REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM IDOSOS: A IMPORTÂNCIA DE GRUPOS DE PROMOÇÃO A SAÚDE PARA O ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

FOOD AND NUTRITION EDUCATION STRATEGIES FOR OLDER ADULTS: THE IMPORTANCE OF HEALTH PROMOTION GROUPS FOR HEALTHY AGING

Milena Maria da Silva

Graduanda de Nutrição, Universidade do Vale do Taquari –Univates, Brasil

E-mail: milena.silva1@universo.univates.br

Juliana Paula Bruch-Bertani

Nutricionista, Universidade do Vale do Taquari -Univates, Brasil

E-mail: julianapb@univates.br

Resumo

Objetivo: Analisar as estratégias de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) adotadas em grupos de idosos e seus impactos na promoção da saúde e no envelhecimento ativo. Método: Trata-se de uma revisão integrativa realizada conforme as etapas propostas por Whittemore & Knafl, conduzida nas bases LILACS, SciELO, MEDLINE e PUBMED. Foram selecionados estudos publicados entre 2018 e 2025, em português, inglês ou espanhol, que abordassem intervenções de EAN direcionadas a grupos de idosos. Após triagem inicial de 87 registros, 20 estudos atenderam aos critérios de inclusão. Resultados: As intervenções analisadas, predominantemente oficinas culinárias, rodas de conversa, atividades práticas, aulas educativas e ações mediadas por tecnologia, demonstraram melhora consistente no conhecimento nutricional, nas práticas alimentares, na autonomia funcional e na qualidade da dieta dos idosos. Programas com duração superior a dez semanas e aqueles conduzidos por equipes multiprofissionais apresentaram efeitos mais duradouros, incluindo redução do consumo de ultraprocessados e melhoria da autopercepção de saúde. Evidenciou-se ainda impacto positivo no bem-estar psicossocial, com fortalecimento de vínculos sociais e diminuição do isolamento. Os principais desafios relatados envolveram desigualdades regionais, limitações tecnológicas e dificuldade de adesão contínua. Conclusão: A EAN em grupos de idosos configura estratégia eficaz para promover hábitos alimentares saudáveis, reforçar o autocuidado e apoiar o envelhecimento ativo. Seu impacto positivo e sustentável reafirma a importância do nutricionista e da continuidade das ações educativas para a prevenção de agravos e a melhoria da qualidade de vida dessa população.
Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Promoção a Saúde; Nutrição do Idoso; Envelhecimento Saudável.

Abstract

Objective: To analyze the strategies of Food and Nutrition Education (FNE) implemented in groups of older adults and their impacts on health promotion and active aging.. Method: This is an integrative review conducted according to the stages proposed by Whittemore & Knafl. A

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

systematic search was performed in the LILACS, SciELO, MEDLINE, and PUBMED databases, including studies published between 2018 and 2025 in Portuguese, English, or Spanish, focusing on FNE interventions directed at groups of older adults. From an initial screening of 87 records, 20 studies met the eligibility criteria. Results: The analyzed interventions—mainly culinary workshops, group discussions, practical activities, educational sessions, and technology-mediated actions—demonstrated consistent improvements in nutritional knowledge, dietary practices, functional autonomy, and diet quality among older adults. Longer interventions (over ten weeks) and those conducted by multidisciplinary teams showed more sustained effects, including reduced consumption of ultra-processed foods and improved self-perceived health status. Positive psychosocial impacts were also observed, such as strengthened social bonds and reduced isolation. The main challenges reported included regional disparities, technological limitations, and difficulties in maintaining long-term adherence. Conclusion: Group-based FNE is an effective strategy for promoting healthy eating habits, reinforcing self-care, and supporting active aging. Its positive and lasting impact highlights the importance of nutrition professionals and the continuity of educational interventions in preventing health risks and improving the quality of life of older adults.
Keywords: Food and Nutrition Education; Health Promotion; Nutrition of Older Adults; Healthy Aging.

1. Introdução

O envelhecimento populacional é um fenômeno global e, no Brasil, manifesta-se de forma acelerada, associado a modificações fisiológicas, metabólicas e sociais que interferem na alimentação, no estado nutricional e, consequentemente, na funcionalidade e autonomia (IBGE, 2023; OMS, 2020). A senescência acarreta diversas alterações fisiológicas, psicológicas e sociais que comprometem a saúde global do idoso. Entre elas, destacam-se a redução da massa muscular e da densidade óssea, a diminuição do paladar e do olfato, alterações gastrointestinais, comprometimento do sistema imunológico e maior prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (HULER e VIEIRA, 2020; JESUS et al., 2022). Além disso, fatores como isolamento social, depressão, limitação funcional e uso contínuo de medicamentos podem interferir na ingestão alimentar e na absorção de nutrientes, afetando a qualidade de vida e a autonomia (REIS SILVA e LIRA, 2023; MELO et al., 2025; SANTOS et al., 2025).

Diante desse contexto, torna-se imprescindível adotar estratégias de promoção à saúde que favoreçam o envelhecimento ativo, conceito que envolve a otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança para melhorar a qualidade de vida ao longo do envelhecimento (OMS, 2020). Entre as estratégias de promoção à saúde com maior potencial para essa faixa etária destaca-se a Educação Alimentar e Nutricional (EAN), a qual busca promover o desenvolvimento de habilidades e a construção de hábitos alimentares saudáveis, considerando aspectos culturais, emocionais e sociais que permeiam a relação do indivíduo com o alimento (BRASIL, 2012). A literatura evidencia que a EAN, quando realizada de forma participativa e continuada, contribui para a prevenção de doenças crônicas, a melhoria da qualidade da dieta e o fortalecimento do autocuidado entre os idosos, sendo uma ferramenta essencial

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

nas ações de promoção à saúde (SÁ CICOLO et al., 2024; SILVA, FARIA e VINCHA, 2025).

No cenário brasileiro é possível verificar a efetividade da educação alimentar em populações idosas, como demonstrado em estudo realizado na cidade de Navegantes (SC), onde a EAN em idosos indicou melhora significativa no conhecimento e nas práticas alimentares após a realização de encontros educativos em grupo, mostrando que o ambiente coletivo favorece o aprendizado e a troca de experiências (SÁ CICOLO, 2024). De modo semelhante, em Limeira (SP), uma intervenção junto a idosos institucionalizados resultou em maior adesão a orientações nutricionais e percepção positiva sobre a importância da alimentação equilibrada (CECÍLIO e OLIVEIRA, 2015). Esses achados reforçam o papel dos programas educativos na revalorização do alimento e no fortalecimento de vínculos sociais, especialmente em contextos de institucionalização (IVENÇÃO et al., 2024; OSÉ et al., 2020; ALVES, HONORATO e CUNHA, 2021).

Além das intervenções locais, estudos observacionais e revisões nacionais apontam desafios persistentes no padrão alimentar dos idosos brasileiros. Pesquisas mostram associação negativa entre o consumo de produtos ultraprocessados e indicadores nutricionais, funcionais e de saúde, bem como a necessidade de ampliar práticas educativas que fortaleçam escolhas alimentares saudáveis (MASSAD e ESPINOSA, 2023). Revisões recentes também indicam heterogeneidade e baixa qualidade da dieta entre idosos no país (REIS SILVA e LIRA, 2023). Ensaios e intervenções clínicas demonstram que ações educativas estruturadas e regulares podem elevar o escore de qualidade da dieta e modificar comportamentos alimentares inadequados (ADRIANA, 2025; SCARIOT, 2021). Esses resultados corroboram a eficácia das estratégias de EAN quando aplicadas de forma planejada, interativa e contextualizada (LUZ, SALOMON e FORTES, 2021; BERALDO e FERRARI, 2023; ACERBI et al., 2024).

Assim, este artigo tem como objetivo revisar e analisar as evidências disponíveis na literatura científica sobre a EAN em grupos de idosos, destacando suas estratégias, resultados e implicações para a promoção da saúde e o envelhecimento ativo.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, elaborada segundo as etapas metodológicas propostas por Whittemore e Knafl (2005) e adaptadas por Mendes, Silveira e Galvão (2008). Esse método permite reunir, sintetizar e analisar criticamente resultados de pesquisas com diferentes delineamentos, integrando evidências que contribuem para uma compreensão abrangente do fenômeno investigado. O processo metodológico foi desenvolvido em seis etapas inter-relacionadas: 1) Identificação do tema e formulação da questão norteadora;

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

2) Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão dos estudos; 3) Busca e seleção da literatura; 4) Categorização dos estudos; 5) Análise e interpretação dos resultados; e 6) Síntese e apresentação do conhecimento produzido.

O tema da revisão refere-se às estratégias de educação alimentar e nutricional em grupos de idosos, considerando seu papel na promoção da saúde e no envelhecimento ativo. A questão norteadora buscou responder: “Estratégias de educação alimentar e nutricional abordada em grupos de idosos impactam na promoção da saúde e no envelhecimento ativo?” Os critérios de inclusão para esse estudo foram: a publicação ter como temática educação alimentar e nutricional em grupos de idosos, publicações classificadas como artigo original e revisões bibliográficas, com no máximo 10 anos de publicação, divulgadas em língua inglesa, espanhola e portuguesa, publicações completas com resumos disponíveis e indexados nas bases de dados LILACS, SciELO, MEDLINE e PUBMED. Foram excluídos artigos publicados em outros meios que não fossem periódicos científicos, estudos que não estavam disponibilizados on-line e no formato completo para análise, estudos duplicados e artigos do tipo revisões bibliográficas não sistematizadas, cartas, resenhas, editoriais.

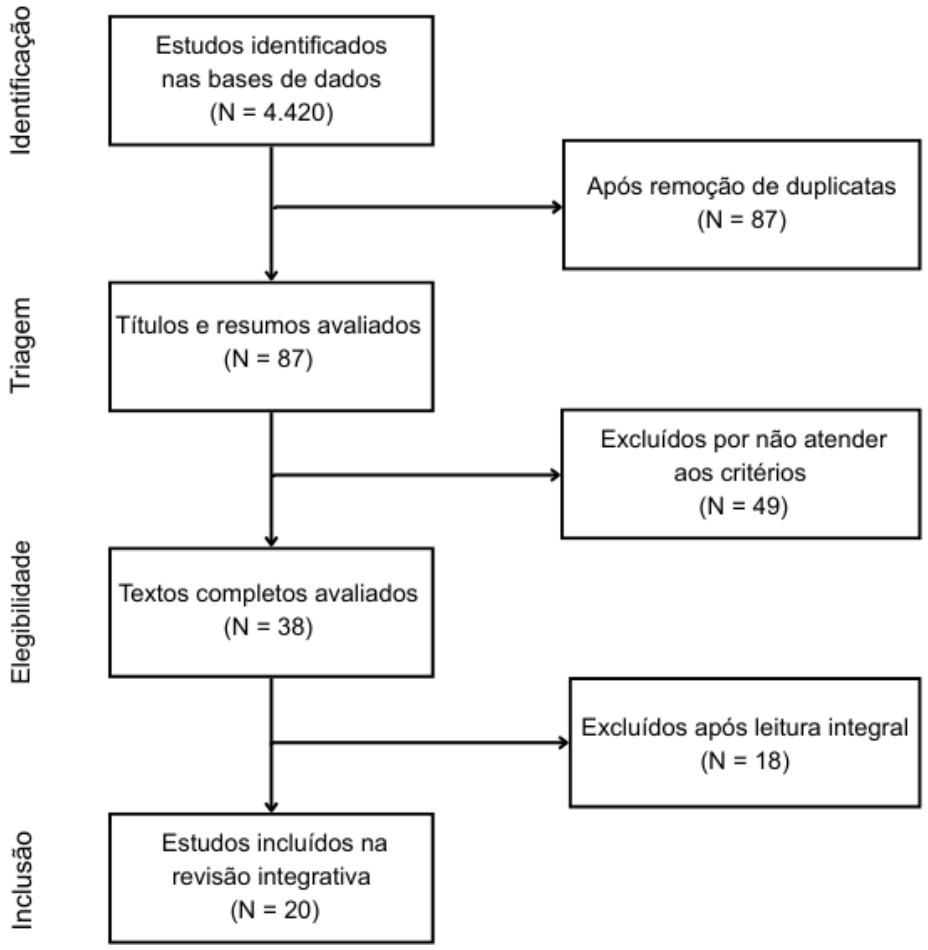
A busca bibliográfica foi realizada entre setembro e outubro de 2025 e usada a terminologia em saúde consultada nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS), identificando os respectivos descritores: “educação alimentar e nutricional”, “promoção a saúde”, “idoso”, “nutrição do idoso” e “envelhecimento saudável”.

Desta forma, foram selecionados os artigos que contemplavam a pergunta norteadora do presente trabalho, assim como os que atendiam aos critérios previamente estabelecidos. Respeitaram-se os aspectos éticos relativos ao desenvolvimento de pesquisas científicas. Inicialmente, essa estratégia retornou 87 estudos após a remoção de duplicatas e a leitura de títulos e resumos, 38 artigos foram considerados potencialmente selecionados para o artigo. A leitura integral resultou na seleção final de 20 estudos, escolhidos por apresentarem intervenções educativas direcionadas a grupos de idosos, com metodologias e desfechos claramente descritos (Figura 1).

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

Figura 1 – Fluxograma de busca e seleção de estudos.



Fonte: as autoras.

3. Resultados e Discussão

Os estudos selecionados foram organizados em planilha estruturada, incluindo autor e ano de publicação, delineamento metodológico, descrição das intervenções educativas e principais resultados (Tabela 1).

A análise dos dados foi conduzida de forma qualitativa, utilizando a abordagem de análise temática para identificar padrões e categorias nos estudos selecionados. Foram considerados aspectos como estratégias aplicadas nas intervenções, efeitos sobre hábitos alimentares e estado nutricional, contribuições para a promoção da saúde e envelhecimento ativo, e lacunas existentes nas práticas de educação alimentar em grupo. Os achados foram organizados em

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

quadros e tabelas para facilitar a visualização e comparação entre os estudos. A síntese dos resultados foi apresentada de forma narrativa, destacando semelhanças e diferenças entre os trabalhos e a consistência das evidências de acordo com o delineamento e a qualidade metodológica de cada estudo.

A revisão integrativa possibilitou a seleção de 20 estudos publicados entre 2018 e 2025, que atenderam aos critérios de inclusão propostos. As publicações analisadas foram predominantemente desenvolvidas em contextos brasileiros, destacando-se as regiões Sudeste (40%) e Nordeste (30%), seguidas pelas regiões Sul (15%), Norte (10%) e Centro-Oeste (5%). Em sua maioria, os estudos apresentaram delineamento quase-experimental (n=12), seguidos de ensaios clínicos randomizados (n=4), revisões integrativas (n=3) e estudo observacional (n=1).

As amostras envolveram de 20 a 150 participantes, totalizando aproximadamente 1.500 idosos. Os cenários de intervenção incluíram unidades básicas de saúde, centros de convivência, instituições de longa permanência e programas comunitários vinculados à Estratégia Saúde da Família (ESF).

Tabela 1. Síntese dos principais resultados dos estudos com relação as estratégias de educação alimentar e nutricional abordada em grupos de idosos.

Autor/Data	Delineamento	Estratégias de EAN	Resultados
Schuler & Vieira, 2020	Revisão Sistemática	Oficinas educativas; orientações sobre alimentação saudável.	Melhora na compreensão sobre alimentação saudável; adesão às orientações básicas
Luz, Salomon & Fortes, 2021	Revisão Sistemática	Atividades educativas; orientação sobre qualidade da dieta.	Melhora na qualidade da dieta e do comportamento alimentar.
Jesus et al., 2022	Estudo metodológico	Desenvolvimento de protocolo baseado no Guia Alimentar	O protocolo contribuiu na qualificação da orientação alimentar na APS, disseminação das informações do Guia Alimentar e promoção do cuidado integral e envelhecimento saudável da população.
Dos Reis Silva & Lira, 2023	Revisão Sistemática	Ações de educação nutricional em DCNT.	EAN melhora adesão alimentar e autocuidado em idosos com DCNT.
De Sá Cicolo et al., 2024	Estudo descritivo	Aulas, oficinas, palestras.	Aumento do conhecimento e autonomia alimentar.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

Guimarães de Mélo et al., 2025	Estudo descritivo	Oficinas educativas; orientações alimentares.	Melhora da qualidade de vida e dos hábitos alimentares.
Lockmann, 2021	Ensaio de campo randomizado	Dois programas estruturados de educação alimentar.	Melhora do estado nutricional, da qualidade da dieta e do consumo alimentar.
Alves, Honorato & Cunha, 2021	Relato de experiência	Ações educativas em centro interdisciplinar de geriatria.	Aumento da autonomia e engajamento dos idosos.
Beraldo & Ferrari, 2023	Estudo descritivo	Oficinas culinárias.	Contribuiu na promoção em saúde e prevenção de doenças; melhora das práticas alimentares.
Ivenção et al., 2024	Relato de experiência	Programa online, oficinas virtuais, atividades práticas.	Aumento da autonomia digital, melhora do conhecimento nutricional e engajamento.
Santana, 2025	Revisão integrativa	Oficinas culinárias; palestras; atividades interativas.	EAN promoveu melhora das práticas alimentares e escolhas saudáveis.
Silva, Faria & Vincha, 2025	Estudo descritivo	Grupos de EAN; rodas de conversa.	Melhora do comportamental e adesão alimentar.
Scariot, 2021	Dissertação experimental	Programas de educação nutricional para idosas.	Melhora do conhecimento e da qualidade da dieta.
José et al., 2020	Estudo descritivo	Oficinas de EAN para idosos.	Melhora do processo ensino-aprendizagem.
De Oliveira, 2025	Estudo descritivo	Aulas e materiais educativos.	Prevenção de agravos e fortalecimento da saúde pública.
Silva & Lira, 2023	Revisão	Educação nutricional em DCNT.	Melhora dos hábitos e conscientização do autocuidado.
Santos et al., 2025	Estudo descritivo	Ações de EAN na APS.	Impacto positivo no perfil nutricional e no comportamento alimentar.
Acerbi et al., 2024	Relato de ação educativa	Oficinas e ações práticas.	Promoção de hábitos saudáveis em adultos e idosos.
Sá Cicolo, 2024 (versão curta)	Estudo descritivo	Atividades educativas e oficinas.	Melhora do conhecimento nutricional.
Schuler, 2020	Estudo descritivo	Educação nutricional e orientações	Melhor compreensão e prática alimentar.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

		alimentares.	

APS: Atenção Primária à Saúde; DCNT: Doenças Crônicas Não Transmissíveis; EAN: Educação Alimentar e Nutricional

Os resultados analisados nesta revisão indicam de forma consistente que as estratégias de EAN aplicadas em grupos de idosos exercem impacto positivo na promoção da saúde e no envelhecimento ativo, reafirmando a relevância dessa abordagem como ferramenta essencial de saúde pública (Schuler & Vieira, 2020; Luz, Salomon & Fortes, 2021; Santana, 2025). A integração entre conhecimento teórico, práticas alimentares e convivência social tem se mostrado eficaz para a mudança de hábitos e a valorização da autonomia alimentar entre os idosos, elementos fundamentais para o envelhecimento saudável (Beraldo & Ferrari, 2023; Dos Reis Silva & Lira, 2023; Acerbi et al., 2024; Ivenção et al., 2024; Guimarães de Mélo et al., 2025).

Grande parte dos estudos revela que as intervenções grupais ampliam o engajamento dos participantes e fortalecem vínculos afetivos, promovendo aprendizado coletivo e a troca de experiências (Schuler & Vieira, 2020; José et al., 2020; Alves, Honorato & Cunha, 2021). Essa característica também é observada em pesquisas que apontam melhorias significativas no conhecimento e nas práticas alimentares após encontros educativos em grupo, reforçando a efetividade das oficinas e atividades coletivas para a mudança de comportamento alimentar entre idosos (Beraldo & Ferrari, 2023; Acerbi et al., 2024; Ivenção et al., 2024). Resultados semelhantes são relatados por estudos que destacam que oficinas participativas geram maior adesão às orientações nutricionais e impacto direto na qualidade da dieta, comprovando que a educação coletiva tende a ser mais efetiva do que abordagens individualizadas (Dos Reis Silva & Lira, 2023; Silva & Lira, 2023; Santos et al., 2025).

Além dos benefícios nutricionais, os programas de EAN também contribuem para o bem-estar psicossocial dos idosos. Pesquisas indicam que a participação em atividades educativas estimula o senso de pertencimento, reduz o isolamento social e fortalece a autoestima, repercutindo positivamente na saúde mental (Luz, Salomon & Fortes, 2021; Scariot, 2021; Silva, Faria & Vincha, 2025). Esses achados dialogam com diretrizes nacionais que defendem o alimento como elemento simbólico, social e cultural, capaz de promover saúde integral (BRASIL, 2012). Essa dimensão relacional da alimentação se torna particularmente importante no envelhecimento, fase em que perdas sociais e funcionais podem comprometer a autonomia e o convívio (De Sá Cicolo et al., 2024; Guimarães de Mélo et al., 2025). Além disso, evidências recentes mostram que intervenções sistematizadas de EAN na Atenção Primária também promovem melhorias significativas no comportamento alimentar e na adoção de escolhas mais saudáveis entre idosos, reforçando o papel dessas ações no fortalecimento da

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

autonomia e na promoção da saúde (Santos et al., 2025).

Os achados de Scariot (2021) e José et al. (2020) reforçam que as intervenções educativas em grupo têm potencial para reduzir o consumo de ultraprocessados e incentivar práticas alimentares mais próximas dos alimentos in natura. Essa tendência positiva também foi identificada em programas que utilizam metodologias ativas e oficinas culinárias, como os conduzidos por Silva & Lira (2023) e Acerbi et al. (2024), que demonstraram maior retenção de conhecimento e mudanças de comportamento alimentar sustentáveis após o término das atividades. Tais resultados sustentam a hipótese de que o aprendizado por meio da prática e do convívio social é um dos pilares para o envelhecimento ativo (Schuler & Vieira, 2020; Guimarães de Mélo et al., 2025). Evidências adicionais mostram que ações de educação nutricional podem melhorar o perfil dietético de idosos em diferentes contextos (Bina, 2016).

Outro ponto relevante é a diversidade de estratégias pedagógicas aplicadas nas intervenções de EAN. A literatura recente indica uma evolução no formato das atividades, incorporando recursos digitais, jogos e materiais audiovisuais, demonstrado por. Ferreira et al. (2023) e Barbosa et al. (2023), onde utilizaram plataformas on-line e aplicativos de educação alimentar para idosos, observando alto engajamento e adesão mesmo em públicos com menor familiaridade tecnológica. Esses dados revelam uma nova perspectiva da EAN, mais acessível e adaptada ao contexto pós-pandêmico, e corroboram os achados de Ferreira et al. (2019) e Costa et al. (2023), que apontam o uso de tecnologias e acompanhamento remoto como alternativas viáveis para manter hábitos saudáveis e reduzir o sedentarismo.

A síntese dos achados evidencia que a integração entre práticas presenciais de EAN e recursos tecnológicos amplia o alcance das intervenções e favorece o engajamento e a autonomia dos idosos, especialmente em contextos de maior vulnerabilidade nutricional. Ferramentas digitais, como vídeos educativos e plataformas interativas, têm se mostrado estratégias complementares eficazes para apoiar a manutenção de hábitos saudáveis e reduzir desigualdades no acesso à informação (Massad & Espinosa, 2023). Estudos internacionais reforçam essa tendência, indicando que tecnologias aplicadas à educação nutricional contribuem para melhorar o conhecimento, estimular mudanças comportamentais e potencializar os resultados obtidos em grupos (Chen et al., 2017).

Ao analisar os resultados de longo prazo, percebe-se que as intervenções de maior duração acima de dez semanas apresentam efeitos mais consistentes sobre o comportamento alimentar e o estado nutricional (Schuler & Vieira, 2020; Luz, Salomon & Fortes, 2021; Santana, 2025). Isso se deve à oportunidade de reforço contínuo das mensagens educativas e ao fortalecimento do vínculo entre profissionais e participantes. O estudo de Beraldo & Ferrari (2023) destacou que

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

os efeitos benéficos se mantiveram até seis meses após o encerramento das ações, evidenciando a sustentabilidade das práticas aprendidas. Esses achados reforçam que o acompanhamento prolongado e a repetição das práticas educativas são determinantes para consolidar o aprendizado (Haapalainen et al., 2014).

A integração multiprofissional também se destaca como fator de sucesso. A presença de nutricionistas, educadores físicos e psicólogos nas intervenções favorece uma abordagem holística, conforme evidenciado por Alves, Honorato & Cunha (2021) e Ivenção et al. (2024). Essa interdisciplinaridade amplia a compreensão sobre alimentação como prática social e preventiva, refletindo diretamente na melhora da funcionalidade, da mobilidade e do estado emocional dos idosos conforme Yamada et al. (2023). O estudo de Santana (2025) confirmou que o enfoque integrado resultou em redução de fatores de risco para doenças crônicas e maior autopercepção de saúde.

Apesar dos resultados positivos, alguns estudos apontam desafios e limitações nas estratégias de EAN. Entre eles, destacam-se a dificuldade de adesão contínua e o baixo acesso a recursos tecnológicos em determinadas regiões (Ivenção et al., 2024; De Sá Cicolo et al., 2024). Guimarães de Mélo et al. (2025) sugerem que intervenções mais participativas e dinâmicas podem contornar essas barreiras, estimulando o aprendizado ativo e a socialização. A introdução de jogos, desafios e recursos audiovisuais tem se mostrado promissora para manter o interesse e a motivação entre idosos, especialmente quando combinada com educação nutricional e acompanhamento estruturado (Kwan et al., 2024).

De forma convergente, estudos de revisão como Schuler & Vieira (2020) e Santana (2025) sintetizam as evidências nacionais e reforçam que a EAN coletiva é uma estratégia efetiva para promover mudanças sustentáveis nos hábitos alimentares, sobretudo quando contextualizada às realidades socioculturais locais. Essa contextualização é essencial, pois as desigualdades regionais e socioeconômicas afetam diretamente o acesso a alimentos e a participação em programas de saúde.

Considerando o conjunto dos resultados, observa-se que a EAN em grupo transcende a simples transmissão de conhecimento, tornando-se uma prática transformadora, que mobiliza aspectos cognitivos, afetivos e sociais do envelhecimento. Ao promover o autocuidado, fortalecer a autonomia e incentivar a convivência, essas estratégias contribuem para um envelhecimento ativo e saudável, conforme preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020) e pelo Ministério do Desenvolvimento Social (BRASIL, 2012).

4. Considerações Finais

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

Os resultados reunidos nesta revisão demonstram que as estratégias de EAN voltadas para grupos de idosos apresentam efeitos consistentes na promoção da saúde e no fortalecimento do envelhecimento ativo. As intervenções analisadas evidenciam que o trabalho coletivo favorece o aprendizado, amplia a motivação e cria um ambiente de apoio que estimula mudanças reais nos hábitos alimentares. A participação em oficinas, rodas de conversa, atividades práticas e encontros educativos contribuiu para melhorias na qualidade da dieta, no conhecimento nutricional e na autonomia, aspectos fundamentais para a manutenção da funcionalidade e da qualidade de vida na velhice.

Os estudos mostram que a prática contínua e o acompanhamento prolongado são determinantes para consolidar comportamentos saudáveis, principalmente quando as intervenções ultrapassam dez semanas. Esse formato fortalece o vínculo entre profissionais e participantes e mantém os efeitos positivos mesmo após o término das atividades. A integração multiprofissional também se destaca por ampliar o alcance das ações e permitir que a alimentação seja trabalhada em conjunto com aspectos emocionais, sociais e funcionais, o que resulta em maior adesão e melhor percepção de saúde.

Outro ponto relevante é a diversidade de metodologias adotadas nos programas. A incorporação de oficinas culinárias, atividades participativas, recursos audiovisuais, plataformas digitais e práticas baseadas no Guia Alimentar para a População Brasileira amplia as possibilidades de interação e torna o processo mais acessível. Mesmo diante das limitações tecnológicas observadas em algumas regiões, as experiências que incluíram jogos e desafios cognitivos demonstraram boa aceitação e maior engajamento, indicando que abordagens criativas podem superar barreiras de adesão.

Apesar dos avanços, ainda persistem desafios relacionados à continuidade das ações, às diferenças regionais e ao acesso desigual aos recursos utilizados nas intervenções. Esses fatores reforçam a necessidade de estratégias sensíveis às realidades locais e que considerem as condições sociais que influenciam o comportamento alimentar dos idosos. Ainda assim, a literatura analisada confirma que a educação alimentar em grupo é uma ferramenta eficaz e capaz de gerar mudanças sustentáveis quando planejada de forma participativa, contextualizada e contínua.

Dessa forma, as evidências reunidas demonstram que a EAN exerce papel fundamental na promoção do envelhecimento ativo ao estimular o autocuidado, valorizar a autonomia e fortalecer os vínculos sociais. Ao integrar conhecimento, prática e convivência, essas ações contribuem para um processo de envelhecimento mais saudável e coerente com as diretrizes nacionais e internacionais de promoção da saúde.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

Referências

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília: MDS, 2012.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Projeções da População: Brasil e Unidades da Federação, 2023-2060. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
OMS – Organização Mundial da Saúde. Relatório Mundial sobre Envelhecimento e Saúde. Genebra: OMS, 2020.

HULER, Amanda Caroline; VIEIRA, Mariluce Poerschke. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo, v. 14, n. 84, p. 105-110, 2020.

LUZ, Cássia Regina; SALOMON, Ana Lúcia Ribeiro; FORTES, Renata Costa. Efeitos da Educação Alimentar e Nutricional sobre qualidade da dieta e comportamento alimentar de idosos. Comunicação em Ciências da Saúde, [S. l.], v. 32, n. 1, 2021. Disponível em: https://revistaccs.espdf.fepecs.edu.br/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/546. Acesso em: 20 out. 2025.

JESUS, Juliana Giaj Levra de et al. Orientação alimentar da pessoa idosa na Atenção Primária à Saúde: desenvolvimento e validação de um protocolo baseado no Guia Alimentar para a População Brasileira. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 24, p. e210157, 2022.

REIS SILVA, Ana Lourdes dos; LIRA, Bruna Rayelle Freitas. A importância da educação alimentar e nutricional em idosos com doenças crônicas não transmissíveis: um estudo de revisão. Revista Multidisciplinar em Saúde, [S. l.], v. 4, n. 3, p. 233-238, 2023.

SÁ CICOLO, Bianca de et al. Educação alimentar e nutricional na terceira idade: desafio e importância. Revista Universitária Brasileira, [S. l.], v. 2, n. 2, 2024.
MELO, Gabriella Ferreira Guimarães de; SILVA, Gisllany Paula da; SANTOS, Cléwerton Fernando Bispo dos; BARBOSA, Maria Eduarda de Andrade; SILVA, Maria Aparecida de Araújo. Importância e desafios da educação alimentar e nutricional para promoção da qualidade de vida na terceira idade. Gestus Multidisciplinar, v. 1, n. 2, p. 136–138, 2025. DOI: 10.64956/gm-unifacol.v1i2.72.

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

Disponível em: https://doi.org/10.64956/gm-unifacol.v1i2.72. Acesso em: 20 out. 2025.

LOCKMANN, Adriana da Silva. Efeito de dois programas de educação alimentar sobre o estado nutricional, o consumo alimentar e a qualidade da dieta de idosos: um ensaio de campo randomizado. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) — Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Fundação Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, 2022. Disponível em: https://repositorio.ufcspa.edu.br/items/e219ca1e-68bf-49ec-8082-f605d36210af . Acesso em: 20 out. 2025.

ALVES, J.; HONORATO, M. G.; CUNHA, E. H. M. Relato de experiência de educação nutricional: Centro de Atendimento Interdisciplinar de Geriatria e Gerontologia. Revista Científica FACS, Governador Valadares, v. 21, n. 27, p. 94–99, 2021. Disponível em: https://periodicos.univale.br/index.php/revcientfacs/article/view/246. Acesso em: 20 out. 2025.

BERALDO, R. A.; FERRARI, L. S. O. Oficinas culinárias como estratégias de educação alimentar e nutricional para promoção de saúde e prevenção de doenças na população. Revista Foco, v. 16, n. 5, p. e1886, 2023. DOI: 10.54751/revistafoco.v16n5-073. Disponível em: https://doi.org/10.54751/revistafoco.v16n5-073. Acesso em: 20 out. 2025.

IVENÇÃO, Ângela M. da Silva et al. Relato de experiência: COMENSAL_IDADE – Programa on-line de educação alimentar e nutricional para pessoas idosas. Kairós Gerontologia, v. 27, n. 2, 2024. DOI: 10.61583/kairs.v27i2.61. Disponível em: https://doi.org/10.61583/kairs.v27i2.61. Acesso em: 20 out. 2025.

SANTANA, Maria Gabriela Carneiro de. Educação alimentar e nutricional nas práticas alimentares das pessoas idosas: uma revisão integrativa. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Nutrição) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2025. Disponível em: https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/63390. Acesso em: 20 out. 2025.

SILVA, Beatriz Souza; FARIA, Ariane Granato Neves Freitas; VINCHA, Kellem Regina Rosendo. Efeitos e estratégias de grupos de Educação Alimentar e Nutricional. Segurança Alimentar e Nutricional, Campinas, v. 32, p. e025008, 2025. DOI: 10.20396/qn35m103. Disponível em:

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/san/article/view/8677743. Acesso em: 20 out. 2025.

SCARIOT, Estela Lopes. Conhecimentos sobre nutrição em mulheres idosas: efeito de dois programas de educação alimentar. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) — Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, 2021. Disponível em: https://api.repositorio.ufcspa.edu.br/server/api/core/bitstreams/22f26a1d-84fb-47d7-80f4-f51c010b4f0e/content. Acesso em: 20 out. 2025.

OSÉ, Dayane Kanarski Bernardino et al. Processo ensino-aprendizagem sobre educação alimentar e nutricional para idosos. Revista Ciência em Extensão, v. 16, p. 443–455, 2020. Disponível em: https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/1679-4605.2020v16p443-455. Acesso em: 20 out. 2025.

OLIVEIRA, Ariane Alves de. Educação alimentar como instrumento de prevenção em saúde pública: uma abordagem voltada à terceira idade. Lumen et Virtus, v. 16, n. 52, p. 1–14, 2025. Disponível em: https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/DLS21. Acesso em: 20 out. 2025.

REIS SILVA, Ana Lourdes dos; LIRA, Bruna Rayelle Freitas. A importância da educação alimentar e nutricional em idosos com doenças crônicas não transmissíveis: um estudo de revisão. Revista Multidisciplinar em Saúde, v. 4, n. 3, p. 233–238, 2023. Disponível em: https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/rems/article/view/3946. Acesso em: 20 out. 2025.

SANTOS, F. V. dos et al. Educação alimentar e nutricional: impactos no comportamento alimentar e perfil nutricional de adultos e idosos na Atenção Primária à Saúde. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 8, n. 18, p. e081904, 2025. DOI: 10.55892/jrg.v8i18.1904. Disponível em: https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/1904. Acesso em: 20 out. 2025.

ACERBI, M. C. et al. Ação de educação alimentar e nutricional para promoção de hábitos saudáveis em adultos e idosos. AcervoMais – Saúde, 2024. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/15079. Acesso em: 20

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

out. 2025.

SILVA, Ângela M. da. Programa on-line de educação alimentar e nutricional para pessoas idosas. Kairós Gerontologia, 2024. Disponível em: https://kairosgerontologia.com.br/index.php/kairos/article/view/61. Acesso em: 20 out. 2025.

SÁ CICOLO, Bianca de. Educação alimentar e nutricional na terceira idade. Revista Universitária Brasileira, v. 2, n. 2, 2024. Disponível em: https://revistaub.com/index.php/RUB/article/view/102. Acesso em: 20 out. 2025.
SCHULER, A. C. Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, 2020. Disponível em: https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1181. Acesso em: 20 out. 2025.

MASSAD, J. C. F. de A. B.; ESPINOSA, M. M. Disponibilidade de alimentos e a perspectiva da insegurança alimentar e nutricional em idosos: uma revisão integrativa. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 23, n. 7, p. e12927, 11 jul. 2023.

CECÍLIO, Ariadne; OLIVEIRA, Julicristie Machado de. Educação nutricional para idosos institucionalizados no Recanto Nossa Senhora do Rosário em Limeira, SP. Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento, v. 20, n. 2, 2015. DOI: 10.22456/2316-2171.40475. Disponível em: https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/40475. Acesso em: 20 out. 2025.

CHEN, Y. et al. Technology-embedded health education on nutrition for middle-aged and older adults. Public Health Nutrition, v. 21, n. 4, p. 1–10, 2017. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29099337/. Acesso em: 30 nov. 2025.

HAAPALAINEN, E. et al. Tailored nutrition education in the elderly can lead to sustained dietary behaviour change. Public Health Nutrition, v. 17, n. 2, p. 1–9, 2014. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26728927/. Acesso em: 30 nov. 2025.

The Effect of the Mediterranean Diet–Integrated Gamified Home-Based Cognitive-Nutritional (GAHOCON) Training Programme for Older People With Cognitive

REMUNOM
ISSN 2178-6925

Received: 01/12/2025 - **Accepted:** 09/12/2025
Vol: 21.02
DOI: 10.61164/tqp6af21
Pages: 1-16

Frailty: Randomized Controlled Trial. JMIR Rehabilitation and Assistive Technologies, v. 11, n. 1, e60155, 2024. Disponível em: https://rehab.jmir.org/2024/1/e60155. Acesso em: 30 nov. 2025.

YAMADA, M. et al. Nutrition education improves intakes of protein, polyunsaturated fatty acids, and vitamins C and E in community-dwelling older adults. Journal of Nutrition in Gerontology and Geriatrics, v. 42, n. 3, p. 219-235, 2023. Disponível em: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37527060/. Acesso em: 30 nov. 2025.