

UNDERSTANDING NUTRITIONAL SUPPLEMENTATION IN HIGH SCHOOL PHYSICAL

ELIABE GEDALIAS ARAÚJO DE CARVALHO
FABÍOLA PACHECO DOS SANTOS MENDES COELHO
ÂNGELA CARLA CRUZ VIEIRA DOS SANTOS
ANDRESSA HELLEN RODRIGUES DE SALES
FÁBIO SOARES DA COSTA
MAXMO HALLEY VIEIRA DE SOUSA SANTOS

Universidade Estadual do Piauí, Teresina, Piauí, Brasil. eliacarvalho9@gmail.com

Abstract

Introduction: Motivated by the search for a beautiful and healthy body, young people have increasingly resorted to activities that provide muscle mass gain in a shorter period of time and nutrition aimed at solving nutrient deficiencies and maintaining a desirable state of health. This topic is an important topic for discussion in Physical Education classes, especially due to its wide availability in the market, advertising and growth in consumption. Thus, this experience report aimed to identify the functions, properties and varieties of the best-selling supplements on the market and discuss their use in the daily lives of young people. **Methods:** A didactic sequence consisting of three classes was developed, taught to 40 students enrolled in the 3rd year of high school at a state school in Salitre-CE, using audiovisual resources, conversation circles and debates that addressed content such as: nutrients, dietary supplements, Whey Protein, Creatine and BCAA. **Results:** It was observed that students enrolled in gyms master concepts about nutrients and supplements. Youth concerns related to baldness, kidney stones and sexual impotence due to the use of creatine and anabolic steroids were noted. In addition, a debate was promoted on the use of supplements and anabolic steroids in the search for the "perfect body", in which students declared to know several anabolic steroids and people who use them. **Conclusion:** The intervention revealed the importance of addressing nutritional supplementation as a content of Physical Education in High School, as it promotes reflections on media discourses and common sense on this topic, which is part of contemporary life and the youth condition.

Keywords: food education, physical education, nutrition, supplementation.

COMPRENSIÓN DE LA SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE LA ESCUELA SECUNDARIA

Resumen

Introducción: Motivados pela busca de um corpo belo e saudável, os jovens têm cada vez mais recorrido a atividades que proporcionem ganho de massa muscular em um menor espaço de tempo e uma nutrição voltada para solucionar a carência de nutrientes e manutenção de um estado de saúde desejável. Essa temática compõe importante discussão para as aulas de Educação Física, sobretudo por sua grande disponibilidade no mercado, propaganda e crescimento do consumo. Assim, o presente relato de experiências objetivou identificar as funções, propriedades e variedades dos suplementos mais vendidos no mercado e discutir sobre seu uso no cotidiano juvenil. **Métodos:** Foi desenvolvida uma

sequência didática composta por três aulas, ministradas para 40 alunos matriculados no 3º ano do Ensino Médio de uma escola estadual em Salitre-CE, utilizando recursos audiovisuais, rodas de conversa e debates que abordaram conteúdos como: nutrientes, suplementos alimentares, Whey Protein, Creatina e BCAA. **Resultados:** Se observó que los estudiantes matriculados en gimnasios dominan conceptos sobre nutrientes y suplementos. Se han observado preocupaciones juveniles relacionadas con calvicie, cálculos renales e impotencia sexual como resultado del uso de creatina y esteroides anabólicos. Además, se realizó un debate sobre el uso de suplementos y esteroides anabólicos en la búsqueda del "cuerpo perfecto", en el que los estudiantes declararon conocer sobre diversos esteroides anabólicos y las personas que los utilizan. **Conclusión:** La intervención reveló la importancia de abordar la suplementación nutricional como contenido de la Educación Física en la Enseñanza Media, ya que promueve reflexiones sobre los discursos de los medios de comunicación y el sentido común sobre este tema, que forma parte de la vida contemporánea y de la condición juvenil.

Palabras clave: educación alimentaria, educación física, nutrición, suplementación.

COMPRENDRE LA SUPPLEMENTATION NUTRITIONNELLE DANS L'EDUCATION PHYSIQUE AU LYCEE

Abstrait

Introduction: Motivés par la recherche d'un corps beau et sain, les jeunes se tournent de plus en plus vers des activités qui permettent de gagner de la masse musculaire dans un laps de temps plus court et vers une nutrition visant à résoudre les carences nutritionnelles et à maintenir un état de santé souhaitable. Ce sujet est un sujet de discussion important dans les cours d'éducation physique, notamment en raison de sa large disponibilité sur le marché, de la publicité et de la croissance de la consommation. Ainsi, ce rapport d'expérience visait à identifier les fonctions, les propriétés et les variétés des compléments les plus vendus sur le marché et à discuter de leur utilisation dans la vie quotidienne des jeunes. **Méthodes:** Une séquence pédagogique a été élaborée, composée de trois cours, dispensés à 40 élèves inscrits en 3ème année de lycée dans une école publique de Salitre-CE, en utilisant des ressources audiovisuelles, des cercles de conversation et des débats qui abordaient des contenus tels que : les nutriments, les compléments alimentaires, les protéines de lactosérum, la créatine et les BCAA. **Résultats:** Il a été observé que les étudiants inscrits dans les gymnases maîtrisent les concepts sur les nutriments et les suppléments. Des problèmes de jeunesse liés à la calvitie, aux calculs rénaux et à l'impuissance sexuelle ont été constatés à la suite de l'utilisation de créatine et de stéroïdes anabolisants. En outre, un débat a eu lieu sur l'utilisation de suppléments et de stéroïdes anabolisants dans la recherche du «corps parfait», au cours duquel les étudiants ont déclaré connaître divers stéroïdes anabolisants et les personnes qui les utilisent. **Conclusion:** L'intervention a révélé l'importance d'aborder la supplémentation nutritionnelle comme contenu de l'éducation physique au lycée, car elle favorise les réflexions sur les discours médiatiques et le bon sens sur ce sujet, qui fait partie de la vie contemporaine et de la condition des jeunes.

Mots-clés: éducation alimentaire, éducation physique, nutrition, supplémentation.

COMPREENDENDO A SUPLEMENTAÇÃO ALIMENTAR NA EDUCAÇÃO FÍSICA DO ENSINO MÉDIO

Resumo

Introdução: Motivados pela busca de um corpo belo e saudável, os jovens têm cada vez mais recorrido a atividades que proporcionem ganho de massa muscular em um menor espaço de tempo e uma nutrição voltada para solucionar a carência de nutrientes e manutenção de um estado de saúde desejável. Essa temática compõe importante discussão

para as aulas de Educação Física, sobretudo por sua grande disponibilidade no mercado, propaganda e crescimento do consumo. Assim, o presente relato de experiências objetivou identificar as funções, propriedades e variedades dos suplementos mais vendidos no mercado e discutir sobre seu uso no cotidiano juvenil. **Métodos:** Foi desenvolvida uma sequência didática composta por três aulas, ministradas para 40 alunos matriculados no 3º ano do Ensino Médio de uma escola estadual em Salitre-CE, utilizando recursos audiovisuais, rodas de conversa e debates que abordaram conteúdos como: nutrientes, suplementos alimentares, *Whey Protein*, Creatina e BCAA. **Resultados:** Observou-se que estudantes matriculados em academias dominam conceitos sobre nutrientes e suplementos. Percebeu-se preocupação juvenil relacionada à calvície, cálculo renal e impotência sexual em decorrência do uso de creatina e anabolizantes. Além disso, foi promovido debate sobre o uso de suplementos e anabolizantes na busca do “corpo perfeito” em que os estudantes declararam conhecer diversos anabolizantes e pessoas usuárias. **Conclusão:** A intervenção revelou a importância de abordar a suplementação alimentar como conteúdo da Educação Física Escolar no Ensino Médio, pois promove reflexões sobre discursos midiáticos e o senso comum sobre essa temática, que faz parte da vida contemporânea e da condição juvenil.

Palavras-chave: educação alimentar, educação física, nutrição, suplementação.

Introdução

Durante o percurso histórico da humanidade, é notório, nas mais variadas sociedades, o sentimento de busca por um corpo belo. No entanto, cada povo, em épocas distintas, valorizou um modelo corporal que se tornou um objetivo/meta das buscas para a adequação a estes modelos padronizados (Campos; Faria; Sartori, 2019).

Atualmente, para se alcançar o atual padrão corporal, valorizado socialmente, os jovens têm recorrido à busca por atividades físicas que propiciem a redução do peso corporal proveniente do acúmulo de gordura e, consequentemente, o equilíbrio desse peso corporal por meio do aumento de massa muscular, principalmente por parte do sexo masculino, pois, segundo Jacinto (2024), uma insatisfação corporal associada aos meios de comunicação faz com que os meninos tenham mais desejo por terem corpos mais musculosos.

Nesse contexto de estéticas do corpo, o exercício físico e a nutrição são práticas estudadas, discutidas e fundamentais para os objetivos estéticos e de saúde que tem orientando parte significativa de nossa sociedade. Para Negreti (2022, p. 41):

A nutrição adequada está associada a uma alimentação completa e variada, tendo quantidade suficiente e com qualidade, atendendo às necessidades do organismo. É importante ressaltar que não existe um único alimento que contenha todos os nutrientes necessários (carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais). Os nutrientes podem ser encontrados em maior quantidade em determinados alimentos, daí a importância do consumo de alimentos de diversos grupos de forma variada. A alimentação adequada traz enormes benefícios para o organismo, entretanto, são poucas as pessoas que possuem conhecimentos sobre as necessidades nutricionais e conhecem a importância da ingestão de cada grupo da pirâmide alimentar. [...] Compreendemos a necessidade da alimentação também como forma de manter a composição corporal, a massa muscular, cujos padrões estejam de acordo com o esporte praticado. Quando o atleta tem uma dieta adequada e equilibrada é fornecido ao

organismo o ganho energético necessário, a hidratação, e as vitaminas que são fundamentais para a manutenção do organismo, dos músculos de forma geral.

Segundo a Agência Nacional de Vigilância Sanitária – ANVISA (Brasil, 2024, p. 1), “Os suplementos são destinados a pessoas saudáveis. Sua finalidade é fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação”. O uso desses produtos está cada vez mais frequente, sobretudo porque se tornaram cada vez disponíveis para o consumo no mercado *fitness*. De acordo com Mazza *et al* (2022), por conta do aumento da disponibilidade e propaganda de marcas e produtos de suplementos alimentares no mercado, houve uma aceleração em seu consumo.

Diante desse cenário, a tematização acerca dos usos dos suplementos alimentares é urgente e necessária, sobretudo do ponto de vista educacional, tendo em vista que a escola é responsável por uma formação humana para a vida adulta e a Educação Física tem como pressuposto basilar a formação crítica de uma cultura corporal de movimento que enseje a compreensão dos mais diversos conteúdos que estejam relacionados ao corpo e ao movimento humano. Também, refletir sobre esse assunto importa uma atitude pedagógica que potencialize este tema se torne fonte de conhecimento e de discussões quanto ao cotidiano e as práticas alimentares das juventudes.

Acreditamos que as aulas de Educação Física no Ensino Médio configuram-se como uma grande oportunidade de levar a apreciação e à condução do debate sobre as nuances que permeiam o uso desses produtos. Por isso, o presente Relato de Experiências sobre a tematização de suplementos alimentares nas aulas de Educação Física no Ensino Médio tem como objetivo identificar as funções, propriedades e variedades dos suplementos mais vendidos no mercado e discutir sobre o uso desses produtos no cotidiano juvenil.

Métodos

Esta é uma comunicação científica de natureza qualitativa (Prodanov; Freitas, 2013), apresentada na forma de um Relato de Experiências (Antunes; Alves; Queiroz, 2024) que foi construído a partir de vivências proporcionadas por uma sequência didática composta de três aulas da disciplina de Educação Física, cada uma com duração de 50 minutos. As aulas foram ministradas nos meses de maio e junho de 2024 em uma turma do 3º ano do Ensino Médio Regular Noturno, na Escola de Ensino Médio em Tempo Integral “José Waldemar de Alcântara e Silva”, localizada na cidade de Salitre, estado do Ceará. A cidade de Salitre é localizada no extremo sul do Ceará. Tem na Agricultura sua principal fonte econômica, mas possui uma área urbana com três academias de musculação, uma academia de treinamento funcional e um *box* de *crossfit*, além de outras opções para prática de exercícios como corrida de rua e escolinhas esportivas.

Segundo Antunes, Alves e Queiroz (2024, p. 2), “Os relatos de experiência nas ciências humanas e sociais constituem uma importante contribuição para a construção do conhecimento, fornecendo evidências empíricas, mesmo que passíveis de viés, para que possamos ampliar nossas discussões e fortalecer as teorias em face da realidade”. Para os autores, é uma comunicação científica de característica descritiva, compreensiva e explicativa que se debruça sobre um fenômeno, social ou natural, observado e detalhado que institui a construção de categorias analíticas que se relacionam com perspectivas teóricas e metodológicas submetidas a um artesanato intelectual interpretativo.

Durante os primeiros anos de Ensino Médio, coincidentes com a fase de vida da adolescência, compreendido pela segunda década de vida (Shoen-Ferreira; Aznar-Farias, 2010), percebe-se haver uma cobrança e interesse, por parte dos adolescentes, sobre o conteúdo de suplementos alimentares nas aulas de Educação Física, pois os educandos têm relativo conhecimento de que se trata. Essa necessidade de debate se dá, sobremaneira, nas séries mais avançadas do Ensino Médio. Tal interesse parece ter relação com o fato de muitos educandos estarem matriculados em alguma das academias da cidade e de muitos fazerem uso desses produtos.

Assim, durante três aulas de Educação Física, foram trabalhados os seguintes temas: Aula 1 – Nutrientes; Aula 2 – Conceito de Suplementos Alimentares; Aula 3 – *Whey Protein*, Creatina, BCAA. Todas as aulas utilizaram textos de apoio e projeções em data show como recursos. Como forma de extrair informações e percepções dos educandos a respeito da temática. As aulas seguiram com o desenvolvimento de rodas de conversa e debates acerca de seus posicionamentos e dúvidas referentes à temática abordada nas aulas. A análise das narrativas foi feita pelo professor-pesquisador, transcrevendo o que foi verbalizado pelos sujeitos (as) participantes da intervenção. Além disso, também foram transcritas as percepções que o professor obteve a partir de comportamentos, falas ou outros pontos não verbalizados.

Quanto aos cuidados éticos, esclarecemos que este manuscrito se trata de um Relato de Experiências pedagógicas realizadas no cotidiano escolar em que um dos autores desenvolve suas atividades laborais. Os relatos são provenientes de atividades didáticas realizadas dentro do escopo do magistério em Educação Física concernente às dinâmicas escolares já desenvolvidas ao junto ao grupo de educandos, com riscos mínimos à saúde dos mesmos, conforme dispensa prevista na Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016, em seu Art. 1º, parágrafo único, item “VII - pesquisa que objetiva o aprofundamento teórico de situações que emergem espontânea e contingencialmente na prática profissional, desde que não revelem dados que possam identificar o sujeito”.

Resultados:

Na primeira parte da intervenção, foi realizada uma avaliação diagnóstica acerca dos conhecimentos prévios que os alunos tinham a respeito dos nutrientes. Foi perguntado, em roda de conversa, se eles conheciam os principais nutrientes e se sabiam quais funções desempenhavam no organismo. Percebeu-se que, a maioria dos estudantes que não faziam musculação não conheciam as funções e conceitos básicos dos principais nutrientes, havendo uma associação incorreta entre exemplos de alimentos e nutrientes correspondentes. Porém, entre aqueles que estavam matriculados e que participavam ativamente de academias de musculação e outros exercícios, havia um maior conhecimento sobre o conteúdo, inclusive, muito forneceram excelentes contribuições para a explanação do conteúdo quando discorreram sobre os carboidratos, proteínas e gorduras.

Na segunda aula, introduzimos os conceitos iniciais de Suplementos Alimentares. Logo no início, houve uma indagação: “*Professor, quem não malha pode tomar suplemento?*” A partir dessa pergunta, conceituamos os suplementos como voltados para pessoas saudáveis e que não devem ser tratados como medicamentos. (Brasil, 2020). Outro tópico da aula que gerou debate acalorado foi quando outro aluno indagou: “*Professor, suplemento é*

bomba?" Os estudantes que praticavam musculação responderam imediatamente que não e deram suas contribuições sobre os nomes de anabolizantes que tinham hormônios como base. Tal discussão abriu a oportunidade para que eu discorresse sobre as funções dos principais suplementos disponíveis no mercado e provoquei o debate, entre os estudantes, sobre quais suas percepções acerca do fato de os suplementos serem vendidos de forma tão facilitada nas farmácias e outros empreendimentos.

Após essa provocação, alguns outros questionamentos foram lançados à pauta como a possibilidade de o usuário de Creatina desenvolver cálculo renal. Nesse momento, alguns alunos aproveitaram a oportunidade para citar alguns perfis das mídias sociais em que *bodybuilders* e médicos do esporte explanavam sobre os benefícios da creatina. A questão levantada pôs em destaque a percepção sobre o poder da internet e das mídias sociais na proliferação de informações e sobre o potente poder dessas ferramentas no cotidiano das juventudes, pois, Keen (2012) já esclarecia que a Internet é, atualmente, onde se vive.

Na terceira aula da sequência didática, foram aprofundados os conhecimentos sobre os suplementos alimentares disponíveis no mercado. Durante esse momento, os estudantes que já fazem uso desses produtos levantaram vários questionamentos e contribuíram a respeito das marcas disponíveis no mercado. Aproveitaram a oportunidade para perguntar sobre o uso de pré-treinos e uma aluna relatou uma experiência pessoal em que ela afirma ter "passado mal" por ter consumido um produto indicado por uma amiga. No decorrer da aula, alguns educandos afirmaram que queriam aprender mais sobre os anabolizantes. Nesse momento, deixei a aula bem livre para que eles expusessem os seus conhecimentos acerca do conteúdo. Muitos relataram as possibilidades de calvície, acne e impotência sexual. Alguns foram mais profundos e citaram nomes como Durateston, Trembolona, Testosterona e Oxandrolona. Além disso, afirmaram conhecer várias pessoas que faziam o uso dessas medicações e de pessoas que realizavam a aplicação.

Aproveitamos a oportunidade para enfatizar os riscos do uso desses produtos proibidos, sobre a esfera criminal e sanitária que envolve esses procedimentos e busquei promover uma reflexão sobre até que ponto são válidos os esforços em busca de um padrão de beleza, tensionados por uma ditadura da beleza corporal (Machado *et al.*, 2021; De Assis; Sousa; Batinga, 2022). Nesse momento, acredito ter possibilitado o trabalho de um dos cinco campos de atuação social "Campo da vida social", preconizado pela área de Linguagens e suas Tecnologias no Ensino Médio na Base Nacional Comum Curricular, como uma "reflexão acerca das condições que cercam a vida contemporânea e a condição juvenil do Brasil e no mundo sobre temas que afetam os jovens" (Brasil, 2018, p. 466).

Discussão:

O presente Relato de Experiências proporcionou algumas percepções acerca dos resultados encontrados durante a realização das aulas referentes à sequência didática desenvolvida. Foi possível observar uma deficiência inicial em torno dos conhecimentos que se referem às funções dos nutrientes. Situação que causou preocupação, pois, segundo Regert *et al* (2022), a adolescência é um momento caracterizado por intensas mudanças físicas e psíquicas, sendo assim uma fase crítica para o aparecimento de desordens alimentares nutricionais que resultam em hábitos alimentares inadequados e, consequentemente, fatores de riscos para essas desordens.

O desconhecimento das reais funções dos nutrientes e a falha em uma educação nutricional realizada de forma pedagógica e intencional para educandos do Ensino Médio, pode resultar em hábitos alimentares que prejudiquem o desenvolvimento destes, acarretando problemas de saúde. Sobre essas consequências, Regert *et al* (2022, p. 13) escrevem que: “[...] o desenvolvimento desses hábitos alimentares inadequados nessa fase, perfazendo pela fase adulta, são fatores de riscos importantes para o aparecimento de doenças relacionadas à alimentação e suas consequências, com destaque a obesidade e suas associações”.

Dessa forma, um sistema educacional que não proporcione reflexões acerca da importância de conhecer as funções dos alimentos, promovendo uma educação nutricional que proporcione tais conteúdos aos seus educandos, pode contribuir para o surgimento de problemas de saúde relacionados a uma alimentação desregrada do ponto de vista nutricional. Assim, Ramos *et al* (2020, p. 6), afirmaram que “[...] o conhecimento mínimo e básico sobre alimentação saudável nas escolas é uma medida preventiva [...]”, enfatizando a importância de prevenir os problemas advindos de uma má alimentação através de conhecimentos básicos, porém, de valor inestimável para a continuidade de suas relações com os alimentos durante a juventude e fase adulta.

Para a promoção desse conhecimento acerca dos nutrientes, optamos em tomar o conteúdo do seguinte *card*, objetivando um real conhecimento sobre as suas funções e principais exemplos de alimentos que fazem parte desses grupos.



Figura 1 – Conceitos e exemplificação dos principais nutrientes.

Quando refletimos sobre a importância da promoção deste e de outros conhecimentos e conceitos nutricionais, feita de maneira intencional e com caráter pedagógico no chão da escola, reconhecemos que é necessário buscar informações em documentos legais que regem a educação nacional, com vistas a uma melhor compreensão da presença ou não desses conteúdos reivindicados. Assim, a Base Nacional Comum Curricular – BNCC, é “[...] um documento normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas da Educação Básica” (Brasil, 2018, p. 7).

Esse conceito de “essencialidade” tem nutrido uma série de críticas ao documento como as realizadas por Neira (2024, p. 15): “Ora, quem pode arvorar-se a autoridade de definir o que todas as pessoas devem aprender?”. No entanto, o mesmo documento versa sobre cinco campos de atuação social que permitem o incremento de conteúdos na educação escolar, mesmo que esses não estejam previsto entre os objetos de conhecimento de determinados componentes curriculares.

Entre os cinco campos de atuação social preconizados pela área de Linguagens e suas Tecnologias no Ensino Médio na BNCC, destacamos o “campo da vida pessoal”. Este campo “[...] organiza-se de modo a possibilitar uma reflexão sobre as condições que cercam a vida contemporânea e a condição juvenil no Brasil e no mundo e sobre temas e questões que afetam os jovens” (Brasil, 2018, p. 488).

Nas narrativas dos educandos, foi possível observar um maior conhecimento dos jovens praticantes de musculação acerca da temática relacionada aos nutrientes e suplementos alimentares. Em contrapartida, foi verificado um conhecimento superficial e orientado pelo senso comum, por parte dos sujeitos (as) não praticantes de musculação a respeito dos suplementos alimentares e uma certa confusão ao relacioná-los a anabolizantes, emergindo dúvidas geradas de um conhecimento advindo de suas vivências e socializações no dia a dia.

Assim, ficou evidente que a temática “suplementos alimentares/anabolizantes” faz parte do cotidiano desses jovens, de maneira que se trata de assuntos que transitam em suas narrativas e conversas diárias, conduzindo, muitas vezes, a um entendimento adquirido de forma intrapessoal, por meio de rápidas pesquisas e/ou explicações de outras pessoas que já possuem certa experiência na área.

Spagnol, Mol e Rosa (2022), denunciam que o consumo de suplementos é muito difundido entre jovens com o objetivo de cuidar da saúde física, porém, nem sempre de maneira correta, com a orientação profissional. Dessa forma, muito dos educandos buscam informações com pessoas que não possuem qualquer conhecimento científico acerca do assunto, podendo levar a prejuízos físicos e/ou replicando “verdades” muitas vezes incontestáveis no senso comum, como as que foram apresentadas durante as aulas da sequência didática como “suplemento é bomba”, “creatina causa cálculo renal”.

Corroborando com o que foi verificado durante a realização da sequência didática, Spagnol, Mol e Rosa (2022, p. 10) escrevem que:

O consumo de suplementos alimentares é comum, especialmente entre atletas e adolescentes que frequentam academias. As principais razões para esse consumo são compensar deficiências alimentares, melhorar a imunidade e prevenir doenças, além de melhorar a aptidão física e o desempenho atlético. As fontes de referência mais comuns vêm de amigos e técnicos.

Nas narrativas percebidas em nossas intervenções pedagógicas, foi possível observar esse fenômeno. Aqueles matriculados a mais tempo na academia e que consomem suplementos, tornam-se os “guias” para os recém matriculados nas academias, ensinando-os sem qualquer conhecimento técnico ou advindo de um profissional, podendo comprometer a saúde desses indivíduos, uma vez que cada organismo tem necessidades diferentes dos demais.

A figura a seguir, serviu como base para a instauração de discussões que foram geradas em torno da confusão conceitual existente entre as diferenças e semelhanças entre suplementos e anabolizantes, além dos efeitos de seu uso para a saúde dos indivíduos.

EXERCÍCIO

- **O que são suplementos alimentares?**
- **O que são anabolizantes?**
- **Reflita sobre as consequências de seu uso para a saúde.**



Figura 2 – Slide base para as discussões sobre suplementos/anabolizantes e seus efeitos para a saúde.

Os depoimentos também são importante fonte de informação quando da indicação ou contraindicação de suplementos. Assim com uma educanda afirmou ter “passado mal” após o uso de um suplemento pré-treino indicado por uma amiga. A pesquisa realizada por Silva *et al* (2021), evidenciou a categoria “amigos, parentes e outros consumidores” como fontes de informação para a ingestão de suplementos alimentares. Ressaltou ainda que o consumo desses produtos está vinculado às dimensões da vida social, enfatizando que o homem se alimenta de acordo com a sociedade que pertence.

Essa teia de informações, indicações e desinformações é capaz de gerar certas confusões para aqueles que buscam fazer uso desses suplementos, mas que não possuem as fontes corretas para isso. Como pode ser observado nas aulas pertencentes à sequência didática, os debates acalorados entre praticantes e não praticantes de musculação passou a gerar a impressão de que os que consumiam esses produtos eram os especialistas no assunto, enquanto os que não consumiam, eram os leigos.

Dessa maneira, muitos dos pretendentes a se tornarem, também, usuários de suplementos e/ou anabolizantes, vão em busca de informações, muitas vezes controversas, em fontes mais acessíveis, mas, por vezes, sem fundamento científico. O estudo de Silva *et al.* (2021) evidenciou que essa busca, além de ser realizada com amigos, parentes e outros consumidores, muitas vezes também é realizada pela Internet (sites e fóruns de amigos, sites de nutrição) ou com profissionais como (*personal*, com o professor da academia), ou mesmo através de leitura própria.

A fim de alcançar os nossos objetivos propostos, e percebendo a grande presença de conversas, entre os educandos, sobre temas relacionados ao objeto de estudo desta pesquisa, elegemos a habilidade (EM13LGG101), referente à área de Linguagens e suas Tecnologias no Ensino Médio: “(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.” (Brasil, 2018, p. 491).

HABILIDADES
(EM13LGG101) Compreender e analisar processos de produção e circulação de discursos, nas diferentes linguagens, para fazer escolhas fundamentadas em função de interesses pessoais e coletivos.
(EM13LGG102) Analisar visões de mundo, conflitos de interesse, preconceitos e ideologias presentes nos discursos veiculados nas diferentes mídias, ampliando suas possibilidades de explicação, interpretação e intervenção crítica da/na realidade.
(EM13LGG103) Analisar o funcionamento das linguagens, para interpretar e produzir criticamente discursos em textos de diversas semioses (visuais, verbais, sonoras, gestuais).
(EM13LGG104) Utilizar as diferentes linguagens, levando em conta seus funcionamentos, para a compreensão e produção de textos e discursos em diversos campos de atuação social.
(EM13LGG105) Analisar e experimentar diversos processos de remediação de produções multissemióticas, multimídia e transmídia, desenvolvendo diferentes modos de participação e intervenção social.

Figura 3 – Habilidades propostas para a Competência Específica 1, da área de Linguagens e suas Tecnologias no Ensino Médio.

Nesse sentido, mesmo com a BNCC não trazendo explicitamente a indicação de conteúdos sobre nutrientes, suplementos e anabolizantes como objeto de estudo para o Ensino Médio, o uso dessa habilidade e uma pedagogia que eleja o Campo da Vida Pessoal como alvo de uma educação que tenha o objetivo de alcançar os conhecimentos, dúvidas, incertezas e reflexões sobre temas que cercam o cotidiano e condição juvenil no Brasil, deve conter os conteúdos que proporcionem aos alunos elucidarem suas dúvidas acerca de suplementos e anabolizantes, de forma que essa construção seja realizada de maneira intencional, visando conhecimentos advindos da literatura científica em detrimento do senso comum e ao melhor entendimento desses temas.

Pontos fortes e limitações do estudo

O estudo apresenta valiosas contribuições de como as juventudes no Ensino Médio lidam com conteúdos relacionados a nutrientes, suplementos e anabolizantes. Revelando etapa da vida e uma condição social permeada por dúvidas e incertezas acerca do objeto de

estudo, nutrindo a importância de trabalhar tais temáticas na escola e levar à reflexão para uma melhor compreensão desses conteúdos.

A limitações encontradas se apresentam pelo fato de ter se tratado de uma amostra pequena, gerando questionamentos de como a intervenção pedagógica se mostraria em um contexto de pesquisa com um maior número de sujeitos (as) envolvidos (as).

Conclusão

A partir do presente Relato de Experiências, podemos concluir que os objetivos propostos para a sequência didática foram alcançados. Constatou-se, através de uma atividade proposta ao final das três aulas, que os educandos conseguiram compreender os conceitos, funções e atribuições dos principais nutrientes e dos principais suplementos alimentares.

Também foi observado, através das narrativas estudantis, contribuições e debates, que os suplementos alimentares se tratam de produtos amplamente divulgados e disponíveis no cotidiano juvenil. Fato que foi elucidado quando uma grande parte dos estudantes afirmavam fazerem uso, conhecer alguém que usa ou mesmo já terem visto em propagandas e nas prateleiras de farmácias.

Sugerimos que futuros estudos, com uma maior abrangência e outras metodologias possam investigar uma possível pressão social e internalização geral de conceitos impostos pela indústria midiática e público juvenil em geral para o consumo desenfreado de suplementos alimentares sem a supervisão de um nutricionista.

Agradecimentos

A toda comunidade escolar na Escola de Ensino Médio em Tempo Integral “José Waldemar de Alcântara e Silva”, Salitre – Ceará e ao meu professor orientador de mestrado, Prof. Dr. Fábio Soares da Costa.

Declaração de conflito de interesses

Não há nenhum conflito de interesses no presente estudo.

Declaração de financiamento

Não houve financiamento externo para o financiamento desta pesquisa.

Referências

- Antunes, J., Torres, C. M. G., Alves, F. C., & Queiroz, Z. F. de. (2024). Como escrever um relato de experiência de forma sistematizada? Contribuições metodológicas. *Práticas Educativas, Memórias E Oralidades* - Rev. Pemo, 6, e12517. DOI: <https://doi.org/10.47149/pemo.v6.e12517>

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (2020). *Suplementos alimentares*. <https://www.gov.br/anvisa/pt-br/assuntos/alimentos/suplementos-alimentares>

Brasil. Ministério da Educação. *Base Nacional Comum Curricular*. 2018.

Campos, G. R., Faria, H. M. C., & Sartori, I. D. (2020). Cultura da estética: o impacto do Instagram na subjetividade feminina. *Cadernos de Psicologia*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13886934>

De Assis, P. R.; Sousa, C. V.; Batinga, G. L. (2022). Ditadura da beleza: corpo, identidade feminina e cirurgias plásticas. *Organizações em Contexto*, 18(35), p. 77–97. DOI: <https://doi.org/10.15603/roc183577-97>

de Oliveira Regert, C. F., Regert, R., Baade, J. H., & dos Reis, B. R. (2022). Nutrição na adolescência: hábitos alimentares e educação nutricional: Nutrition in adolescence: eating habits and nutritional education. *Professare*, 11(2), e2981-e2981. DOI: <https://doi.org/10.33362/professare.v11i2.2981>

Jacinto, A. J. S. (2024). Uso de suplementos alimentares por praticantes de musculação em academias do Brasil: uma revisão de literatura. <https://repositorio.ufpb.br/jspui/handle/123456789/32965>

Keen, A. (2012). *A vertigem digital: por que as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando?* Rio de Janeiro: Zahar.

Machado, M. S. et al. (2021). O impacto emocional imposto pela ditadura da beleza: uma revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, n. 34, e8705. DOI: <https://doi.org/10.25248/reac.e8705.2021>.

Mazza, S. E. I. et al, (2022). Uso de suplementos alimentares combinado com a prática de atividade física entre universitários do extremo sul do Brasil. *Cadernos Saúde Coletiva*, 30(1), 33-43.

Negretti, M. (2022) *Nutrição, exercício físico e desempenho: recomendações nutricionais para uma prática saudável*. 50 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Campus de Bauru).

Neira, M. G. (2024). A Educação Física nos parâmetros, orientações e na Base Nacional do Ensino Médio. *Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação*, 32(124), e0244258. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-40362024003204258>

Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. (2013). *Metodologia do trabalho científico: Métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico* (2nd ed.). Novo Hamburgo: Feevale.

Ramos, L. S., Moreira, E. M. F., da Silva, F. A., Nazário, E. A. M., Sobrinho, L. R. P., do Nascimento Brito, D., ... & de Almeida, E. M. (2020). A humanização da merenda escolar na promoção da saúde e da educação pública: uma breve revisão. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, (44), e3137-e3137. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e3137.2020>

Schoen-Ferreira, T. H. & Aznar-Farias, M. (2010). Adolescência através dos Séculos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. Abr-Jun, 26 (2), pp. 227-234.

Silva, A. C., Baptista, T. J. R., Mendes, M. I. B. D. S., & Lüdorf, S. M. A. (2021). Suplementos alimentares e musculação: uma análise sociocultural. DOI: <https://doi.org/10.18764/2447-6498.v7n1p148-168>

Spagnol, C. R., Mól, E. M. N., & Rosa, J. D. S. D. (2022). Substituição dos suplementos alimentares para adolescentes que frequentam academia. <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/11580>.