

O USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARES NO ENSINO DE QUÍMICA

Jefferson Dantas Duarte¹; Eryca Vanessa Gonçalves Dantas²; Francisco Sérgio Cesário de Andrade³; Ivanilza Nogueira da Silva⁴; Geovana do Socorro Vasconcelos Martins⁵;

¹Graduando em Licenciatura em Química CFP/UFCG, duartepb2013@gmail.com

²Graduanda em Licenciatura em Química CFP/UFCG, erycavanessagd@gmail.com

³Graduando em Licenciatura em Química CFP/UFCG, sergioces00@gmail.com

⁴Graduanda em Licenciatura em Química CFP/UFCG, ivanilzanog@gmail.com

⁵Professor do CFP/UFCG, geovanasm@yahoo.com.br

Introdução

O uso de suplemento alimentar tem se tornado algo comum entre os jovens atualmente, sendo assim, o ensino de química aplicado nas escolas da rede pública, deve adotar conteúdos dessa natureza, afim de interdisciplinar conteúdo, orientar e determinar o grau de conhecimento dos alunos sobre tais práticas.

No Brasil tem sido observado o uso abusivo de suplementos com a finalidade ergogênica e estética. Essa atitude vem crescendo em ambientes de prática de exercícios físicos e modalidades esportivas (ESPINOLA, ET al 2008).

Segundo Sarchs (2009), suplementos alimentares podem ser definidos como produtos utilizados com o propósito de auxiliar uma dieta deficitária, por prover fatores concentrados de nutrientes (vitaminas e minerais) ou outras substâncias com efeito nutricional ou fisiológico, sozinhos ou combinados, vendidos em doses formulados e feitos para serem usados em pequenas quantidades.

De acordo com a literatura, no Brasil, os suplementos alimentares ingeridos pela população são à base de proteína, carboidratos, creatina, aminoácidos e o mais recente os termogênicos (PEREIRA, ET al 2003).

Sendo assim, este trabalho tem como objetivo, estimar o conhecimento dos alunos do ensino médio da E.E.E.F.M. Cel. Jacob Guilherme Frantz da cidade de São João do Rio do Peixe PB sobre o uso de suplementação alimentar, temática atual e preocupante, mas que é pouco difundida em sala de aula. O mundo atual exige que o estudante se posicione, julgue e tome decisões, e seja responsabilizado por isso. Essas são capacidades mentais construídas nas interações sociais vivenciadas na escola em situações complexas que exige novas formas de participação. Para isso não serve componentes curriculares desenvolvidos com base em treinamento para resposta padrão. Um projeto pedagógico escolar adequado, não é avaliado pelo número de exercícios propostos, mas pela qualidade das situações propostas, em que os estudantes e professores em interação terão de produzir conhecimentos contextualizados.

Metodologia

Esta pesquisa pretende analisar as concepções de trinta alunos das três turmas do terceiro ano médio da cidade de São João do Rio do Peixe sobre o uso de suplemento alimentar, O trabalho apresenta-se de forma descritiva e quantitativa, uma vez que no primeiro momento foi feita uma entrevista em forma de questões que serão analisadas e seus dados transformados em gráficos; no segundo momento foi apresentada a definição de suplemento alimentar com seus exemplos e suas composições químicas.

O questionário aplicado aos alunos entrevistados continha as seguintes questões:

Q1- Faz o uso de algum suplemento alimentar/ Isotônico / Vitamina? Q2- Qual o motivo que o levou a fazer uso de Suplementos alimentares? Q3- Por quem foi indicado o uso? Q4- Conhece a composição química dessas substâncias? Q5- Conhece os efeitos colaterais que estas substâncias produzem no organismo?

Resultados e discussão

Conforme a questão que estima o uso de suplementação alimentar, 67% dos entrevistados afirmaram que utilizam, e 33% afirmaram que não. O grande problema é que não há estudos sobre a utilização de suplementos em adolescentes. A indústria e os distribuidores têm interesse financeiro na utilização desses produtos, treinadores e atletas almejam o melhor desempenho com mais resistência e força a qualquer custo. Por isso é preciso um trabalho sério de condicionamento físico sem uso desses produtos e passando sempre a mensagem apropriada para adolescentes. (PHILLIPI, 2004).

Referente aos motivos pelos quais decidiram fazer uso de suplementação alimentar, observou-se que 33% afirmaram que não utilizam, 30% utilizam para obter ganho de massa muscular, 20% através de recomendações médicas para corrigir deficiências nutricionais e 17% não souberam reponder. A população jovem é sensível ao impacto de métodos sociais e publicitários nos valores e atitudes que lhes permitam decidir em relação a sua alimentação, a educação nutricional tem início no meio familiar e continua na escola, um lugar idôneo. (PHILLIPPI, 2004).

De acordo com a indicação para o uso de suplementação alimentar, 7% dos alunos entrevistados afirmaram que o fizeram por indicação de nutricionistas e também por iniciativa própria, enquanto 20% afirmam que foram indicados por academias, 20% pelos médicos, 13% indicados por amigos e 33% não souberam responder. Os jovens fisicamente ativos estão mais preocupados com a aparência física e peso ao invés do desempenho físico, sendo os usuários mais frequentes de suplementos alimentares. O uso de suplementos pelos jovens dá-se pelo marketing e à pressão da mídia, sendo estes orientados na maioria das vezes por colegas e treinadores quase sempre despreparados. (KABUTONI, 2012).

No que diz respeito ao conhecimento da composição química dos suplementos alimentares, 23% dos alunos afirmaram que não conhecem, contra 77% que afirmam conhecer a composição química de tais substâncias. Os suplementos alimentares devem ser constituídos de no mínimo, 65% de proteínas de qualidade nutricional equivalente às proteínas de maior valor biológico, sendo estes formulados, a partir da proteína intacta e/ou hidrolisadas. Estes produtos podem conter vitaminas e ou, além de carboidratos, gorduras. (BRASIL, 1998)

Concernente ao conhecimento sobre os efeitos colaterais que o uso indiscriminado da suplementação alimentar pode causar no organismo humano, 33% dos entrevistados afirmaram conhecer, sendo que, 67% deles confirmaram não ter nenhum conhecimento ou informação de tais efeitos que o uso descontrolado destes produtos venha eventualmente provocar no organismo. Uma variedade de pessoas pode precisar de suplementação alimentar. A suplementação, em determinados casos, pode causar um desequilíbrio trazendo como consequência à toxicidade ao organismo. Muitos problemas, associados com altas doses de um único nutriente, podem refletir interações que resultam em deficiência relativa de outro nutriente. (ALVES, 2002, p.1).

Conclusões

Através desta pesquisa buscou-se fazer uma análise sucinta sobre o atual conhecimento dos discentes sobre o uso da suplementação alimentar, bem como verificar se este assunto é difundido na rede pública de ensino, pois é uma temática bem interessante para utilizar no ensino de química, visto que está bastante divulgada entre a população jovem praticante de atividades físicas. Percebe-se ainda, que entre os que fazem uso destes produtos, um pequeno percentual faz com acompanhamento especializado, sendo por outro lado, um percentual considerado pratica o uso de forma indiscriminada, ou seja, por conta própria, por sugestões de amigos e profissionais de Educação Física, com a finalidade de melhorar a estética, buscando um corpo

perfeito no menor espaço de tempo possível, podendo acarretar sérios problemas de saúde. O ensino de Química com ênfase na CTS (Ciência Tecnologia e Sociedade) pode contribuir para formar cidadãos críticos, questionadores e que saibam empregar os conhecimentos escolares vividos em sala de aula relacionando está temática que foi vista na sala com o seu cotidiano, despertando nos discentes o interesse pela atividade física a fim de evitar que façam uso equivocado desses produtos. Temas transversais como esse, despertam interesse e provocam a participação do aluno no processo ensino-aprendizado, visto que é um tema da atualidade e que está em crescente aumento no meio dos jovens.

Palavras-Chave: Suplemento alimentar; Ensino médio; Temas transversais; ensino aprendizado.

Referências

- ALVES, D. **O risco de suplementos alimentares: suplementação.** Rio de Janeiro. Grupo de estudos avançados em Saúde e Exercício, 2002. 7p.
- BRASIL, **Agencia Nacional de Vigilancia Sanitária.** Portaria nº 222, de 24 de março de 1998.
- ESPINOLA, H. H. F; COSTA, M. A. R. A; NAVARRO, F. **Consumo de suplementos por usuários de academia de ginástica da cidade de João Pessoa-PB,** Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo v. 1, n. 7, p. 01-10, Janeiro/Fevereiro, 2008
- KUBATONI, G. K. **Consumo de suplementos alimentares por adolescentes e adultos praticantes de exercícios físicos de uma academia de Porto Velho - Ro.** P.54. Trabalho de Conclusão de Curso – Universidade Federal de Rondônia; Porto Velho, 2012.
- PEREIRA, R. F; LAJOLO, F. M; H, HIRSCHBRUSCH, M. D. **Consumo de suplemento alimentar por alunos de academias de ginastica em São Paulo,** Revista de Nutrição, v.16.n.3, 2003.
- PHILIPI, J. M. S. **O uso de suplementos alimentares e hábitos de vida de universitários: o caso da UFSC –** 212p. Tese (doutorado) – Universidade de Santa Catarina, Florianópolis, 2004).
- SARCHS, A. **Suplementos alimentares.** Jornal SBC, edição Maio/junho, n.93, p. 20, 2009.