

INTERVENÇÃO

Jogo “Nutri-Nutri”

Por: Alice Lemos Costa

CONTEXTUALIZAÇÃO

A Nutrição é o processo de fornecimento de energia vital aos seres vivos. É também a ciência que investiga as relações entre o alimento ingerido pelo homem e as doenças, buscando o bem-estar e a preservação da saúde humana. A entrada principal dos nutrientes em organismos vivos é por alimentação, abrangendo os processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e excreta os nutrientes (BARROS, 2002).

Os nutrientes são classificados em macro nutrientes (água, proteínas, lipídios e carboidratos), que são necessários em maiores quantidades; micronutrientes (vitaminas e sais minerais), necessários em pequenas quantidades (BROCKELMANN, 2010).

Os nutrientes são estruturas que constituem os alimentos e que são essenciais para o funcionamento do organismo, fornecendo energia, servindo como matéria prima, mantendo e reparando partes do corpo e sustentando o crescimento.

As necessidades nutricionais podem ser definidas como as quantidades de nutrientes e de energia disponíveis nos alimentos, estas que um indivíduo sadio deve ingerir para satisfazer suas necessidades fisiológicas normais e prevenir sintomas de deficiência (TRIVELLATO, 2014).

A escolha do nutriente correto através da dieta, ou da suplementação nutricional, tem papel fundamental no tratamento e controle das manifestações de patologias crônicas. Uma alimentação balanceada tem como objetivo principal promover o bom funcionamento do corpo.

Com a ingestão de uma dieta equilibrada tanto em quantidade como em qualidade, o organismo adquire energia e nutrientes necessários para o desempenho de suas funções, manutenção e um bom estado de saúde. A nutrição adequada é crucial para o desenvolvimento físico e mental de cada indivíduo (MACHADO, 2012).

A intervenção nutricional tem como objetivo a prevenção de doenças, a proteção e a promoção da saúde, conduzindo ao bem estar geral do indivíduo.

CONHECIMENTOS MOBILIZADOS

Os alunos desenvolverão o raciocínio lógico sobre o conteúdo nutricional, através da exposição de slides e do jogo nutri-nutri. Farão uma “ponte” entre os alimentos ingeridos em seu dia a dia, relacionados com o potencial nutricional para o organismo.

Conhecerão a importância de cada macro ou micro nutriente e sua ação esperada em nosso organismo. Dialogarão sobre a situação atual da fome em nosso país e a distribuição imparcial dos alimentos. Os tópicos relacionados à doenças causadas pela falta, ou excesso, da ingestão de determinados nutrientes e como afetam o homem.

HABILIDADES DESENVOLVIDAS

- Trabalho em equipe e o respeito com os colegas;
- Raciocínio lógico sobre o conteúdo nutrição;
- Coordenação física e motora;
- Trabalhar sobre pressão de tempo e pontuação;
- Compreender a importância de uma alimentação saudável.

PROCEDIMENTO METODOLÓGICO

Os alunos receberão a explanação teórica do conteúdo nutrição, com o auxílio do material didático data show. Neste momento, serão introduzidas fotos reais de onde encontramos os

componentes nutricionais em nossa alimentação. Os alunos poderão sanar dúvidas e visualizar as principais fontes nutricionais concedidas pela alimentação.

Frutas, verduras, óleos, leite, ovos, entre outros, são classificados em categorias como proteínas, vitaminas, carboidratos. As doenças causadas pela ausência ou excesso de determinados componentes nutricionais serão expostos.

Ocorrerá uma conversa informal sobre o tema fome, causas e consequências deste processo. Os alunos poderão expor seus ideais e apontar possíveis fontes causadoras da fome mundial, como a má distribuição alimentar provinda do poder aquisitivo mundial.

A seguir os alunos irão participar do jogo nutri-nutri, o jogo conta com dois painéis, no primeiro a numeração de 1 à 50 conta com 50 cartões de poesia, nele há charadas que os alunos terão que desvendar sobre o conteúdo nutrição. O segundo painel conta com as categorias: proteínas, vitaminas, lipídeos, água e sais minerais, onde os alunos acoplarão suas charadas. Serão 3 grupos, onde a pontuação será trabalhada conforme o número de acertos.

REGISTRO

A atividade ocorreu no período matinal, do dia 08 de Agosto de 2016, abrangendo 23 alunos da turma 201 e 21 alunos da turma 200, ambas do 2º ano do ensino médio da E.E.E.M João Pedro Nunes.

Os alunos foram direcionados ao laboratório de ciências da escola, onde a atividade foi aplicada. A intervenção contou com a presença dos bolsistas ID convidados Cassiano, Carine e Mireli, que observaram e registraram a atividade através de fotos. Primeiramente os estudantes obtiveram a explanação teórica contextual do conteúdo nutricional, destacando os principais tipos alimentícios e suas funções orgânicas e inorgânicas humanas. A fome mundial foi abordada com o intuito de reflexão, os alunos puderam expor seus pensamentos e dialogar sobre como a fome afeta o homem. Doenças como o raquitismo, (hiper ou hipo)tireoidismo, depressão e infarto foram tópicos paralelos ao conteúdo, relacionados com a alimentação.

A seguir, de forma complementar a atividade, os alunos participaram do jogo “nutri-nutri”, direcionado a todo o conteúdo abordado na intervenção. O jogo, estilo batalha naval, é um meio de os alunos revisarem e tirarem dúvidas sobre o tema trabalhado. Conta com 50 cartões charadas,

onde o aluno desenvolve o raciocínio lógico para desvendar a charada. As turmas foram separadas em 3 grandes grupos, onde o acerto era gratificado com a acumulação de pontos, já o erro despontuava o grupo.



Figura 01: Bolsista ID efetuando a explanação teórica do conteúdo nutrição. Efetuada para alunos da turma 201, do 2º ano do ensino médio da E.E.E.M João Pedro Nunes.



Figura 02: alunos da turma 201 do 2º ano do ensino médio da E.E.E.M João Pedro Nunes, efetuando as etapas do jogo em grupo, com o auxílio da bolsista ID.



Figura 03: Alunos da turma 200, do 2º ano do ensino médio da E.E.E.M João Pedro Nunes, elaborando a leitura e raciocínio lógico das charadas do jogo.



Figura 04: Grupos formados pelos alunos da turma 201, do 2º ano do ensino médio da E.E.E.M João Pedro Nunes, efetuando a etapa de pontuação do jogo “nutri-nutri”.

AVALIAÇÃO

A atividade, em ambas as turmas, ocorreu de acordo com o planejamento e dentro do cronograma. Os alunos utilizaram o tempo disponível para o diálogo e exposições de ideias formuladas ao participar da atividade. Efetuaram ativamente as etapas da intervenção, sem haver imprevistos ou perturbações.

O jogo foi bem utilizado, não apenas na forma de revisão, mas também como uma forma de entretenimento. Sendo bem aceito pelos alunos participantes.

Houve o comprometimento, atenção e diálogo necessários para o decorrer do objetivo geral visado, chegando-se assim a resultados positivos relevantes para a intervenção proposta.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARROS, C & ROBERTOW, O. O corpo Humano 7ª série. 1º edição, São Paulo: editora Ática, 2002.

MACHADO, M. A Complexidade da Vida. Módulo 1. São Paulo: editora FTD, 2012.

TRIVELLATO, J. & TRIVELLATO, S. Projeto Athos. 1º edição. São Paulo: editora FTD, 2014.

BROCKELMANN, R. Projeto Araribá. 3º edição, volume 4. São Paulo: editora Moderna, 2010.