



A JUVENTUDE E O DESAFIO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: CONTRIBUIÇÕES DA HORTA ESCOLAR

Maria Zilda Ferreira dos SANTOS, Mzilda150@gmail.com, Universidade Federal do Norte do Tocantins¹

Milena Alves dos SANTOS, milenaavulcao@hotmail.com, Escola Centro de Ensino Médio Benjamim José de Almeida²

Vânia Batista NUNES, bellanunes2246@gmail.com, Universidade Federal do Norte do Tocantins³

Alessandro Tomaz BARBOSA, alessandrobarbosa.@uft.edu.br, Universidade Federal do Norte do Tocantins³

Área Temática: Ciências Biológicas e Saúde

RESUMO

A adolescência é uma fase de mudanças significativas, marcada pelo estirão de crescimento e pela puberdade. As necessidades nutricionais nesse período são cruciais para garantir a saúde e o bem-estar na vida adulta. Na adolescência há aumento substancial de peso, da estatura e dos órgãos. Assim, a alimentação precisa ser adaptada às necessidades individuais, em prol de um equilíbrio nutricional. Nesse contexto, este trabalho tem como objetivo promover uma discussão acerca da alimentação saudável com os estudantes do Centro de Ensino Médio Benjamim José de Almeida, Araguaína – TO. Para isso, realizou-se uma sequência didática que versava sobre nutrição e saúde. Em termos de resultados, focando na horta escolar, percebemos que essa atividade contribuiu na elaboração de práticas alimentares saudáveis e na conscientização dos estudantes sobre sua alimentação, ajudando a cuidar melhor de si mesmo. Consideramos que a ação pedagógica que envolve a horta escolar é importante para preparar os alunos para uma vida adulta mais saudável, com conhecimento e habilidades para tomar decisões informadas sobre sua alimentação, desse modo a escola torna-se um eixo importante para a promoção da saúde

Palavras-chave: Educação nutricional; Pensamento crítico; Hábitos alimentares; Promoção da saúde.

1. INTRODUÇÃO

Na adolescência, as necessidades nutricionais devem suprir as modificações causadas pelo estirão de crescimento e pela puberdade, a fim de garantir que o adolescente chegue na vida adulta do modo mais saudável possível. A adolescência é marcada por um período altamente anabólico, pois haverá um aumento do peso e da estatura, além do aumento dos órgãos. Haverá alterações importantes na composição corporal como um todo. Isso deve ser levado em consideração em relação à necessidade de cada indivíduo em específico.

Assim, os alimentos resultantes devem ser de valor nutricional equilibrado e benéfico para a saúde humana e estar acessíveis a toda a população a preços justos. Nessa perspectiva, Euclides (2006) trouxe *insights* sobre a alimentação na infância e sua relevância para o desenvolvimento saudável.

Tendo em vista que a alimentação deve ser nutricionalmente equilibrada, contendo alimentos saudáveis e procurando evitar ao máximo o uso de alimentos industrializados em sua composição, com o intuito de obter um percentual agradável na prevenção de problemas de saúde decorrentes de uma alimentação inadequada, e analisando ainda a maneira como esta é oferecida aos estudantes tanto no âmbito escolar como em seus lares, é que uma sequência didática foi elaborada trazendo as contribuições de uma horta escolar.

Defendemos que atividades em sala de aula que discutam o direito humano à alimentação adequada associada a atividades como plantio, reciclagem e cuidado com a terra, demonstrando que a alimentação vai além do aspecto fisiológico, mas inclui também aspectos de prazer e socialização, construindo um pensamento reflexivo e crítico acerca da alimentação.

Assim, considerando imprescindível estimular práticas alimentares saudáveis nos estudantes, esta pesquisa tem como objetivo promover uma discussão acerca da alimentação saudável com os estudantes do ensino médio do Centro de Ensino Médio Benjamim José de Almeida, Araguaína – TO.

2. METODOLOGIA

As aulas foram desenvolvidas numa sequência didática, de forma explicativa, com a utilização de materiais didáticos, textos da ciência da natureza (Biologia, Química e Física), palestras sobre a semana da alimentação e produção de cartazes para abordar o conteúdo.

A sequência didática pode ter vários significados, todavia segundo Zabala (1998, p. 18) sequência didática é “um conjunto de atividades ordenadas, estruturadas e articuladas para a realização de certos objetivos educacionais, que têm um princípio e um fim conhecido tanto pelos professores como pelos alunos”.

Para promover uma discussão acerca da alimentação saudável com os estudantes do ensino médio do Centro de Ensino Médio Benjamim José de Almeida, Araguaína – TO, realizamos ações na horta escolar, foco desta pesquisa.

Assim, buscamos desenvolver a metodologia ativa de modo que o docente possa organizar o processo, permitindo e incentivando a cooperação dos discentes no ambiente pedagógico. Segundo Simon *et al.* (2014), as metodologias ativas podem ser métodos identificados com um processo pedagógico centrado no aluno e produtor de autonomia, desde que não sejam utilizadas como métodos isolados, dentro de uma lógica utilitária característica da educação bancária.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ação desenvolvida por meio da metodologia ativa, foi com os estudantes das turmas de 1º, 2º e 3º ano do Ensino Médio com aproximadamente 30 alunos cada. Uma das atividades desenvolvidas nessa sequência didática foi a horta escolar (Figura 1). A metodologia ativa parte do princípio de que os estudantes já tiveram o primeiro contato com o conteúdo antes de chegarem na escola e só após esse contato poderão ser auxiliados pelo professor, ou seja a partir das dúvidas que surgirão mediante a resolução dos exercícios.

Nos debates com os estudantes buscamos problematizar os alimentos encontrados no cardápio escolar e os hábitos alimentares dos estudantes. Nesse sentido, buscando compreender os aspectos relacionados aos macrominerais e as Ciências Nutricionais, Oliveira (1998) apresenta informações valiosas sobre os componentes-chave da nutrição, demonstrando a importância dos macro minerais na dieta dos adolescentes.

Além disso, no debate sobre alimentação saudável, acrescentamos que a horta pode contribuir para os aspectos que proporcionam prazer, contribuindo para o bem estar. Além de demonstrar a variação de alimentos indispensáveis para a saúde humana.

Figura 1: Trabalho na horta com o Programa residência Pedagógica - Biologia.



Fonte: autoria própria.

Com o conteúdo sobre alimentação professor abordado em sala de aula e o trabalho na horta, as atividades seguintes que serão desenvolvidas com os estudante no âmbito da sequência didática, se utilizarão da autonomia da pesquisa e da tentativa de resolver

exercícios e identificar suas dúvidas. Será realizado conjuntamente um momento, o qual denominamos de “saúde a mesa”, onde dividiremos em pequenos grupos, conforme os nutrientes: carboidratos, lipídios, proteínas e vitaminas. Assim, os alunos serão responsáveis por trazer alimentos conforme o nutriente especificado para o grupo, a fim de apresentá-los em sala de aula.

O relato exposto destaca uma experiência educacional focada na promoção de uma alimentação saudável entre adolescentes, por meio do cultivo de uma horta sustentável e a realização de uma culminância gastronômica. As considerações a seguir ressaltam os impactos dessa experiência:

- **Conscientização Alimentar:** Uma experiência proporcionada aos alunos uma compreensão mais profunda sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis. O cultivo da horta permitiu uma conexão direta com a origem dos alimentos, incentivando uma apreciação maior pela comida fresca e natural;
- **Desenvolvimento de Habilidades Práticas:** Os alunos tiveram a oportunidade de adquirir habilidades práticas, como o plantio, cuidado e colheita de vegetais. Essas habilidades são valiosas e podem ser aplicadas em sua vida cotidiana, promovendo uma alimentação mais saudável e sustentável;
- **Integração Interdisciplinar:** A experiência envolve várias disciplinas, como biologia, ecologia, nutrição e culinária. Isso é demonstrado aos alunos como diferentes áreas do conhecimento estão interligadas e como podem ser aplicadas na prática;
- **Conscientização Ambiental:** O cultivo da horta sustentável enfatizou a importância da preservação do meio ambiente e práticas agrícolas responsáveis. Os alunos puderam vivenciar a relação entre a produção de alimentos e a saúde do planeta;
- **Estímulo ao Pensamento Reflexivo:** Os alunos foram desafiados a pensar criticamente sobre suas escolhas alimentares e a compreender os impactos dessas escolhas na saúde pessoal e no meio ambiente. Isso promoveu uma reflexão mais profunda sobre seus hábitos alimentares;
- **Influência Social Positiva:** Ao compartilhar os conhecimentos adquiridos com suas famílias e comunidades, os alunos têm o potencial de influenciar positivamente os hábitos alimentares de outras pessoas ao seu redor. Isso pode criar um impacto duradouro na saúde e bem-estar das comunidades locais;
- **Estímulo à Criatividade e Inovação Culinária:** A culminância gastronômica permitiu que os alunos explorassem sua criatividade na preparação de pratos saudáveis e saborosos. Isso os incentivou a experimentar novos sabores e técnicas culinárias;
- **Promoção do Bem-Estar Geral:** Ao adotar uma alimentação mais saudável e consciente, os alunos estão investindo em seu próprio bem-estar físico e mental. Isso pode resultar em uma melhoria geral na qualidade de vida.

4. CONCLUSÃO

Em resumo, a experiência desenvolvida teve um impacto significativo na conscientização alimentar, no desenvolvimento de habilidades práticas e no estímulo ao pensamento crítico dos alunos. Assim esperamos que esses aprendizados tenham um efeito positivo na saúde e no bem-estar dos estudantes da Educação Básica.

5. REFERÊNCIAS

EUCLYDES, M. P. **Alimentação Complementar**. Nutrição do Lactente. 2 ED. Viçosa, 2006.

OLIVEIRA, J. E. **Macrominerais, Ciências Nutricionais**. São Paulo: Sarvier. 1998.

SIMON, Eduardo.; JEZINE, Edineide.; VASCONCELOS, Eymard Mourão.; RIBEIRO, Katia Suely Queiroz Silva. Metodologias ativas de ensino-aprendizagem e educação popular: encontros e desencontros no contexto da formação dos profissionais de saúde. **Comunicação saúde educação**, v. 18, 2014. DOI: 10.1590/1807-57622013.0477. Disponível em: ([PDF](#)) [Metodologias ativas de ensino-aprendizagem e educação popular: encontros e desencontros no contexto da formação dos profissionais de saúde \(researchgate.net\)](#).

ZABALA, A. A Prática Educativa: como ensinar. Porto Alegre, 1998, , RS: Artmed, 1998. 224 p. ISBN: 8573074264. Disponível em: [Repositório de Informação Acessível: A prática educativa : como ensinar \(ufrn.br\)](#).

6. FINANCIAMENTO

CAPES (Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior).

7. AGRADECIMENTOS

Agradecemos sinceramente a todas as pessoas e instituições que desenvolveram de maneira significativa a execução desta pesquisa sobre alimentação saudável e nutrição na adolescência. Agradecemos ao Programa Residência Pedagógica (PRP) e ao Centro de Ensino Médio Benjamim José de Almeida, que foi fundamental para a realização deste estudo.