



## Educação em saúde e horta escolar: ações educacionais em uma escola urbana

### Health education and school garden: educational actions in an urban school

Nicole Dall Olmo Ferreira Terres<sup>1</sup>, Fernanda Marcon Pollon<sup>2</sup>, Mariana Ranchuka dos Santos<sup>3</sup>, Sara Aline Neclé da Silva<sup>4</sup>, Luciana Boemer Cesar Pereira<sup>5</sup>

#### RESUMO

Este trabalho apresenta os resultados de uma pesquisa participante desenvolvida em uma escola urbana do município de Dois Vizinhos- Paraná, que objetivou promover reflexões sobre a importância da alimentação no contexto da Educação em Saúde com auxílio de uma horta escolar. Para tanto a pesquisa foi construída seguindo três etapas: plantio de hortaliças em vasos, ações didáticas em sala de aula sobre a importância desses alimentos para uma vida saudável e reflexão sobre a importância da alimentação saudável. Os resultados revelam que ações didáticas que envolvam atividades práticas motivam os estudantes e promovem reflexões que podem ajudar a melhorar a relação deles com as hortaliças. Ao final das ações, nos relatos dos estudantes, eles apontaram sobre a importância de uma boa alimentação balanceada, mostraram através de seus relatos, que há relação entre os alimentos e a saúde e também há relação entre a falta deles e o surgimento de doenças.

**PALAVRAS-CHAVE:** Ações didáticas; Alimentação saudável; hortas escolares.

#### ABSTRACT

This work presents the results of a participatory research developed in an urban school in the municipality of Dois Vizinhos- Paraná, which aimed to promote reflections on the importance of food in the context of Health Education with the help of a school garden. To this end, the research was constructed following three stages: planting vegetables in pots, teaching actions in the classroom on the importance of these foods for a healthy life and reflection on the importance of healthy eating. The results reveal that teaching actions that involve practical activities motivate students and promote reflections that can help improve their relationship with vegetables. At the end of the actions, in the students' reports, they pointed out the importance of a good balanced diet, they showed through their reports that there is a relationship between food and health and there is also a relationship between the lack of them and the emergence of diseases.

**KEYWORDS:** Didactic actions; Healthy eating; school gardens.

## INTRODUÇÃO

Ter uma horta nas instalações escolares emerge como uma excelente opção, atendendo não apenas às necessidades alimentares, mas também viabilizando a

<sup>1</sup> Voluntária de Iniciação Científica. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil. E-mail: terresnicole@gmail.com. ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3664851561597774>

<sup>2</sup> Voluntária de Iniciação Científica. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil. E-mail: nanda.pollon98@gmail.com. ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0530885079419085>

<sup>3</sup> Bolsista do Licenciando. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil. E-mail: marianaranchuka@alunos.utfpr.edu.br. ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9781516892072304>

<sup>4</sup> Bolsista do Licenciando. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil. E-mail: sara.gvt@outlook.com.

<sup>5</sup> Docente orientadora. Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Dois Vizinhos, Paraná, Brasil. E-mail: lucianapereira@utfpr.edu.br. ID Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7832593397098908>



realização de atividades práticas de ensino que promovem uma alimentação mais benéfica e ecologicamente viável. A isso, soma-se a possibilidade de implementar pesquisas voltados ao tema para toda a comunidade escolar. Além destas vantagens, a iniciativa proporciona acesso a alimentos mais saudáveis a um custo reduzido. (NOGUEIRA, 2005).

Nesta perspectiva, a criação de uma horta dentro do espaço escolar pode funcionar como um laboratório ativo, criando oportunidades para realizar diversas atividades pedagógicas focadas na educação em saúde, sobre alimentação e meio ambiente. Isso envolve a integração harmoniosa entre conhecimento teórico e aplicação prática, enriquecendo o processo de aprendizado. Além disso, contribui para aprimorar o processo de ensino-aprendizagem, enquanto também destaca para os estudantes a relevância do esforço coletivo e da colaboração mútua. (MORGADO, 2006).

No contexto da Educação em saúde, o uso de hortas escolares explicita as dimensões identificadas por atores sociais em escolas a fim de que sejam evidenciadas suas possibilidades de contribuições numa abordagem transdisciplinar para ampliar a compreensão das atividades agrícolas como pertinentes para o espaço escolar urbano. (SILVA e FONSECA, 2011).

Diante do exposto, este trabalho traz os resultados de uma pesquisa participante que objetivou promover reflexões sobre a importância da alimentação no contexto da Educação em Saúde com auxílio de uma horta escolar.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa é qualitativa do tipo participante. Para Gil (2002, p. 55) “a pesquisa participante, assim com a pesquisa ação, caracteriza-se pela interação entre pesquisadores e membros das situações investigadas”.

O local da pesquisa foi o Colégio Estadual de Dois Vizinhos, que fica na área urbana do município de Dois Vizinhos - Paraná. Os sujeitos da pesquisa foram 104 estudantes do Ensino Médio, e as ações didáticas foram realizadas nos horários de aulas vagas (quando faltava algum professor) entre os meses de setembro e dezembro de 2022.

As etapas da pesquisa foram: plantio de quatro tipos de hortaliças em vasos sendo, cenoura, couve-folha, beterraba e tomate; quatro ações didáticas em sala de aula, sendo de duas aulas cada, com cada tipo de hortaliça citada; reflexões dos estudantes sobre educação em saúde e hortaliças por meio de um questionário.

As ações didáticas foram executadas por quatro graduandas em Ciências Biológicas que faziam parte do Licenciando- UTFPR – EDITAL 43/2022 – PROGRAD, e os materiais utilizados foram comprados com recurso do referido edital e também do Edital de Extensão 003/2021 – PROREC/PROGRAD.

Os materiais utilizados foram: vasos de quatro formatos diferentes, argila expandida, substrato pronto para plantio, mudas de couve-folha, beterraba e tomate, sementes de cenoura, kit jardinagem e cascas de pinus.



## RESULTADOS E DISCUSSÕES

A pesquisa contou com três etapas de desenvolvimento que serão detalhadas e discutidas a seguir.

### ETAPA 1 – PLANTIO DE HORTALIÇAS EM VASOS

A primeira etapa se configurou com a parte prática do projeto, na qual os estudantes juntamente com as graduandas em Ciências Biológicas realizaram o plantio de hortaliças em vasos. Na figura 1 a seguir temos um compilado de imagens de cada tipo de hortaliça plantada.

Figura 1 – Etapa de plantio das hortaliças - 2022



Fonte: Arquivos dos autores (2022)

Esta etapa mostra que é possível inserir atividades práticas com plantio, para que o aluno compreenda o processo que as plantas passam até ser servida na mesa. Com o aluno acompanhando os tratamentos culturais, ajudando a plantar, adubar, regar e ver crescer visualizará o valor que tem uma horta em casa e na escola, sabendo o que deve ou não deve realizar na horta, e refletindo sobre o valor que as comidas saudáveis trazem para o seu organismo.

Esta etapa também justifica a preocupação que as pessoas vêm demonstrando em buscar consumir alimentos frescos e saudáveis, mas que nem sempre dispunham de espaços adequados. Com as hortas em vasos, é possível aproveitar corredores, varandas, sacadas, muros e quintais para produzir alimentos. Sendo assim, as atividades desenvolvidas também objetivam incentivar os estudantes a replicarem as ações realizadas na escola em suas residências. (CLEMENTE e HABER, 2012).

## ETAPA 2 – AÇÕES DIDÁTICAS NO CONTEXTO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Foram realizadas quatro ações didáticas com os alunos do Ensino Médio da escola. Uma ação de duas horas aula cada com cada tipo de hortaliça.

Nas ações didáticas as graduandas em Biologia trabalharam com cada tipo de hortaliça apresentando imagens, características fisiológicas, morfológicas e os benefícios para a saúde. Na figura 2 temos um compilado de imagens das ações didáticas realizadas.

Figura 2 – Etapa das ações didáticas em sala de aula - 2022



Fonte: Arquivos dos autores (2022)

Esta etapa se configurou como o momento teórico e de conhecimento. Pois, foi trabalhado com os alunos as fases de desenvolvimento como: sementeira, crescimento vegetativo, florescimento, frutificação e amadurecimento. Além disso, ao final de cada ação didática os estudantes observavam os vasos com as plantas e verificavam as informações recebidas em sala de aula.

Neste sentido, utilizar a horta em vasos para refletir sobre questões voltadas à Educação em Saúde e Ambiental são fatores que podem contribuir com a educação em ciências de forma prática, inovadora e interdisciplinar, utilizando a contextualização na horta como um pivô da construção do conhecimento. Neste interim, Santos (2007) aponta que a contextualização, desenvolve questões humanística na relação entre à ciência e à tecnologia, além de auxiliar na tomada de conhecimento de conceitos relativos à natureza da ciência, de modo a encorajar os estudantes a relacionar suas experiências escolares com a vida real.

## ETAPA 3 – REFLEXÕES SOBRE EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Ao final de cada ação didática, os alunos recebiam um questionário para tecer reflexões sobre a alimentação saudável, baseado nas informações sobre cada hortaliça trabalhada.



As questões do questionário foram: 1. Por que é importante nos alimentarmos de forma saudável? 2. Como ocorre o plantio da beterraba, cenoura, couve e tomate? 3. Como podemos introduzir a beterraba, a cenoura, a couve e o tomate em nossa alimentação?

A questão 1, é que mais apresenta dados significativos, pois, todos os estudantes escreveram sobre a importância de uma boa alimentação balanceada, mostraram através de seus relatos, que entendem que precisam dos alimentos trabalhados na alimentação.

A seguir estão alguns dos relatos:

“Para não desnutrir e para ficarmos com as vitaminas que precisamos no nosso corpo”.

“Para termos vitaminas, proteínas e evitar muitas doenças como anemia.”

“Para manter uma saúde mais saudável e proteger contra certas doenças”

“Para sermos saudáveis, e não adquirir doenças.”

“Para termos nutrientes, não contrair doenças, ter imunidade alta, para ficarmos dispostos e bem.

“Porque nosso corpo precisa de vitaminas para vivermos sem problemas de saúde.”

“Para adquirir os nutrientes necessários e manter a alimentação balanceada.”

“Porque a gente pode estar protegendo a nossa saúde, tendo vários tipos de vitaminas que evitam doenças.”

“Principalmente para nosso sistema digestivo e corporal ter bom funcionamento, a falta de nutrientes pode gerar problemas de saúde, tanto físico quanto psicológicos, que podem acarretar em futuras doenças.”

“Para ajudar no metabolismo, crescimento dos tecidos, além de fornecer energia.”

“Para ter uma boa qualidade de vida.” (DADOS DA PESQUISA, 2022)

Logo, percebe-se que os estudantes possuem consciência da relação entre os alimentos e a saúde e também a relação entre a falta deles e o surgimento de doenças.

Na questão 2, eles precisavam mostrar se haviam aprendido sobre o plantio. Aqui 90% deles conseguiu responder de forma satisfatória.

Por fim, na questão 3, eles precisam elencar maneiras de utilizar os alimentos. Com relação a beterraba, citaram: suco, cozida e crua. Com relação a cenoura, citaram: suco, bolo, cozida, crua, misturada com arroz e conserva. Já sobre a couve, descreveram que é possível fazer refogada, na sopa e crua. O tomate foi citado como salada, misturada na carne, na pizza e cru.

## CONCLUSÃO

A educação em saúde é uma temática relevante para a promoção de uma alimentação saudável sendo um dos temas transversais que precisam ser trabalhando nas escolas.

Dessa forma, conclui-se que esse projeto proporcionou através de ações didáticas uma experiência prática sobre hortas, que forneceu o conhecimento sobre educação alimentar, propriedades, formas de consumo e cultivo da beterraba, cenoura, couve e tomate, sendo também uma boa alternativa de possuir alimentos mais acessível com baixo custo na escola.



## Agradecimentos

Este trabalho foi realizado com o apoio da Universidade Tecnológica Federal do Paraná por meio dos editais Licenciando- UTFPR – EDITAL 43/2022 – PROGRAD, Edital de Pesquisa 05/2022 – PROPPG-PIVIC e Edital de Extensão 003/2021 – PROREC/PROGRAD.

## Conflito de interesse

Não há conflito de interesse.

## REFERÊNCIAS

CLEMENTE, F. M. V. T.; HABER, L. L. **Horta em pequenos espaços**. Brasília, DF: Embrapa, 2012. Disponível em: <https://www.embrapa.br/busca-de-publicacoes/-publicacao/927690/horta-em-pequenos-espacos>.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. - São Paulo: Atlas, 2002.

MORGADO, F.S. **A horta Escolar na Educação Ambiental e Alimentar**: experiência do Projeto Horta Viva nas Escolas Municipais de Florianópolis. Florianópolis (SC). (Monografia). 2006

NOGUEIRA, W.C.L. Horta na escola: uma alternativa de melhoria na alimentação e qualidade de vida. In: **ENCONTRO DE EXTENSÃO DA UFMG**, 8, 2005, Belo Horizonte. Anais... Belo Horizonte: UFMG, 2005.

SANTOS, W. L. P. Educação científica na perspectiva de letramento como prática social: funções, princípios e desafios. **Rev. Bras. Educ.** 12 (36), Dez 2007. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782007000300007>.

SILVA, E. C.; FONSECA, A. B. Hortas em escolas urbanas, Complexidade e transdisciplinaridade: Contribuições para a Educação Ambiental e para a Educação em Saúde. **Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências**. Vol. 11, N.3, 2011. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbpec/article/view/4207/2772>.