



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ADOLESCENTES POR MEIO DO CULTIVO DE HORTA: UM ESTUDO DE CASO EM UMA ESCOLA DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL EM PARNAÍBA-PI

*Bárbara Helen Silva Fontenele Coutinho*¹

*Fabrina Oliveira Almeida Monte Coelho*²

*Susan Karollyny Silva Fontenele Coutinho*³

*Thiciane Fernandes França*⁴

INTRODUÇÃO: O presente trabalho apresenta um estudo sobre educação nutricional com adolescentes por meio do cultivo de horta. Os adolescentes constituem um grupo em que a alimentação tende a ser insatisfatória devido ao consumo dos mesmos de alimentos muito calóricos e inadequados nutricionalmente. Por isso, nessa fase da vida, torna-se importante a realização da educação nutricional, a qual envolve modificação e melhoria do hábito alimentar em médio e longo prazo, sem imposições. Como a escola é o ambiente em que os jovens passam grande parte de seu dia e as ações de educação em saúde constituem importantes meios de informação e formação de comportamentos, torna-se relevante a aplicação da educação nutricional neste ambiente a partir da utilização de instrumentos como a implantação de uma horta.

OBJETIVOS: Dessa forma, a presente pesquisa teve como objetivo realizar educação nutricional e promoção da saúde com adolescentes por meio da construção de uma horta escolar, na qual foram cultivados abóbora, alface, cebolinha, coentro, batata doce e tomate.

METODOLOGIA: Participaram da pesquisa 15 alunos, de ambos os sexos, que cursavam o 5º ano do ensino fundamental da Escola Municipal Comendador Cortez (EMCC), na cidade de Parnaíba (PI). Como metodologia, utilizou-se o cultivo da horta escolar e, paralelamente ao seu desenvolvimento, foram realizadas várias atividades, como exposição dialogada sobre a importância de uma alimentação saudável, os nutrientes presentes em frutas e hortaliças e o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis, de forma acessível ao universo vocabular dos alunos, como também a produção de painéis sobre os temas desenvolvidos em sala de aula e a apresentação da pirâmide alimentar. Para análise da ocorrência de educação nutricional, foi utilizado um formulário, o qual foi aplicado antes e após o desenvolvimento da horta.

RESULTADOS E DISCUSSÃO: Os resultados encontrados foram satisfatórios, pois mostram os conhecimentos adquiridos pelos alunos sobre alimentação, os nutrientes presentes nos alimentos, doenças causadas por hábitos alimentares inadequados e o que se precisa para o cultivo de uma horta, além da melhoria nos aspectos relacionados ao consumo, à percepção e ao conhecimento dos alunos no que diz respeito às hortaliças.

CONCLUSÃO: Desse modo, com a finalização deste trabalho, defende-se, sobretudo, não somente a inclusão da educação alimentar e nutricional no projeto pedagógico das escolas mas também a inserção em todas elas na horta escolar, por menor que seja, em virtude de todos os benefícios demonstrados com essa pesquisa, não somente em curto prazo mas também em médio e longo. Vale ressaltar que a formação dos saberes e atitudes é fruto de uma construção contínua e acredita-se que a prática constante de hábitos alimentares saudáveis pode ser estabelecida a partir de um processo de educação alimentar e nutricional definitivo dentro da escola.

1 - NUTRICIONISTA DO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA (NASF) - 2 - NUTRICIONISTA. DOCENTE DA FACULDADE MAURÍCIO DE NASSAU - 3 - FISIOTERAPEUTA DO NÚCLEO DE APOIO À SAÚDE DA FAMÍLIA (NASF).