

# L'UJI promou l'aprenentatge sostenible i la salut mental en el campus

El projecte Hort4Health emergeix en resposta a la creixent necessitat de fomentar hàbits saludables entre els joves



Seguint el camí cap a la innovació en l'educació i la salut, en el Departament d'Educació i Didàctiques Específiques de la [Universitat Jaume I](#) es desenvolupa **Hort4Health**. Sota la direcció de la professora de l'Àrea de Didàctica de les Ciències Experimentals, Mireia Adelantado Renau, aquest projecte capdavanter busca analitzar i investigar de manera interdisciplinària l'impacte que suposa integrar en l'aulari un **hort ecodidàctic** on l'alumnat aprèn sobre salut, sostenibilitat i benestar emocional; oferint una base científica sòlida sobre els beneficis d'aquestes pràctiques.

El projecte **Hort4Health** emergeix en resposta a la creixent necessitat de fomentar hàbits saludables entre els joves, especialment en una era on la

tecnologia i l'estil de vida sedentari predominen i generen unes xifres preocupants. A través d'activitats pràctiques a l'hort, l'estudiantat no només estudia sobre agricultura i ecologia, sinó que també experimenta els beneficis de l'activitat física i el contacte amb la naturalesa per a la seua salut mental i física. La investigadora Mireia Adelantado apunta que així «s'aconseguiran resultats científics sobre els hàbits saludables actuals de la comunitat universitària, completant l'escassa literatura prèvia sobre aquesta temàtica en aquesta població».

## *Estudiants del grau en Mestre*

La iniciativa ja ha involucrat més d'un centenar d'alumnes dels graus en **Mestre/a d'Educació Infantil i Primària**, els quals han participat en sessions dissenyades per a millorar el seu benestar emocional, la seua connexió amb el medi ambient i el seu enteniment de la importància d'una vida activa i saludable. Els primers resultats indiquen un impacte positiu significatiu en la salut física dels participants, subratllant el potencial de l'hort com un espai innovador per a l'aprenentatge i el benestar.

Una part important del projecte és el mesurament en les classes teòriques dins de l'aula. Això inclou l'avaluació del **benestar emocional** i la **freqüència cardíaca dels estudiants**, amb l'objectiu de contrastar aquestes dades amb aquelles obtingudes durant les activitats a l'hort. Els resultats d'aquestes anàlisis suggereixen que l'hort millora notablement el benestar emocional de l'alumnat en comparació amb les sessions teòriques, on el nivell de benestar emocional tendeix a romandre constant.

A més del seu impacte educatiu i en la salut, el projecte Hort4Health contribueix a la consecució dels **Objectius de Desenvolupament Sostenible** i demostra el compromís de la Universitat Jaume I amb la innovació, la sostenibilitat i el benestar comunitari. Aquest enfocament no només beneficia l'estudiantat, sinó que «permetrà establir col·laboracions entre l'equip d'investigació i altres grups, així com amb múltiples institucions educatives i sanitàries, facilitant la transferència de resultats en diferents sectors», afirma Mireia Adelantado. Aquesta investigació està vinculada amb l'eix III del Pla de Salut Integral de l'UJI, que fomenta la incorporació de la promoció de la salut en l'àmbit docent i investigador amb accions sostenibles i inclusives, impulsant la divulgació del coneixement científic produït per la comunitat universitària.

L'estudi, amb el títol complet 'Intervenció per a la millora de la salut i l'aprenentatge en alumnat universitari a través d'un context d'hort: projecte Hort4Health', ha estat finançat per la Universitat Jaume I dins del seu **Pla de promoció de la investigació** per a l'any 2022 (UJI-A2022-02). Així, el Departament d'Educació i Didàctiques Específiques de l'UJI continua explorant les interseccions entre educació, salut i sostenibilitat, preparant els seus estudiants per a ser líders en la creació d'un futur més saludable i sostenible per a totes i tots.