O ENSINO DA BIOLOGIA NUTRICIONAL OPORTUNIZANDO NOVOS SABERES E EXPERIÊNCIAS

Maria Raquel Ferreira Lopes[1]

Resumo: As disciplinas eletivas possuem um papel fundamental na formação dos alunos. A eletiva de Biologia Nutricional traz assuntos pertinentes relacionados à alimentação, aos modos alimentares e práticas relacionadas ao bem estar físico e mental, e apesar de serem essenciais ao dia a dia, nem sempre são incorporados no social de cada aluno. Dessa forma, através de atividades teórico-práticas com momentos de descontração e confraternização, trouxemos alimentos considerados saudáveis, de acordo com o manual da nutrição brasileiro, e proporcionamos momentos de experiências alimentícias enquanto discutíamos sobre nossas vivências e hábitos alimentares.

Palavras-chave: Adolescência. Alimentação. Estágio.

1. INTRODUÇÃO

Durante minha graduação, as turmas do sexto ano e as do ensino médio sempre foram as mais temidas. O sexto ano por serem crianças demais, e o ensino médio por serem adolescentes demais. Acho importante enfatizar que cada experiência é individual, então não devemos colocar obstáculos antes de, de fato, iniciar a vivência com as turmas. Para mim, por exemplo, o sexto ano foi bem difícil, já o ensino médio foi uma das minhas melhores experiências. Porém tenho colegas que têm opiniões contrárias a minha, e é exatamente sobre isso. Cada pessoa possui vivências e opiniões diferentes.

Sabemos que a transição da pré-adolescência para a adolescência se encaixa, quase, perfeitamente com a transição do ensino fundamental para o ensino médio. Apesar do desenvolvimento de cada indivíduo ser diferente, o ensino médio , na maioria das vezes, chega juntamente com as diversas e intensas transformações no corpo, nas emoções, nas rotinas e na forma como se comportam diante das situações. Digamos que é uma fase assustadora, tanto para os adolescentes quanto para os que o acompanham, e por isso é tão temida por muitos.

Quando relacionamos a adolescência e a alimentação saudável, pode ser observado nas convivências com os adolescentes e até mesmo nas nossas vivências anteriores que é uma relação difícil. Embora tenham em mente o que é comer de forma saudável, nem sempre conseguem manter de fato uma alimentação saudável.

[1] Licencianda em Ciências Biológicas, Universidade Estadual do Ceará, mariaraquel.lopes@aluno.uece.br

De acordo com Silva (2017), os adolescentes consideram alimentos como *fast foods*- denominados de "besteiras" - alimentos típicos da fase adolescente. Eles sabem da pobreza nutricional desses alimentos, mas devido a falta de tempo e ao sabor agradável, dão preferência a esses tipos de alimentos. Logo, é possível dizer que os motivos relacionados à alimentação dos adolescentes estão ligados à falta de tempo, aos sabores dos alimentos e às questões sociais desses jovens.

A escola sugerida pelo meu professor de estágio, e escolhida por mim, era localizada em um bairro nobre de Fortaleza, chamado Aldeota. A localização era boa, tranquila e as paradas de ônibus eram muito próximas à escola. Era uma escola relativamente pequena, mas bem organizada. Com um refeitório, quadra de esportes, laboratórios de ciências, informática, matemática e física com diversos materiais, salas de aula climatizadas, biblioteca, pátio externo, banheiros, bebedouros, coordenação, diretoria e sala dos professores.

A escola de ensino médio tinha turmas de primeiro, segundo e terceiro ano. Além disso, também tinha algumas disciplinas eletivas. A minha professora supervisora tinha a disciplina de biologia nutricional e outra relacionada à cultura do cinema como disciplinas eletivas. Eu acabei escolhendo a disciplina de biologia nutricional por causa dos horários disponíveis e do assunto abordado no decorrer da disciplina. Devido ao cronograma e ao tempo disponível para a realização das atividades, também escolhi as turmas do primeiro e do segundo ano. Não tive tanto contato com as turmas do terceiro ano, pois estava em época de vestibular, e eles tinham a segunda feira pós vestibular livre para descanso, e como meu dia era a segunda, acabei não tendo tanta relação com eles.

Quando cheguei à escola, fui muito bem recebida pela minha supervisora. Acredito que esse é um ponto muito importante para se levar em consideração nesse processo de "conhecimento" do novo. O sentimento de acolhimento na escola passa ao estagiário segurança e autonomia para desenvolver os futuros projetos e para estabelecer uma boa relação com os alunos.

As turmas eram compostas por aproximadamente 30 alunos, havia ausência de alguns e, por ser em tempo integral, notei que determinados alunos faltavam às aulas da manhã, mas estavam presentes na parte da tarde. A turma do primeiro ano era menos participativa que a do segundo ano, mas acredito que os assuntos influenciam muito nessa interação de aluno-professor. Geralmente os alunos gostam de zoologia, que são assuntos do segundo ano, por serem mais divertidos e com mais possibilidades de aulas dinâmicas Enquanto isso, não demonstram muito interesse em assuntos como ácidos nucleicos, que são do primeiro ano. Além dessas turmas, também estagiei em uma disciplina eletiva chamada biologia nutricional, onde abordava diversos assuntos relacionados a doenças relacionadas à alimentação, alimentação saudável e fatores que podem influenciar no nosso bem estar.

Dentre as diversas turmas que me fiz presente, a da disciplina eletiva me chamou mais atenção para desenvolver meu projeto didático. Essa escolha teve relação com os assuntos abordados, a participação dos alunos nas atividades e o tempo disponível para essas aulas, que era de 100 minutos, enquanto nas demais turmas era de apenas 50 minutos.

Com isso, desenvolvi meu projeto didático na disciplina eletiva e tenho como foco no decorrer deste relato descrever a dinâmica, retorno e observações pertinentes durante todo o desenvolvimento e finalização do projeto.

2. DESENVOLVIMENTO

A escolha do projeto didático é algo que precisa ser planejado depois de muitos momentos de observação da turma, já que a execução e o sucesso dele irá depender desses fatores. Devemos sempre levar em consideração a participação da turma, os tipos de assunto que chamam a atenção dos alunos, os tipos de atividades que possuem um retorno maior e as que não possuem nenhum retorno. Seguindo isso, notei que a turma da disciplina eletiva tinha um interesse muito grande em assuntos relacionados à alimentação, além de ser participativa nas atividades.

No meu primeiro momento com essa turma elas estavam apresentando seminários de doenças relacionadas à alimentação. Foi interessante observar como cada grupo apresentava e quais informações eles consideravam importantes. Ainda houve a participação dos colegas de turma trazendo informações extras e pontuando quais doenças já tinham visto ou ouvido falar. Eles trouxeram situações familiares, pessoais e até situações que viram nas mídias e que consideravam absurdas a forma como eram manifestadas nas redes sociais.

Além dessa apresentação, a professora também trouxe um documentário sobre uma das doenças apresentadas nas aulas anteriores, obesidade, e percebi que os alunos demonstraram interesse genuíno no assunto transmitido por um documentário. Foi ali que eu percebi que trazer um documentário não seria uma má ideia. Então, conversei com minha supervisora e planejei meu projeto didático.

O meu projeto foi dividido em algumas partes. No primeiro momento fiz a apresentação de um documentário chamado “Os segredos da alimentação” (2024), que possuía grande relevância e importância na disciplina, pois todos os assuntos estudados anteriormente estavam presentes no documentário, porém de uma forma didática e experimental. Uso o termo “didática”, pois o documentário trouxe animações e explicações criativas, e “experimental”, pois havia pessoas que passariam por um experimento para melhorar sua qualidade de vida, levando em consideração cada indivíduo, vivência e cultura.

No decorrer do documentário alguns alunos estavam atentos, outro grupinho conversava um pouco e alguns alunos dormiram. Porém, não houve nada de diferente das aulas anteriores. Esse grupinho sempre conversa e esses alunos em específico sempre dormem. Não achei viável ficar acordando esses alunos. Não sei o tipo de rotina que cada um tem e é desgastante ter que ficar acordando alguém durante a aula. Atrapalha o professor e os alunos que estão prestando atenção.

No segundo momento fizemos um tipo de confraternização, pois era o último dia da disciplina de eletiva, e a professora pediu que cada um trouxesse algo saudável para compartilhar com a turma. Além disso, eu também fiz uma pequena atividade sobre leitura de rótulos, para que eles compreendam os macronutrientes e a proporção entre eles em cada alimento. Também, discutimos um pouco sobre o documentário da aula passada.

A nossa mesa de alimentos saudáveis era composta por salada de frutas, bolo de banana integral, sucos, fontes de fibras e pães integrais, incluindo um tipo de pão de espinafre da cor verde que despertou a curiosidade dos alunos. Logo fizeram a fila e deram início a esse momento de confraternização (Figura 1).

Figura 1 - Mesa com alimentos saudáveis.

Fonte: Autora.

Durante o nosso momento de conversa, a professora supervisora perguntou o porquê dos alunos não terem trazido suas contribuições. As respostas estavam relacionadas ao fato de terem esquecido, falta de tempo, falta de recursos financeiros e que não tinham esses tipos de alimentos em casa. E no decorrer das nossas discussões diversos pontos me chamaram a atenção, como passo a relatar.

Alguns alunos não têm o costume de tomar café da manhã. A aluna 1 disse que não gosta de tomar café da manhã pois se sente enjoada, e alguns outros alunos compartilharam do mesmo sentimento. Alguns alunos disseram que não tomam café da manhã pois eles que têm que fazer e não têm muito tempo para isso. Os tipos de

alimentos que sempre trazem para fazer um lanchinho nesse período da manhã são ultraprocessados, como biscoitos e salgadinhos. Eles reconhecem que não é um tipo de alimento saudável, mas os escolhem por ser os que têm disponível nesse tempo corrido.

Alguns alunos nunca tinham comido alguns dos alimentos que estavam presentes na nossa mesa de alimentos saudáveis, como kiwi, morango, bolo de banana e pão verde de espinafre. Eles gostaram e ficaram surpresos com o sabor do pão verde e do bolo de banana, enquanto o kiwi e morango não acharam o sabor tão surpreendente.

Após esse momento, conversamos sobre o que eles acharam da disciplina, do documentário e dos alimentos saudáveis. Uma aluna respondeu que achou interessante e que acha importante estudar sobre a importância da alimentação saudável, já que ela pode estar relacionada com o nosso bem estar físico e mental. Quanto ao documentário, ficaram surpresos com os tipos de experimentos presentes e em como o que comemos influencia tanto na forma como nos sentimos, tanto fisicamente quanto mentalmente.

Sobre a mesa de alimentos saudáveis, eu posso apontar como resultado a experiência de oferecer aos alunos a oportunidade de experimentar alimentos que, embora alguns sejam comuns, não são tão acessíveis e vistos como prioridades na alimentação desses alunos. Agradeço a professora supervisora que me ajudou e implementou esse momento de finalização das atividades de uma forma tão agradável.

Os alunos ficaram muito satisfeitos com a atividade, principalmente com o momento de confraternização. O alimento mais rejeitado da salada de frutas foi o mamão, mas felizmente um aluno amava mamão e comeu toda a parte que ficou.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

As experiências vividas no estágio contribuíram para o meu desenvolvimento profissional e pessoal. Profissional porque aprimorei as técnicas e aprendi com a minha supervisora metodologias e estratégias que irão otimizar o meu desempenho, e pessoal pois as vivências que temos nesse período foram interessantes e particulares, fazendo com que eu tivesse percepções diferentes sobre determinadas situações. Cada aluno tem uma realidade diferente, e cabe a nós, professores, oportunizar igualmente cada um de acordo com as suas necessidades individuais. Ter a oportunidade de estagiar com uma disciplina eletiva abriu ainda mais meu campo de visão, já que nem sempre estará relacionado com o assunto de Biologia. Juntando tudo isso com a oportunidade de oferecer aos alunos experiências diferentes no ensino, tornou tudo ainda mais gratificante.

REFERÊNCIAS

SILVA, J. G.; TEIXEIRA, M. L.O.; FERREIRA, M. A.. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, p. 1095-1103, 2014.

OS SEGREDOS DA ALIMENTAÇÃO. Direção: Anjali Nayar. Estados Unidos da América: Netflix, 2024**.**