**Educação nutricional direcionado a praticantes de cross training, com aplicação do método de problematização do arco de maguerez**

Jane Kelly Rodrigues Girão¹, Sandra Mara da Silva Lima², Francisco Josimar Girão Júnior

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará- IFCE, janek.girao@gmail.com  **²**Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará- IFCE

**RESUMO**

A promoção da saúde é considerada uma estratégia importante no processo saúde-doença-cuidado, sendo direcionada para o fortalecimento do caráter promocional e preventivo. Um campo em que essa abordagem pode ser necessária é da nutrição e atividade física. Uma das ferramentas que pode ser utilizada para a prática de educação alimentar é o Método do Arco Maguerez, que traz como ponto de partida a observação da realidade, de maneira ampla e atenta. O objetivo deste artigo é relatar a experiência da aplicação do Método do Arco na coleta de dados de uma pesquisa em nutrição realizada com atletas de cross training. Trata-se de um relato de experiência do tipo pesquisa-ação, de natureza exploratória, com abordagem qualitativa por meio da observação. As atividades de educação nutricional foram aplicadas com 14 atletas de cross training de ambos os sexos, no município de Limoeiro do Norte, Ceará. A princípio foi feita a coleta dos principais pontos-chave para posterior realização das atividades educativas. Em um segundo momento, foi realizada uma roda de conversa e aplicação da atividade monte seu pré/pós treino. Foi possível observar que alguns atletas faziam uso de dietas da moda, como low carb, jejum intermitente e dieta vegetariana. Observou-se que parte dos atletas colocaram alimentos no meio da divisão, por acharem que alguns alimentos servem para ambos os casos. Por fim, foi realizado uma breve explanação sobre o assunto e algumas dúvidas foram respondidas. A vivência desta prática permitiu desenvolver um processo de ação-reflexão-ação das atividades exercidas pelos discentes, a partir da aplicação do Arco de Charles Maguerez, uma construção de nossa trajetória no processo de aprender a ensinar.

**Palavras-chave:** Educação nutricional, Atletas, Arco de Maguerez

**Área temática:** Tema livre

**1 INTRODUÇÃO**

A prática de educação alimentar e nutricional (EAN) deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. A EAN permite a valorização do tema alimentação e nutrição, a troca de saberes, mobilização coletiva e o cuidado humanizado (BEZERRA,2018).

A promoção da saúde é considerada uma estratégia importante no processo saúde-doença-cuidado, sendo direcionada para o fortalecimento do caráter promocional e preventivo. Uma das estratégias mais efetivas que contribuem para a promoção da saúde é a combinação de apoio educacional e ambiental, envolvendo dimensões não só individuais, mas também organizacionais e coletivas, visando, dessa forma, atingir ações e condições de vida conducentes à saúde (YOKOTA,2010).

Um campo em que essa abordagem pode ser necessária é da nutrição e atividade física. A busca pelo melhor condicionamento físico ou pela manutenção da saúde tem levado muitas pessoas à prática de várias modalidades de exercícios físicos em academias. No entanto, as informações a respeito de nutrição e atividade física são frequentemente fornecidas por pessoas não habilitadas, criando certos tabus e, dependendo de como são interpretados, podem levar a um consumo dietético inadequado. Um estudo realizado com nadadores adolescentes, sugeriu que atletas jovens devem ser orientados sobre a importância da adequação nutricional para melhorar a saúde e o desempenho físico, e que, para alcançar mais resultados positivos devem ser realizados encontros educativos contínuos, contando com um profissional nutricionista inserido na equipe (ALVES; TOLEDO; OLIVEIRA, 2017).

Uma das ferramentas que podem ser utilizadas para a prática de educação alimentar é o Método do Arco Maguerez, que traz como ponto de partida a observação da realidade, de maneira ampla, atenta, em que se busca identificar o que precisa ser trabalhado, investigado, corrigido e aperfeiçoado. A partir dos aspectos verificados, são eleitos problemas a serem estudados. A segunda etapa é a identificação dos postos-chave, quando se define o que vai ser estudado a respeito do problema. A Teorização, terceira etapa, consiste na investigação aprofundada dos postos-chave definidos. É nesta etapa que são incentivadas leituras de estudos a fim de buscar o esclarecimento da situação-problema. Depois do aprofundamento teórico, com análise e discussão do problema, procede-se à elaboração de pressupostos ou hipóteses de solução. Na quarta etapa, os participantes utilizam sua criatividade para realizar mudanças no contexto observado. A quinta etapa é a aplicação à realidade, na qual as soluções viáveis são implementadas e aplicadas com a finalidade de transformação, mesmo que pequena, naquela parcela da realidade (COLOMBO,2007).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é relatar a experiência da aplicação do Método do Arco da Problematização na coleta de dados de uma pesquisa em nutrição realizado com atletas de cross training.

**2 METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência do tipo pesquisa-ação, de natureza exploratória, com abordagem qualitativa por meio da observação. As atividades de educação nutricional foram aplicadas com 14 atletas de cross training de ambos os sexos, no município de Limoeiro do Norte, Ceará. Após repassadas as informações do projeto para o personal responsável e liberação para sua realização, as atividades foram executadas em dois dias (15 e 22 de agosto de 2019), ocasião em que foram aplicadas as atividades descritas a seguir:

1° encontro: coleta de dados

Objetivo: conhecer os principais pontos-chave para posterior realização da atividade educativa. Metodologia: foi abordado individualmente cada atleta questionando sobre qual era seu hábito alimentar antes e após o treino, se realizava hidratação, fazia acompanhamento nutricional, se seguia alguma dieta da moda e se utilizavam alguns suplementos.

2° encontro: roda de conversa e aplicação da atividade monte seu pré/pós treino

Objetivo: Nessa atividade visou-se transpor para o grupo o uso de dietas da moda e a importância da hidratação, através de um bate-papo com os participantes. Além disso, mostrou-se quais alimentos são realmente ergogênicos quanto aos seus objetivos. Método: Utilizou-se uma cartolina (na qual havia 2 divisões, essas divisões retratavam quais alimentos deveriam ser consumidos nos pós/pré treino) os participantes tiveram que colar os alimentos que achavam ser adequados para cada situação.

**3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

**3.1 1ª etapa do Método do Arco - Observação da realidade e elaboração da situação-problema**

No primeiro encontro foi explicado para os participantes em que consistia o projeto e logo após foi perguntado se gostariam de participar do mesmo. Em seguida, houve uma conversa com cada voluntário indagando-os sobre diversos assuntos. A partir disso, foi possível observar que alguns atletas faziam uso de dietas da moda, como low carb, jejum intermitente e dieta vegetariana. Também foi observado que uma parte dos participantes realizavam pouca hidratação, treinavam em jejum e tinham dificuldades para escolher o que consumir no pré e pós treino. Assim, foi possível identificar a situação-problema.

**3.2 2ª etapa do Método do Arco - Definição dos pontos-chave**

Nessa segunda etapa, os aplicadores realizaram uma eleição do que foi observado na realidade. Analisou-se o que era realmente importante, identificando-se os pontos-chave do problema ou assunto em questão e as variáveis determinantes da situação. Os aplicadores consideraram relevantes os conceitos: dietas da moda, importância da hidratação e recursos ergogênicos. A escolha de conceitos, realizada de forma compartilhada com a equipe e sustentada em um referencial teórico, enseja a reflexão sobre uma reeducação alimentar, bem como o uso consciente dos alimentos e, assim, uma prática crítico-reflexiva.

**3.3 3ª etapa do Método do Arco - Teorização**

Na terceira etapa foi discutido com os participantes a importância da hidratação antes, durante e após o treino, e os perigos do uso de dietas da moda sem acompanhamento nutricional. Essa etapa foi realizada em grupo, alguns aplicadores falavam sobre cada tema, com uso de linguagem informal para que os participantes compreendessem o que estava sendo explicado.

**3.4 4ª etapa do Método do Arco - Elaboração de pressupostos solução**

A quarta etapa consistiu na elaboração de alternativas viáveis para solucionar os problemas identificados, de maneira crítica e criativa. Foi criada uma proposta de construção do conceito de alimentação saudável, recursos ergogênicos e quais os alimentos mais adequados para o pré-treino e pós-treino.

**3.5 5ª etapa do Método do Arco - Aplicação à realidade**

Na quinta etapa foi desenvolvida uma atividade, como meio de repassar orientações sobre como se alimentar adequadamente no pré e pós treino. Foi disponibilizada uma cartolina e figuras de alimentos para que os participantes colassem os alimentos que consideravam certos para consumir no pré e pós treino. Utilizou-se essa dinâmica como meio de avaliar se os participantes tinham conhecimento sobre o que ingerir e desmistificar alguns mitos alimentícios. Observou-se que parte dos atletas colocaram alimentos no meio da divisão, por acharem que alguns alimentos servem para ambos os casos. Por fim, foi realizada uma breve explanação sobre o assunto e algumas dúvidas foram respondidas.

**4 CONCLUSÃO**

A vivência desta prática permitiu desenvolver um processo de ação-reflexão-ação das atividades exercidas pelos discentes, a partir da aplicação do Arco de Charles Maguerez, uma construção de nossa trajetória no processo de aprender a ensinar. Com aplicação da educação alimentar para os atletas, observou-se que os participantes se interessaram em aprender, interagindo e questionando sobre alimentação saudável aplicada ao exercício. Esta prática inovadora no processo ensino-aprendizagem apresenta-se em construção, contribuindo para a formação de profissionais com pensamento crítico que poderão dar continuidade a estas ações.

**5 REFERÊNCIA**

BEZERRA, J.A.B. Educação alimentar e nutricional: articulação de saberes. Fortaleza: Edições UFC, 2018.

YOKOTA, R.T.C et al. Projeto “a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis”: comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil. **Revista de Nutrição**, n.23, v.1, p.37-47, 2010.

ALVES, N.A; TOLEDO, G.C.G; OLIVEIRA,L.A. Estratégias de educação alimentar e nutricional para nadadores adolescentes de uma equipe profissional. **Saúde**, Batatais, v. 6, n. 2, p. 83-94, 2017.

COLOMBO, A.A.; BERBEL, N.A.N. A Metodologia da Problematização com o Arco de Maguerez e sua relação com os saberes de professores. **Semina: Ciências Sociais e Humanas,** Londrina, V. 28, N. 2, p. 121-146, 2007.