, desafiados a darem o melhor de si. Além disso, esse desafio e aperfeiçoamento fizeram com que eles almejassem cada vez mais continuar no curso.

Dessa forma, pode-se confirmar a relevância do curso de gastronomia oferecido pela UNATI do *campus* de Rossana, como um programa voltado para o segmento do idoso, uma parcela que tende a crescer cada vez mais, constituindo uma forma de suprir e auxiliar a terceira idade nessa nova fase da vida.

5. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. **Viver Mais e Melhor: um guia completo para você melhorar sua saúde e qualidade de vida.** 2. ed. Brasília, 2000. 23 p.

CACHIONI, Meire. Quem educa os idosos: **Um estudo sobre professores de universidades da terceira idade.** Campinas: Editora Alinea, 2003.

CAMPOS, M. T. F. S.; COELHO, A. I. M. **Alimentação saudável na terceira idade: estratégias úteis.** 2. Ed. Viçosa: Editora UFV, 2005. 90 p. (Série Soluções).

CAMPOS, Pedro Celso. **A Visibilidade do Idoso nos Meios de Comunicação.** (Estudo de Caso: Jornais “El País” e “ABC” – 2007). In: Textual & Visual Media (Revista de la Sociedad Española de Periodística). V. 1, p. 161-190. Madrid, 2008.

FRANCO, ARIIVALDO. **De caçador a gourmet: uma história da gastronomia.** 2. Ed. São Paulo. E Senac, 2001.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Perfil dos Idosos Responsáveis pelos Domicílios.** Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/senso>>. Acesso em 10/08/2015.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Síntese de indicadores sociais 2004. Rio de Janeiro: IBGE; 2005.

MAGNONI, Daniel; CUKIER, Celso; OLIVEIRA, Patrícia Amante. **Nutrição na terceira idade.** 2.ed. São Paulo: SARVIER,2010.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Patrocínio:



Apoio:





7º CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA



07 a 09 de setembro de 2016

MILNITZKY, Fábio. Instituto Longevidade: **A nova terceira idade**. Disponível em: <<http://institutomongeralaeon.org/artigos-em-destaque/nova-terceira-idade>> Acesso em: 11 de agosto 2016.

MORAES, Myriam; BARROS, Lins. **Velhice ou Terceira Idade?** 4. ed. Rio de Janeiro: Editora FG, 2006.

NERI, Anita Liberalesso. **Idosos no Brasil Vivências, Desafios e expectativas na terceira idade**. São Paulo: Fundação Perseu Abramo, 2009.

PAVARINI, Sofia C. I. org. **A arte de cuidar do idoso: gerontologia como profissão?**. São Carlos. 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/tce/v14n3/v14n3a11.pdf>> Acesso em: 11 de agosto de 2016.

PEREIRA, R J; RMM Cotta, SCC Franceschini et al. Contribuição dos domínios físico, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global de idosos. **Rev Psiquiatr RS** jan/abr 2006

SANTOS SR, Santos IBC; Fernandes MGM, Henriques MERM. Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da escala de Flanagan. **Rev Latino-Am Enfermagem**. 2002;10(6):757-64

SAVARIN, Brilat. **A filosofia do gosto**. São Paulo: Companhia das letras, 1995.

SCHWARZ, Lidia Rodrigues. **EnvelheSer: a busca do sentido da vida na terceira idade**. São Paulo: Vetor, 2009.

ISBN: 978-85-93416-00-2

Realização:



Patrocínio:



Apoio:

