



ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN PARA EL ENVEJECIMIENTO ACTIVO EN LA COMUNIDAD: grupo operativo de apoyo a la pérdida de peso sostenible y la alimentación sana – proyecto de extensión

INTERVENTION STRATEGIES FOR ACTIVE AGING IN THE COMMUNITY: operating group to support sustainable weight loss and healthy eating - extension project

Arthur Felipe Alves da Silva Souza
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
arthur.ufjf@outlook.com
ORCID: 0000-0002-1942-5282

Danielle Floel Fernandes
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
danielle.fernandes@estudante.ufjf.br
ORCID: 0000-0001-6807-0708

Kellem Regina Rosendo Vincha
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
kellem.vincha@ufjf.br
ORCID: 0000-0001-5806-0821

Maisa Pereira Vieira
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
maisavieiranut@hotmail.com
ORCID: 0000-0003-1127-9353

Vitória Rodrigues Gonçalves
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
rodriguesgvitoria@gmail.com
ORCID: 0000-0001-9734-5168

Clarice Lima Álvares da Silva
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
clarice.silva@ufjf.br
ORCID: 0000-0002-1257-8964

Luiza Carla Gomes dos Reis
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
luizacgr@gmail.com
ORCID: 0000-0002-0189-9594

Isabela Figueiredo e Souza
Universidade Federal de Juiz de Fora
Governador Valadares, MG, Brasil
isabelafsouza@outlook.com
ORCID: 0000-0002-3455-1623



RESUMEN

El objetivo de este artículo es relatar la experiencia de la realización de un Grupo Operativo (GO) de apoyo a la pérdida de peso sostenible y a la alimentación saludable, compuesto por participantes adultos y ancianos en un ambiente en línea durante el periodo de la pandemia COVID-19. Se llevó a cabo un GO en formato cerrado, con entrega de un plan dietético y 12 reuniones semanales. Los participantes tenían entre 49 y 80 años, eran mayoritariamente mujeres y padecían sobrepeso u obesidad. En las reuniones se discutieron temas basados en la Guía Alimentaria para la Población Brasileña y temas interdisciplinarios con la colaboración de profesionales de otras áreas de la salud. Las reuniones, que contaron con una media de nueve participantes, se realizaron en la plataforma virtual Google Meet utilizando como soporte de comunicación la aplicación de mensajería WhatsApp, en la que se enviaba información sobre las reuniones, recordatorios y material educativo. En la experiencia se verificaron dificultades y potencialidades en comparación con los grupos presenciales. La adhesión y satisfacción de los participantes con las reuniones fue notable -incluso con aquellas que abordaban temas de otras áreas de la salud-, además del aumento de la asistencia a lo largo de las reuniones, así como mayor participación en las discusiones y compromiso con las actividades propuestas. Así, este proyecto actuó como una herramienta integradora e innovadora en el área científica de la salud, lo que puede aplicarse en otros contextos.

Palabras clave: Envejecimiento, Pandemia COVID-19, Educación alimentaria y nutricional.

ABSTRACT

The aim of this article is to report the experience of conducting an Operative Group (GO) to support sustainable weight loss and healthy eating, composed of adult and elderly participants, in an online environment, during the period of the COVID-19 pandemic. The OG was carried out in a closed format, where dietary plans were handed and 12 weekly meetings were held. Participants' ages ranged from 49 to 80 years, the majority of the group was comprised of women and were overweight or obese. During the meetings, themes based on the Dietary Guidelines for the Brazilian Population and interdisciplinary themes were discussed with the collaboration of professionals from other health-related areas. The meetings, which had an average of nine participants, were held on the Google Meet® virtual platform; and the messaging app WhatsApp® was used as a support medium of communication, in which information about meetings, reminders and educational materials were sent. During the experience, difficulties and potentialities were verified in comparison to the in-person groups. Was observed participant adherence and satisfaction to the meetings, including those that addressed issues from other areas of health, increased attendance throughout the meetings, as well as participation in discussions and commitment to the proposed activities. Thus, this project acted as an integrative and innovative tool in health science, which can be applied in other contexts.

Keywords: Aging, COVID 19 Pandemic, Food and nutrition education

Introducción

Uno de los mayores impactos de la transición demográfica en el mundo se refiere a los cambios en la conformación de la estructura por edades de la población. En Brasil, esas modificaciones resultaron en cambios en la configuración de la pirámide de edades, que dejó de ser predominantemente joven, iniciando un proceso de envejecimiento progresivo. Según la última encuesta del Instituto Brasileño de Geografía y Estadística (IBGE), las personas de 60 años o más representan el 14,7% de la población residente en Brasil, totalizando 31,23 millones de personas en números absolutos, y según las proyecciones, en 2030 el país tendrá la quinta mayor población de ancianos del planeta (Brasil, 2022). Paralelamente al envejecimiento de la población, también se observan cambios en el perfil de salud de la población, resultantes de las transiciones epidemiológicas y nutricionales - caracterizadas por la disminución de las enfermedades infecciosas y parasitarias y el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles, así como la disminución de las ocurrencias de desnutrición y deficiencias nutricionales concomitantemente con el aumento del sobrepeso (Silveira, Vieira, & Souza, 2018).

El envejecimiento es un proceso fisiológico, dinámico y progresivo, que comienza a los cuarenta años (Dziechciaz & Filip, 2014). Es un proceso complejo e individualizado, que promueve cambios físicos, fisiológicos y comportamentales, llevando a cambios en la composición corporal, como reducción de la masa muscular y ósea, así como aumento y redistribución de la grasa corporal (Souza et al., 2018), lo que favorece la ocurrencia de desvíos nutricionales y comorbilidades, de modo que los adultos mayores se vuelven más vulnerables a la ocurrencia de desvíos nutricionales y, consecuentemente, a la ocurrencia de otras enfermedades.

El escenario brasileño actual ha demostrado un aumento significativo en la prevalencia de sobrepeso en la población adulta y anciana. Según datos presentados por la encuesta telefónica de vigilancia de factores de riesgo y protección de enfermedades crónicas (VIGITEL), realizada en Brasil en 2019, la frecuencia de sobrepeso en la población adulta brasileña fue del 55,4% y la frecuencia de adultos obesos fue del 20,3% (Brasil, 2020a).

En este contexto, y teniendo en cuenta la relación entre el aumento de la grasa corporal y su patrón de distribución con trastornos metabólicos y enfermedades cardiovasculares, el estado nutricional juega un papel importante en la calidad de vida y el estado de salud (Pereira et al., 2016), por lo que el seguimiento del estado de salud y nutricional de la población, así como el desarrollo de actividades educativas sobre la alimentación adecuada y saludable y acciones de intervención para el control de peso pueden prevenir la aparición de enfermedades y trastornos y promover la salud de los brasileños. Las acciones de educación alimentaria y nutricional contribuyen a mantener la salud de los adultos mayores, construyendo cambios en la vida cotidiana, fomentando la reflexión entre el conocimiento popular y el científico, proporcionando nuevos saberes que influyen en las actitudes y prácticas y motivando el desarrollo del cuidado diario de la salud (Silva et al., 2017).

Entre las acciones educativas, el Grupo Operativo (GO) es ampliamente recomendado por el Ministerio de Salud como estrategia de intervención para el manejo del sobrepeso/obesidad (Brasil, 2014 a). La práctica del GO tiene como objetivo reunir a personas que tienen algo en común, lo que favorece la creación de vínculos y la creación de una red de relaciones e intercambio de ideas en la que un participante puede ayudar al otro con su experiencia y conocimientos, contando también con el auxilio de un equipo profesional (Bastos, 2010). En el área de la salud, la GO tiene como objetivo no solo concebir las condiciones de salud/

enfermedad por medio de la transmisión de conocimiento, sino también transformar el conocimiento en actitud, a partir de las necesidades y de la realidad de los participantes (Vincha, Santos, Cervato-Mancuso, 2017).

El Centro de Estudios de la Tercera Edad (NEPI), de la Universidad Federal de Juiz de Fora (UFJF) - campus Governador Valadares-MG, realiza, desde 2018, el proyecto de extensión "Estrategias de intervención para el envejecimiento activo en la comunidad - Grupo Operativo de Apoyo para la Pérdida de Peso Sostenible y Alimentación Sana". En este proyecto, ya se realizaron cuatro GOs, con asistencia a 85 personas. En marzo de 2020, después de haber sido declarado el estado de Emergencia de Salud Pública debido a la pandemia por la Corona Virus Disease (COVID-19), el Ministerio de Educación emitió una ordenanza que permitía, a partir del 18 de marzo, la suspensión o sustitución de las actividades presenciales realizadas en las Instituciones de Educación Superior por actividades a distancia, mediante el uso de tecnologías de información y comunicación (Brasil, 2020b), pudiendo esta modalidad ser aplicada también a las acciones de investigación y extensión.

Ante este nuevo escenario, y considerando los desafíos potenciales de la conectividad y la interacción tecnológica con los adultos mayores, este trabajo tiene como objetivo reportar la experiencia de implementar un GO a distancia para apoyar la pérdida de peso sostenible y la alimentación sana como estrategia de prevención y control del sobrepeso y la obesidad en adultos y ancianos, en el contexto de la pandemia COVID-19.

Procedimientos metodológicos

Objetivos de la acción

El objetivo general de la acción de extensión aquí descrita fue promover la alimentación sana, buscando el control del sobrepeso/obesidad en los individuos por medio de actividades colectivas y educativas realizadas en el municipio de Governador Valadares, en el estado de Minas Gerais, Brasil.

Local de la acción

El municipio de Governador Valadares está situado en la región este del estado de Minas Gerais (MG) y a 324 km de la capital Belo Horizonte. Su población se estima en 281.046 habitantes, de los cuales el 15,05% son ancianos (60 años o más). El municipio presenta como principales actividades económicas el procesamiento de productos regionales y la extracción de maderas, mica y piedras semipreciosas, con renta media per cápita de la población igual a US\$ 141,00¹ (IBGE, 2019).

Beneficiarios de la acción

El público de la acción está compuesto por adultos de 40 a 59 años y ancianos de 60 años o más, residentes en el municipio de Governador Valadares - MG. Estos fueron invitados a través de carteles virtuales utilizados para la difusión en las redes sociales y sitios web oficiales de la institución, y el registro de los interesados se realizó mediante la cumplimentación de un formulario en línea. Una vez finalizado el período de inscripción, el equipo realizó el

¹ R\$ 678,74 convertido para dólares en los valores de 04/07/2023. NdT

triaje, comprobó los formularios y verificó el cumplimiento de los criterios de grupo de edad y lugar de residencia. Cuarenta personas cumplían los requisitos para participar.

Caracterización de los participantes

Para caracterizar a los participantes, se recogieron informaciones antropométricas y datos dietéticos de los participantes, además de preguntas para la caracterización del perfil demográfico (sexo/género, estado civil y educación), de salud (práctica de actividad física, presencia de enfermedades autodeclaradas y autopercepción de la propia salud) y nutricional (lectura de etiquetas y autopercepción de la propia dieta). Para la evaluación antropométrica se utilizaron los datos de peso y estatura autodeclarados. La clasificación del estado nutricional se realizó mediante el Índice de Masa Corporal (IMC), utilizado, según la OMS (1998), para los adultos y, según Lipschitz (1994), para los ancianos.

Planificación de la acción

La planificación fue realizada por el equipo, formado por profesores y estudiantes del curso de Nutrición, paralelamente a la divulgación y registro de interesados. Se planificó un GO en formato cerrado (participantes fijos), con la entrega de un plan alimentario y 12 (doce) encuentros semanales en la plataforma virtual Google Meet, comenzando el 1 de octubre y finalizando el 17 de diciembre de 2020. Las reuniones y actividades del GO se organizaron en temas, basados en la experiencia del equipo en la realización de grupos con la comunidad. Para contribuir a los temas, el equipo invitó a estudiantes de otros cursos de pregrado de la Universidad Federal de Juiz de Fora - Campus Governador Valadares (UFJF-GV).

La comunicación del GO se produjo a través de una aplicación de mensajería (WhatsApp), por la cual se enviaban informaciones sobre las reuniones, recordatorios y materiales didácticos, además de servir como medio adicional de interacción entre los participantes. En los días de las reuniones se enviaba un boletín informativo con fecha, hora, enlace para acceder a la sala virtual e instrucciones necesarias para la reunión (materiales a separar, vestimenta, etc.).

Para la planificación de los encuentros, el equipo se distribuyó para acompañar al grupo en los diferentes momentos y en el desarrollo de las actividades. Así, hubo las siguientes etapas: bienvenida, con recuento de la reunión pasada e introducción al tema; presentación y discusión del tema propuesto para el día; cierre y definición de meta colectiva; y observación de la reunión, con documentación y registro de lo ocurrido y análisis de su desarrollo. Además, cada alumno del proyecto fue nombrado "alumno tutor" y asumió la responsabilidad de instruir, orientar y dar apoyo a cuatro participantes del GO, incluyendo la orientación para la firma del consentimiento informado y para el relleno de los cuestionarios de evaluación inicial y final, además del seguimiento del participante entre las reuniones.

Relato de experiêcia

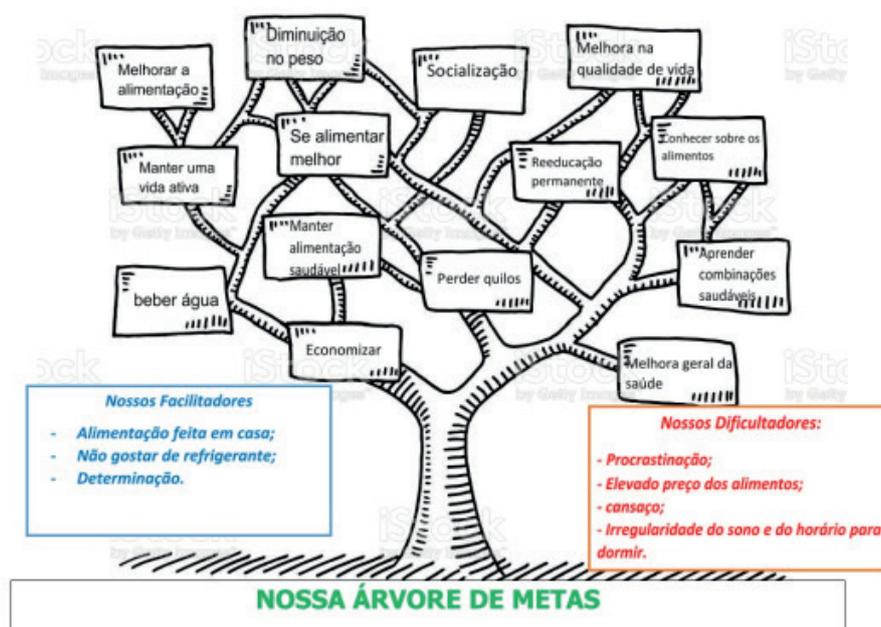
En este relato, se presentará una experiencia de realización de un GO de apoyo a la pérdida de peso sostenible y a la alimentación sana, en formato en línea, con la descripción de los encuentros y de las dificultades y potencialidades identificadas en la acción.

El grupo estaba formado mayoritariamente por mujeres; solo había un hombre. La edad de los participantes osciló entre los 49 y los 80 años. El número medio de participantes por reunión fue de 9 individuos, con un mínimo de 7 y un máximo de 13 participantes por reunión.

Entre los participantes evaluados inicialmente, 18 tenían sobrepeso u obesidad (94,74%) y solo 1 era eutrófico (5,26%).

En la primera reunión se construyó el árbol de metas del grupo, un recurso ilustrativo de construcción colectiva que contenía los objetivos a alcanzar durante el desarrollo del proyecto y las posibles facilidades y dificultades para este logro (figura 1). En la segunda reunión, se entregó a cada participante un plan alimentario con la adecuación calórica al grupo de edad. Este plan alimentario fue reiterado en las reuniones siguientes para que los 10 pasos para una alimentación adecuada y saludable pudieran ser discutidos con los participantes, de acuerdo con las recomendaciones de la Guía Alimentaria para la Población Brasileña (Brasil, 2014b).

Figura 1 - Árbol de metas del Grupo Operativo de Apoyo a la pérdida de peso sostenible y la alimentación saludable, Governador Valadares, 2021.



Fuente: Elaborado por los autores.

Texto en la imagen: mejorar la alimentación, disminución del peso, socialización, mejora en la calidad de vida, mantener una vida activa, alimentarse mejor, reeducación permanente, conocer sobre los alimentos, mantener una alimentación sana, perder peso, aprender combinaciones sanas, beber agua, ahorrar, mejora general de la salud. Nuestros facilitadores: alimentación hecha en casa, no le gustar a uno la gaseosa, determinación. Nuestros dificultadores: procrastinación, alto precio de los alimentos, cansancio, irregularidad del sueño y de la hora de dormirse. Nuestro árbol de metas.

Los temas trabajados en cada reunión y la meta colectiva construida en cada una de ellas se describen en el Cuadro 1. Como se mencionó anteriormente, cada encuentro tuvo un tema y, en algunos de ellos, hubo colaboración de otras interfaces del NEPI, como Educación Física, Odontología y Farmacia, además del psicólogo de la institución, favoreciendo un abordaje interdisciplinario de la salud, ya que los profesionales actuaron colaborativamente en la promoción de la autonomía y el autocuidado en salud y alimentación saludable entre los participantes, potenciando así los resultados.

Cuadro 1 - Temas y metas elaborados en las reuniones del Grupo Operativo de Apoyo a la Pérdida de Peso Sostenible y Alimentación Sana, Governador Valadares, 2021.

Nº	Tema trabajado	Meta construida
1	Acogida del grupo y construcción del árbol de metas	Participar en el grupo hasta el cierre de las actividades. Darle tiempo al cuerpo con la finalidad de observar los resultados.
2	Evaluación de la dieta	Planificar la alimentación con vistas a alcanzar las metas elaboradas.
3	Planificación alimentaria con el plan de alimentación	Leer las etiquetas a fin de identificar los alimentos procesados y ultraprocesados.
4	Actividad física y salud	Estirarse y caminar diariamente.
5	Salud bucal y nutrición	Prestar atención a la boca, observando cualquier cambio presente.
6	Autoestima y aspectos emocionales que dificultan el proceso de mejora de la dieta y pérdida de peso.	Prestar atención a los sentimientos y emociones en el proceso de elección y consumo de alimentos.
7	Prácticas que pueden afectar a su objetivo	Mantener plena atención en la alimentación: ¿Qué me desconcentra?
8	Desayuno y bocadillos	Planificar la semana de manera que se disponga de alimentos y no se pase demasiado tiempo sin comer.
9	Estrategias farmacéuticas orientadas a la pérdida de peso: qué es real y qué es un riesgo a la salud	No automedicarse y aconsejarse sobre medicamentos, plantas e infusiones.
10	Almuerzo y cena	No prescindir de las comidas principales. Dejar comida precocinada y/o congelada puede ayudarle a uno a confeccionar un plato saludable.
11	¡No sabes lo lejos que he llegado!	Revisar todos las metas propuestas y tratar siempre de cumplirlas.
12	Mitos y verdades sobre la alimentación	Ser crítico con la información y la publicidad en torno a los alimentos y buscar siempre aclarar las dudas en fuentes fiables.
13	Cierre - Recontando el árbol de metas	Mantenerse motivado hacia el autocuidado.

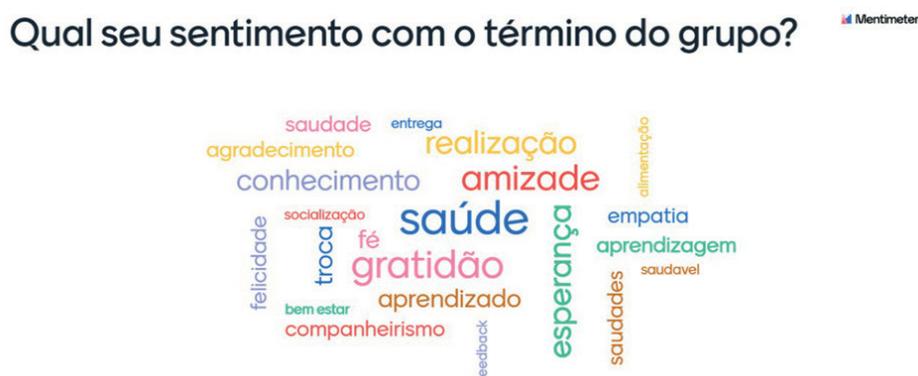
Se llevaron a cabo todas las reuniones y actividades propuestas. El equipo procuró adaptar semanalmente las estrategias implementadas y verificar el nivel de adhesión y satisfacción de los participantes. Se observó que, a medida que pasaban las semanas, los participantes con mayor asistencia comenzaron a compartir sus dudas y discursos que permitieron

plantear demandas para el trabajo. De acuerdo con los registros de los alumnos observadores de cada reunión, los adultos y ancianos se mostraron participativos y muy interesados, comprometidos con las actividades propuestas y curiosos por los temas trabajados.

Durante las reuniones se abordaron diversos temas relacionados con la salud y la nutrición. Además, se abordaron cuestiones relacionadas con la autoestima y el logro de objetivos, porque se sabe que el cuidado de la salud no depende solo de los cambios en la dieta y la actividad física, sino que también está asociado al grado de motivación del individuo, su interés en el cambio, cómo se percibe a sí mismo dentro de este cambio y cuán dispuesto está a seguir lo que se construye para alcanzar sus metas.

En la última reunión, se retomó el árbol de metas para la evaluación de la trayectoria individual y grupal. Para la construcción de la nube de palabras, también se solicitó, al final del grupo, que los participantes presentaran tres sentimientos (figura 2), que confirmaran la adhesión, la satisfacción y el aprendizaje como resultado de la acción educativa. Tras la conclusión de las actividades de grupo, aunque se observó alguna variación en el número de participantes en cada reunión, se constató una adhesión del 69,23% de los participantes.

Figura 2 - Nube de palabras con los sentimientos de los participantes sobre el cierre del Grupo Operativo de Apoyo a la Pérdida de Peso Sostenible y Alimentación Sana, Governador Valadares, 2021..



Fuente: Elaborado por los autores.

Texto en la imagen: ¿Qué sientes con el cierre del grupo? Añoranza, entrega, agradecimiento, realización, conocimiento, amistad, alimentación, socialización, salud, empatía, fe, aprendizaje, felicidad, intercambio, gratitud, sano, bienestar, compañerismo, feedback y esperanza.

Los mayores desafíos encontrados en la configuración del GO en línea fueron la dificultad inicial de adaptación de los participantes con los formularios y las reuniones en línea, la disponibilidad de materiales para que los participantes realizaran las actividades propuestas, así como la obtención de las medidas antropométricas, ya que estos datos se obtuvieron mediante autoinforme, lo que podría generar sesgos de información.

Ante estas dificultades, el equipo siempre puso a disposición de los participantes con antelación el formulario de participación del grupo, que contenía todas las pautas y las instrucciones paso a paso para acceder al enlace de la reunión, así como información sobre qué materiales eran necesarios para cada reunión; de este modo, los participantes podían organizarse. Además, durante las reuniones, los tutores permanecían en línea en el grupo de WhatsApp, orientando a los participantes que tenían alguna dificultad para acceder a la

sala para la reunión; también orientaban en la propia reunión sobre el uso de la cámara y el micrófono. Para la recogida de información sobre el peso, los tutores instruyeron a los participantes sobre la forma correcta de pesaje; para ello, utilizaron un instructivo que contenía el paso a paso e imágenes, y solicitaron que el pesaje se realizara antes de las reuniones para garantizar datos más fiables.

Las potencialidades encontradas se basaron en la adhesión de los participantes a las reuniones, incluso las que abordaron temas de otras áreas de la salud, permitiendo que los involucrados resolvieran sus dudas y preguntas. Cabe destacar que algunas herramientas de internet posibilitaron una mayor eficacia de las acciones, como la creación de un grupo en la aplicación WhatsApp, en el cual ocurrió la entrega de instrucciones y documentos, el uso de formularios online y el desarrollo de actividades participativas, como la formación de la "nube de palabras" en el momento de la reunión con la contribución de todos los presentes.

Además, se observó que el GO en el modelo en línea favoreció la creación de vínculos entre los participantes y entre los participantes y el equipo, ya que, seis meses después del cierre de las reuniones, los participantes seguían en el grupo de WhatsApp, interactuando entre sí con demostraciones de afecto y amistad, además de compartir comentarios e imágenes relacionadas con la alimentación y la nutrición. Otra potencialidad fue la facilidad de organizar y realizar reuniones virtuales con la colaboración de profesionales de otras áreas de salud, estrategia que fuera del contexto de la pandemia encontraría dificultades como el uso limitado de las herramientas virtuales y la indisponibilidad de los profesionales en los horarios de reunión.

Discusión

Poner en marcha un GO durante la pandemia de COVID-19 fue todo un desafío y exigió que todo el equipo se esforzara por garantizar el interés y la asistencia de los participantes. Se destacan la buena adhesión, interés y participación de los individuos. También se observó que, además del interés por aprender, los participantes afirmaban interesarse por las reuniones semanales, la compañía del grupo y los debates, lo que puso de relieve la importancia de grupos como este en contextos de aislamiento social, ya que parte de los participantes eran ancianos y estaban solos en sus casas. Así, se cree que se deberían realizar más grupos operativos virtuales dirigidos a adultos y ancianos, ya que promueven el acceso a la información y aumentan la calidad de vida y la autonomía de este público, garantizando así el autocuidado en un contexto en el que la salud es un enfoque determinante.

En el presente estudio, observamos una adhesión del 69,23%, promedio superior al observado en el estudio con pacientes obesos de Bueno et al. (2011) realizado en grupo presencial, en el que verificamos una adhesión del 50% de los participantes. El hecho de que la adherencia al GO en el formato en línea fuera superior a la observada en el formato presencial puede haberse debido a la no necesidad de desplazamiento de los participantes al lugar de reunión y a la mayor disponibilidad de los participantes, que, debido a las medidas de seguridad contra el COVID-19, vieron modificada su rutina de trabajo.

Por otro lado, la variación en el número de participantes en cada reunión puede estar relacionada con problemas en el manejo de las tecnologías, ya que parte de los participantes inscritos eran ancianos y es reportado por Silveira, Parrião y Fragelli (2017) que este público puede encontrar obstáculos en el uso de herramientas como el ordenador y el smartphone.

Además, factores como la falta de interés, el horario incompatible con la rutina y la falta de acceso a internet pueden haber sido un obstáculo. A pesar de ello, el hecho de que los mayores fueran capaces de manejar dispositivos electrónicos para participar en reuniones en línea puede haber favorecido el proceso de autoconfianza en sus propias capacidades, lo que repercutirá positivamente en sus creencias, ideas y sentimientos sobre su propia memoria y capacidad (Ploner; Gomes; Santos, 2016).

Para que los encuentros fueran posibles, todo el equipo tuvo que comprometerse con el uso de las nuevas tecnologías y la adaptación de metodologías, lo que favoreció un mayor contacto con herramientas innovadoras de educación para la salud. Considerando que el uso de esas tecnologías es emergente, es necesario preparar a los profesionales para actuar e intervenir en esos espacios, y es preciso capacitarlos para mitigar las complicaciones durante las actividades, como la oscilación de la conexión y la dificultad para utilizar las aplicaciones y acceder a los enlaces.

Los temas abordados en el área de Nutrición con otras áreas de salud como Educación Física, Farmacia, Odontología y Psicología forman parte del conjunto de cuidados necesarios a los ancianos, población de riesgo para COVID-19, pues, además de la educación alimentaria y nutricional, se incluyen aspectos relacionados a la práctica de actividad física y su importancia, salud mental, entre otros de relevancia en el cuidado de la salud de este público, conforme descrito por Bezerra, Lima y Dantas (2020).

Tras la confección del árbol de metas que tuvo lugar en la primera reunión, se observó que los participantes tenían como principales objetivos la pérdida de peso y la mejora de la alimentación; sin embargo, mencionaron que, entre las mayores dificultades, se encontraban la procrastinación, el elevado precio de los alimentos, el cansancio y la irregularidad del sueño. Así, durante las reuniones, buscamos priorizar discusiones que cumplieran con la reanudación de los objetivos iniciales y aumentaran la motivación de los participantes. Además, tratamos de trabajar temas que abordaran el mejor día de ir de compras con el fin de aprovechar los precios asequibles y los productos frescos, temas que motivaran a los participantes a retomar el cuidado con la alimentación y el sueño y temas específicos que les ayudaran a alcanzar el objetivo final.

Al analizar la nube de palabras construida por el grupo al final del proyecto, se observó que los participantes estaban muy satisfechos con el trabajo realizado en el GO, ya que palabras como "gratitud", "aprendizaje", "salud", "intercambio", "conocimiento", "empatía" y "realización" fueron ampliamente citadas. Estas palabras mostraron que, además de satisfechos, los participantes se sintieron realizados incluso frente a un escenario atípico como el presentado, comprobando la importancia de realizar un trabajo que promueva espacios de cuidado colectivo. Este resultado corrobora el estudio de Santana, Aragão y Bernardo (2021), que describen la experiencia de una intervención psicosocial en línea durante la pandemia de COVID-19 con ancianos de la Universidad Abierta para la Tercera Edad de una universidad pública del estado de Bahía, en la que observaron que, entre los resultados obtenidos, estaba el intercambio de sentimientos, experiencias e informaciones entre los participantes, además de apoyar el fortalecimiento de redes de apoyo entre los ancianos, lo que concuerda con los sentimientos de aprendizaje, intercambio, conocimiento y realización descritos por los participantes de este estudio.

Conclusión

La experiencia relatada en este artículo demuestra que el GO de apoyo a la pérdida de peso sostenible y la alimentación sana actuó como herramienta integradora e innovadora en el ámbito científico de la salud, especialmente durante el periodo de distanciamiento social. La adaptación de una actividad educativa presencial al formato en línea es posible, y las dificultades encontradas en este proceso se superan a medida que se desarrollan las actividades y se trabajan las experiencias y potencialidades del grupo. Dado que los objetivos establecidos en el proyecto fueron alcanzados, destacamos la posibilidad de su expansión a otros contextos.

Agradecimientos

A la Prorectoría de Extensión por la financiación de las becas.

REFERENCIAS

- Bastos, A. B. B. I. (2010). A técnica de grupos-operativos à luz de Pichon-Rivière e Henri Wallon. *Psicólogo inFormação*, 14(14), 161-164.
- Bezerra, P. C. L., Lima, L. C. R., & Dantas, S. C. (2020). Pandemia da COVID-19 e idosos como população de risco: aspectos para educação em saúde. *Cogitare Enfermagem*, 25, 1-9. <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/73307/pdf>.
- Brasil. (2014a). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf.
- Brasil. (2014b). Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.
- Brasil. (2020a) Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. VIGITEL BRASIL – 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico – estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/cartilhas/2019/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco-pdf/view>.
- Brasil. (2020b). Ministério da Educação. Portaria n. 343, de 17 de março de 2020. Diário Oficial da União, s. 39, p. 39. <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-343-de-17-de-marco-de-2020-248564376>.

Brasil. (2022). IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística: Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua (PNAD Contínua). p. 1-3. https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101957_informativo.pdf.

Bueno, J. M., Leal, F. S., Saquy, L. P. L., Santos, C. B., & Ribeiro, R. P. P. (2011). Educação alimentar na obesidade: adesão e resultados antropométricos. *Revista de Nutrição*, 24(4), 575-584 <https://www.scielo.br/j/rn/a/jPKQWwryjPYt4x6RvVvRN3ZH/?lang=pt.>>

Dziechciaz, M., Filip, R. (2014). Biological Psychological and Social Determinants of Old Age: Bio-Psycho-Social Aspects of Human Aging. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21, 835-838. <https://doi.org/10.5604/12321966.1129943>

Pereira, I. F. S., Spyrides, M. H. C., & Andrade, L. M. B. (2016). Nutritional status of elderly Brazilians: A multilevel approach. *Cadernos de Saúde Pública*, 32(5), 1-12. <https://www.scielo.br/pdf/csp/v32n5/1678-4464-csp-32-05-e00178814.pdf>.

Ploner, K. S.; Gomes, M. C.; Santos, S. T. (2016). Metamemória no envelhecimento e os impactos promovidos pela Oficina de Memória. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, vol. 13, n. 2. <https://revista.ioles.com.br/boca/index.php/revista/article/view/273/253>

Santana, R. S.; Aragão, L. I. S.; Bernardo, K.J. C. (2021). Intervenção psicossocial online com idosos no contexto da pandemia da Covid-19: um relato de experiência. *Boletim De Conjuntura (BOCA)*, 6(16), 69-83.

Silveira, E. A. Vieira, L. L., & Souza, J. D. (2018). Elevada prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias. *Revista Ciência & Saúde Coletiva*, 23(3), 903-912. <https://www.scielosp.org/article/csc/2018.v23n3/903-912/>.

Silveira, B. O., Parrião, G. B. L., & Fragelli, R. R. (2017). Melhor idade conectada: um panorama da interação entre idosos e tecnologias móveis. *Revista Tecnologias em Projeção*, 8(2), 42-53. <http://revista.faculadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao4/article/viewFile/1004/836>.

Silva, W., Lucena, A. L. R., Araújo, M. J. A., Januário, D. C., Vieira, K. F. L., & Costa, R. R. A. B. (2017). Ações Educativas vivenciadas com idosos: um relato de experiência. *Revista de Ciências da Saúde Nova Esperança*, 15(3), 31-36. <http://www.facene.com.br/wp-content/uploads/2010/11/Artigo-05.pdf>.

Souza, Y. P., Bezerra, A. M., Fabricio, N. P., Tavares, N. B. F., Félix, N. D. C., Viana, M. C. A., & Soares, A. (2018). A qualidade de vida de idosos com obesidade ou sobrepeso. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*, 22(2), 155-164. https://www.researchgate.net/profile/Maria_Amaral_Viana/publication/334594855_A_QUALIDADE_DE_VIDA_DE_IDOSOS_COM_OBESIDADE_OU_SOBREPESO/links/5d6aca71299bf1808d5cbb59/A-QUALIDADE-DE-VIDA-DE-IDOSOS-COM-OBESIDADE-OU-SOBREPESO.pdf.

Vincha, K. R. R., Santos, A. F., Cervato-Mancuso, A. M. (2017). Planejamento de grupos operativos no cuidado de usuários de serviços de saúde: integrando experiências. *Saúde em Debate*, 41(114). <https://www.scielosp.org/article/sdeb/2017.v41n114/949-962/pt/>. Acesso em: 08 fev. 2021.

FECHA DE ENVÍO: 18/03/2022

FECHA DE ACEPTACIÓN: 08/03/2022