

Um método de aprendizagem culinário em fisiologia do exercício

Luciano do Amaral Dornelles¹

Resumo: Se você já estudou fisiologia do exercício, deve lembrar-se das interações dos sistemas, das adaptações agudas e crônicas fisiológicas causadas pelo exercício além de outros assuntos tão interessantes. Bem, acontece que a maneira como estes conhecimentos são desenvolvidos, deixa uma impressão de que nunca sabemos o suficiente, que sempre estamos à margem afogando-nos em infundáveis tabelas, gráficos e análises. Pois este é o meu objetivo mais caro, repensar o método de aprendizagem, trazendo elementos que o alunado reconheça e fazendo com que a sensação de não saber seja substituída por outra, mais saborosa. O estudo teve um caminho metodológico fundamentado nos Estudos Culturais, onde pude me servir de elementos do cotidiano em sites direcionados à receitas culinárias num desenvolvimento hibridizado com conhecimentos técnicos e científicos oriundos de livros e artigos fisiológicos. A busca virtual aconteceu pelo site Google, usando os descritores: receitas culinárias, de onde selecionei os resultados mais visualizados. Também realizei uma investigação na literatura científica utilizada como base para a construção da disciplina de Fisiologia do Exercício, conforme consta no seu plano de ensino-aprendizagem. Como resultado, construí um texto literário de fisiologia do exercício, com seus sistemas e análises apresentados num formato de cardápio. Mitocôndrias, rotas metabólicas, potencial de ação da membrana, são termos que podem aguçar os sentidos como uma gota de adrenalina sendo despejada na corrente sanguínea pelas adrenais, acelerando o miocárdio, aumentando o fluxo inspiratório e dando aquele “friozinho” na barriga tão comum em situações que exigem máxima atenção. Como conclusão, posso afirmar que este exercício de repensar o método de aprendizagem, foi alcançado com êxito. O alunado consegue abstrair os conceitos e reconhecer as similaridades entre os conhecimentos culinários e fisiológicos, tornando as aulas mais curiosas e despertando a vontade de continuar estudando, o que por si só já é um grande êxito no método estudado.

Palavras-chave: Fisiologia do exercício; culinária; metodologias ativas.

¹ Docente dos Cursos de Educação Física e Fisioterapia do Centro Universitário Cesuca. Mestre em Educação. E-mail: luciano.dornelles@cesuca.edu.br