**Elaboração de apostila como material didático para aulas da disciplina de nutrição humana e dietética**

**Lailton Oliveira da Silva**1

**Myrthe Emilyana da Silva1**

**Tereza Raquel Pinheiro Cavalcante Alves1**

**Vitor Daniel Pinto Oliveira1**

**Raquel Teixeira Terceiro Paim2**

1Aluno do Curso de Nutrição Centro Universitário – UNIFAMETRO

2Docente no Curso de Nutrição Centro Universitário – UNIFAMETRO

[lailton.silva@aluno.unifametro.edu.br](mailto:lailton.silva@aluno.unifametro.edu.br)

**Área Temática:** Alimentos, nutrição e saúde

**Encontro Científico:** VIII Encontro de Monitoria e Iniciação Científica

**RESUMO**

**Introdução:** O processo de monitoria acadêmica é de suma importância para o aluno-monitor, pois promove diversas responsabilidades, além de proporcionar a experiência de iniciação à docência. Nesse sentido, cabe ao monitor buscar estratégias que abordem os conteúdos de forma linear e coesa, favorecendo a melhora de desempenho do alunado e transformando o modo de ensino-aprendizagem. **Objetivo:** O objetivo desse trabalho é discorrer sobre o processo de elaboração de uma apostila como material didático para as aulas da disciplina de Nutrição Humana e Dietética. **Métodos:** Para a elaboração da apostila seguiram-se os seguintes passos: Busca e seleção materiais com base nos principais temas abordados na disciplina, através da revisão dos conteúdos; Roteirização e estruturação da apostila em capítulos e tópicos; Elaboração dos capítulos; Elaboração do layout; Revisão e Finalização. **Resultados**: A apostila construída possui 65 páginas, com 4 grandes tópicos e subtópicos, incluindo teoria e exemplos conectados aos conteúdos, ilustrações adaptadas da teoria para facilitar o processo de abstração, exercícios de fixação com o tópico “VAMOS PRATICAR” e literatura anexas, tais como constantes de energia; Recomendações de vitaminas e minerais por faixa etária e sexo; lista de Grupos Alimentares, recorte do Guia Alimentar para a população Brasileira; e curvas de crescimento da Organização Mundial da Saúde. **Conclusão**: A construção de um material didático é cognitivamente desafiadora, pois a materialização e transposição dos conhecimentos teóricos requerem diversas habilidades, assim como uma visão contextualizada dos assuntos, requerendo ainda, o desenvolvimento de competências na seara linguística e computacional.

**Palavras-chave:** Aprendizagem; Ensino; Materiais de Ensino.

**INTRODUÇÃO**

A disciplina de Nutrição Humana e Dietética é ofertada no curso de Nutrição e possui relevância notável, em vista de ser uma disciplina estratégica para o despertar profissional de uma das principais atribuições do nutricionista: a elaboração de um plano alimentar. Nessa disciplina, são abordados os conceitos básicos de dieta, de modo que transmite aos discentes as ferramentas iniciais para a construção do plano alimentar para diferentes fases do ciclo da vida, incluindo, crianças, adolescentes e adultos eutróficos.

Diante disso, a monitoria acadêmica pode ter papel estratégico no apoio aos professores/orientadores e discentes, conferindo um suporte nas questões e conteúdos relacionados a disciplina em questão, bem como proporcionar o aperfeiçoamento do monitor quanto às atividades relacionadas a formação acadêmica, iniciação à docência, crescimento pessoal e profissional. Desse modo, a monitoria se torna essencial na grade de projetos, pelo papel de cooperação com o aprendizado dos discentes (CHAVES *et al*., 2020).

Nesse sentindo, de acordo com as suas atribuições, os monitores assumem um papel fundamental, principalmente em disciplinas com conteúdo que abrangem informações minuciosas ou que apresentam, em algum grau, dificuldades no decorrer das aulas pelo alunado (DE FREITAS; ALVES, 2020).

Em razão disso, o monitor tem como principal função dirimir as dúvidas dos discentes em relação aos conteúdos teóricos e práticos trabalhados em sala aula, promovendo assistência vias monitorias e plantões tira dúvidas. Segundo Schneider (2006) “O trabalho de monitoria pretende contribuir com o desenvolvimento da competência pedagógica e auxiliar os acadêmicos na apreensão e produção do conhecimento”.

A escolha de ser monitor desperta e abre novos caminhos no mundo acadêmico, fazendo com que, esse sujeito possa ser provocado pelas experiências da iniciação à docência, inclusive dos desprazeres. Concomitantemente, nesse processo, ocorre o despertar de novas aptidões no aluno monitor, tais como, comunicação, autonomia, responsabilidade e trabalho em equipe (CHAVES *et al*., 2020; DE FREITAS; ALVES, 2020).

Nesse contexto de monitoria e aprendizado, surge a necessidade de criar instrumentos/estratégias educacionais focados na aprendizagem significativa dos estudantes. Decerto, um grande desafio do ensino superior é construir e promover ferramentas para que os discentes possam adquirir a capacidade de refletir e pensar de forma crítica e clara, para que o conhecimento abordado possa gerar aprendizagem real (SILVA, 2020).

A Nutrição Humana e Dietética, enquanto disciplina, é considerada de difícil compreensão, pois exige um alto grau de abstração ao abordar fenômenos dos ciclos da vida. Essa dificuldade pode estar associada com o modo de ensinar e aprender, necessitando de novas metodologias de ensino diferenciado, que em suma, atraiam a atenção, atuação e coparticipação de forma ativa do alunado (GONÇALVES *et al*., 2020).

O objetivo do presente artigo é discorrer sobre o processo de elaboração de uma apostila como material didático para as aulas da disciplina de Nutrição Humana e Dietética.

**METODOLOGIA**

O presente trabalho foi desenvolvido através de revisões bibliográficas nos principais temas abordados da disciplina de Nutrição Humana e Dietética aliando trabalhos científicos recentes para criar um elo entre a apostila e os assuntos abordados na sala de aula.

Além disso, para a elaboração da apostila como instrumento didático, tomou-se como base a percepção dos monitores e professora da disciplina de experiências passadas, empregando métodos e técnicas que aprimorassem as competências e habilidades de assuntos inerentemente associados à profissão do nutricionista. Dessa forma, os conteúdos abordados trazem uma linguagem direcionada para o esclarecendo dúvidas, direcionando e estimulando a capacidade de raciocínio no emprego das técnicas e na interpretação dos resultados e resolução de exercícios.

A descrição das etapas de elaboração da apostila está representada na figura 1.

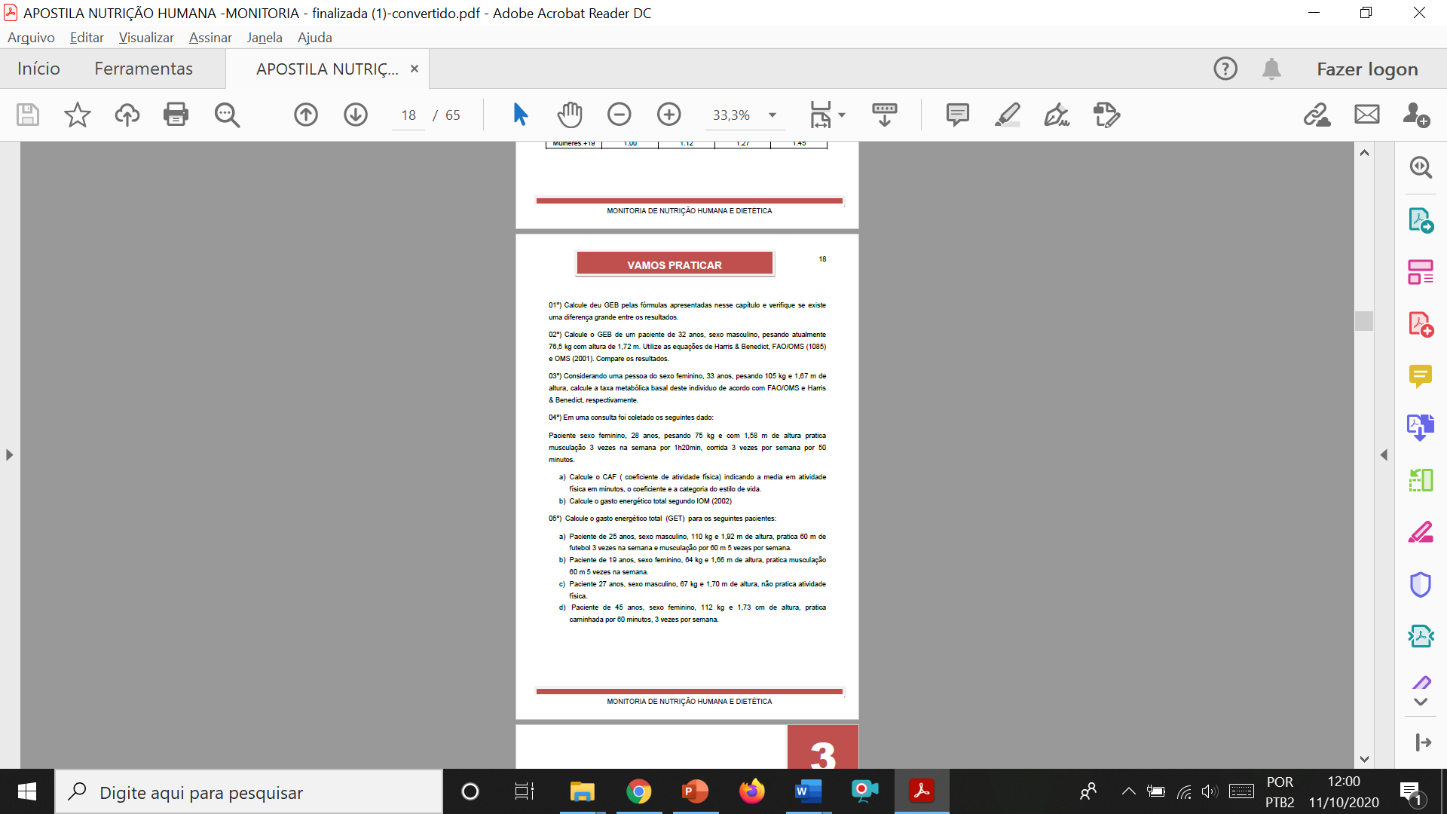
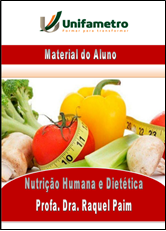
Figura 1 – Fluxograma de construção da apostila de nutrição humana e dietética

Roteirização e estruturação da apostila em capítulos e tópicos.

Capítulos:

* Introdução Dietética;
* Cálculo de Necessidades Energéticas;
* Planejamento dietético;
* Dietas – Adulto, Criança e Adolescente

Busca e seleção materiais com base nos principais temas abordados na disciplina através da revisão dos conteúdos.



Elaboração do layout.

No desenvolvimento da apostila foram usados recursos como gráficos, tabelas, e exercícios para complementação da aprendizagem (Tópico: Vamos Praticar)

Revisão; Finalização.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A disposição e organização das informações que a apostila foi elaborada seguiu um pensamento linear de conteúdo, sendo caracterizada de acordo com os assuntos a serem ministrados e adequado ao plano de ensino.

As sessões da apostila foram divididas em: Introdução a Dietética, Necessidades Energéticas, Planejamento Dietético e Dietas (Adulto, Criança e Adolescente), complementado com embasamento bibliográfico, para manter o material confiável, tabelas, além de exercícios de fixação ao final de cada capítulo. A organização de cada conteúdo abordado foi elaborada de forma ímpar, para que o material objetivo e claro para o aluno.

O capítulo 1 dispõe de informações que englobam a Introdução a Dietética, sendo a base para a construção do bom aproveitamento da disciplina, tendo em vista que, todo o conteúdo é acumulativo e extenso.

No capítulo 2 foi desenvolvido toda a estrutura do processo de obtenção da estimativa de gasto energético, de forma que a aplicabilidade das fórmulas já existentes na literatura, pudessem ser dialogadas com exemplos que simulassem situações da vida real, através de exemplos lúdicos.

Já no capítulo 3, foi descrito acerca do Planejamento Dietético e as etapas que prescindem para a elaboração do plano alimentar adequado, utilizando todos os conhecimentos adquiridos, dos capítulos anteriores. Dessa maneira, todos os assuntos desde teoria à formulação das necessidades energéticas, foram discorridas, proporcionando uma linha de pensamento linear e íntegro.

No capítulo 4 foi descrito a respeito de dietas em diferentes ciclos da vida, os quais são trabalhadas, através de atividades práticas supervisionadas durante a disciplina. Concomitante a cada assunto e conceito abordado, alguns exemplos incluídos propunham-se à colaborar de forma mais impactante na atenção do alunado, sobre a relação da importância da abordagem nutricional e conduta/estratégia a ser utilizada para o planejamento do cardápio, de forma que possua potencial de proporcionar uma maior interação entre os alunos e monitores.

Nesse sentindo, o processo de ensino-aprendizagem é complexo e exige uma boa formação dos professores e monitores para que estes estejam preparados para lidar com diversas situações, pois para ensinar não basta só ter conhecimento científico, mas também é uma tarefa de integração e interação com os discentes, sendo o modo de ensinar a chave e ferramenta principal para o aprendizado (MARINO, 2011; SILVA, 2020; SACCOL; AHLERT, 2020).

Desse modo, para que o alunado possa, de forma linear, construir uma reflexão e argumentação para responder a sua interpretação do conteúdo abordado, é imprescindível que exista mecanismos para promover a formação e atuação, entre conhecimentos teóricos e práticos para as turmas. Nessa perspectiva, surgem as metodologias essenciais para a promoção do ensino-aprendizagem (CABRAL, 2020).

De forma singular, o objeto da didática apresenta 3 conceitos: compreensão, problematização e proposição acerca do ensinamento, de forma que o conhecimento é resultado da didática na aplicação do ensino, envolvendo os processos de como fazer e por que fazer, e qual a finalidade pedagógica (SCHNEIDER, 2020). Adicionalmente, para Castro, Mello e Botelho (2017), a sala de aula com emprego de recursos didáticos, a fim de colaborar com o conteúdo a ser repassado, se tornou um espaço diversificado, além de uma maior interação entre alunos e professores.

Segundo Freitag *et al*. (2017), a justificativa da importância de recursos didáticos diferenciados se dá entre os principais motivos por: a prática de despertar maior interesse na aprendizagem, além de possibilitar o uso de outros sentidos sensoriais, assim como, a visualização da teoria de modo mais eficaz.

Nesse seguimento, a apostila pode ser um recurso didático aplicável para poder aproximar o aluno do extenso conteúdo a ser abordado, diferenciando-se do livro, apresentando-se de forma mais sintética, fazendo com que o aluno tenho rápido acesso aos conteúdos e exercícios, com uma linguagem mais objetiva (CÂMARA, 2012).

Essa estratégia começou a ganhar grande repercussão nos anos 90. De início foram produzidas para o ensino fundamental, logo se tornou um objeto mercadológico, por meio de propagandas, passando para outros níveis educacionais (CÂMARA, 2012).

Para o desenvolvimento dessa apostila foram necessárias inúmeras horas de dedicação para elaborar os principais temas e a construção de cada tópico, com uma linguagem clara, objetiva e direta. Ressalta-se que uma das principias dificuldades encontradas durante a elaboração do instrumento foi a forma de construção pelo qual o conteúdo iria ser abordado, pois como dito anteriormente, a disciplina de Nutrição Humana e Dietética é composta por vários assuntos delicados, por se tratar da primeira disciplina que ministra conteúdos relacionados à concepção de planos alimentares específicos do curso de Nutrição.

Vale ressaltar que, por mais que os monitores conheçam os conteúdos da disciplina, a construção de um material didático é cognitivamente desafiadora, pois a materialização e transposição dos conhecimentos teóricos requerem diversas habilidades, assim como uma visão contextualizada dos assuntos, requerendo ainda, o desenvolvimento de competências na seara linguística e computacional.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS/CONCLUSÃO**

A utilização de instrumentos didático-pedagógicos é de extrema importância no meio universitário para auxiliar os alunos no processo de aprendizagem e desenvolvimento de competências e habilidades. Nessa perspectiva, os monitores apresentam um papel crucial, pois, em conjunto com o professor, podem elaborar estratégias e materiais que possam potencializar o aprendizado da turma.

Diante disso, a partir da elaboração da apostila de nutrição humana e dietética pelos monitores e professora orientadora, os alunos do quarto semestre do curso de nutrição podem agora ter acesso a um material de apoio completo, com fundamento científico, banco de questões e material complementar para auxiliar no fornecimento de informações, e construção dos conhecimentos. Esse material contempla todos os assuntos abordados em sala de aula, de forma resumida e simplificada para facilitar o processo de ensino-aprendizagem.

Por meio da elaboração da apostila e as práticas das atividades de monitoria na disciplina de Nutrição Humana e Dietética, foi possível compreender como os diferentes recursos didáticos são importantes nesse processo. Adicionalmente, é valido ressaltar sobre a importância das atividades elaboradas e desenvolvidas pelos alunos-monitores, as quais colaboram positivamente, não somente na contemplação do aprendizado, mas também por proporcionar novas relações e o desenvolvimento habilidade docentes.

**REFERENCIAS**

SCHNEIDER, M. S. P. S. Monitoria: instrumento para trabalhar com a diversidade de conhecimento em sala de aula. **Revista Eletrônica Espaço Acadêmico**, Maringá, v. 6, n. 65, 2006.

MARINO, A. A F. Atividade de estudo no ensino fundamental: necessidade e motivação. Marília, 2011, 236 f. Tese (Doutorado em Educação) –Faculdade de Filosofia e Ciências, Universidade Estadual Paulista, 2011.

GONÇALVES, M; F. *et al*. A importância da monitoria acadêmica no ensino superior. **Práticas Educativas, Memórias e Oralidades-Rev. Pemo**, v. 3, n. 1, p. e313757-e313757, 2020.

DE FREITAS, F; A; M.; ALVES, M; I; A. Construindo uma identidade acadêmica-reflexão acerca da monitoria no ieaa/ufam. **Revista Ensino de Ciências e Humanidades-Cidadania, Diversidade e Bem Estar-RECH**, v. 6, n. 1, p. 281-299, 2020.

CHAVES, F; M; H. *et al*. Vivência no Programa de Monitoria: Experiência do aluno na condição de lecionador/Experience in the Monitoring Program: Student experience as a lecturer. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 5, p. 30546-30552, 2020.

CÂMARA, N; S. Análise comparativa entre o livro didático e a apostila. **Simpósio internacional de ensino de língua portuguesa–sielp. Anais do SIELP**, v. 2, n. 1, 2012.

SILVA, J; B. O uso de ferramentas tecnológicas no processo de ensino-aprendizagem. **Multidebates**, v. 4, n. 3, p. 78-84, 2020.

SACCOL, H; N.; AHLERT, E; M. Metodologias ativas no processo de ensino e aprendizagem na educação profissional. **Revista Destaques Acadêmicos**, v. 12, n. 2, 2020.

CABRAL, W; A. “Diariamente”:(re) inventando memórias escolares a partir das diferentes abordagens do processo de ensino e aprendizagem. **Educação Química en Punto de Vista**, v. 4, n. 1, 2020.

CASTRO, E; F.; MELLO, E; R.; BOTELHO, A; F. A utilização de recursos didáticos como instrumento indispensável para o professor. In: Congresso de Iniciação Científica Estágio e Docência do Campus Formosa. 14, nov. 2017, Goiás, GO. Anais (on-line). Disponível: <https://www.anais.ueg.br/index.php/ciced/article/view/10502/7724> Acesso em 08/11/2020.

FREITAG, I; H. *et al*. A importância dos recursos didáticos para o processo ensino-aprendizagem. **Arquivos do Museu Dinâmico Interdisciplinar**, v. 21, n. 2, p. 20-31, 2017.