ISSN: 2358-8829

CULTIVO DE HORTA DOMICILIAR PARA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE ESTUDANTES DA ESCOLA MUNICIPAL MARISIA DOS SANTOS MELO, JABOATÃO DOS GUARARAPES - PE.

José Roberto Moreira da Silva do Nascimento[1] Laura Mesquita Paiva[2]

1- INTRODUÇÃO

A adolescência é um período essencial para que os jovens adquiram hábitos alimentares saudáveis, entretanto é crescente o sedentarismo entre os adolescentes revelado principalmente pelo consumo de alimentos ultraprocessados, gerando uma atenção especial nos órgãos responsáveis pela saúde pública (DOSE, 2026). Desse modo, doenças como obesidade, diabetes e enfermidades cardiovasculares atualmente, não se restringem somente há população idosa, sendo encontrada na população mais jovem evidenciando a necessidade de que ocorram ações de prevenção e promoção dessa faixa etária (Organização Mundial de Saúde, 2023; BRASIL, 2021).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (2023) o espaço escolar é estratégico para que ações educativas sejam realizadas para que os jovens tenham a oportunidade de reverem seus hábitos alimentares inadequados. Sendo assim, o cultivo de uma horta alimentar em residências no Brasil, tem se tornado uma ferramenta importante para que ações de prevenção a saúde sejam feitas, pois, reúnem educação ambiental, sustentabilidade, bem estar e segurança alimentar no ambiente familiar (CESAR, 2023).

Devido ao crescimento populacional em áreas urbanas, crianças e adolescentes perderam o contato direto com a natureza além de não conhecerem a procedência dos vegetais que consomem (PAPPLOWSKI, 2023). Um cultivo vegetal em casa atua como um laboratório vivo, além de ser uma prática que leva em consideração as diretrizes da educação básica, como as competências e habilidades previstas na Base Nacional Comum Curricular (BNCC) (BRASIL, 2018).

[1] Mestrando do ProfCiAmb, Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais, joseroberton@ufpe.br;
[2]Professora Titular do ProfCiAmb, Programa de Pós-Graduação em Rede Nacional para Ensino das Ciências Ambientais, laura.paiva@ufpe.br

O cultivo de hortaliças proporciona aos estudantes e seus familiares o consumo de vegetais frescos e sem agrotóxicos, além de contribuir para que desenvolvam responsabilidade (VELAZQUEZ, 2025). O cultivo precisa de cuidados com o solo como a irrigação que deve ser diária em pelo menos três momentos do dia com um volume pequeno de água, à medida que a planta cresce o volume e reduzido a uma ou duas vezes ao dia, o solo deve ser adubado com matéria orgânica e o escoamento da água precisa der adequado para que a planta não perca seus nutrientes e cresça saudável (SILVA, 2022).

Sendo assim o intuito deve trabalho de pesquisa é estimular os estudantes a desenvolverem uma interação com o meio ambiente aliando o conteúdo teórico com a prática através do plantio de hortaliças, tendo como consequência o estímulo a uma alimentação saudável que promova uma integração familiar e uma economia pela redução de gastos.

2- METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido com 35 alunos do 6° ano da Escola Municipal Professora Marisia dos Santos Melo, no bairro de Barra de Jangada no município de Jaboatão dos Guararapes - PE, onde foi utilizada uma metodologia quantitativa, qualitativa e participativa.

O estudo foi dividido em algumas etapas, onde inicialmente foi trabalhado com os estudantes conteúdo teórico sobre a temática - Terra e Universo, que contemplou habilidades específicas relacionadas ao estudo sobre o solo, os cuidados com o plantio e o processo de fotossíntese.

Na segunda etapa os estudantes realizarem um mapeamento dos locais mais adequados de suas casas (quintal, varanda ou janelas) para o plantio e germinação das sementes ou mudas das hortaliças que foram escolhidas, colocando em prática as habilidades aprendidas em sala de aula, realizando primeiramente a adubação e o plantio de mudas que possuem um ciclo rápido de crescimento (alface, coentro, hortelã e manjericão) registrando através de um diário de bordo o crescimento das plantas, os melhores horários de irrigação além de serem anotadas as dificuldades encontradas.

Na terceira etapa foi realizada uma roda de conversa onde os estudantes foram convidados a relatarem o que acharam do trabalho realizado e alguns dados qualitativos e quantitativos foram coletados, como se o estudante reconhece a importância do cultivo de uma horta domiciliar para a obtenção de uma alimentação saudável e se reconhecem a importância do consumo diário de frutas e hortaliças.

ISSN: 2358-8829

No final, alguns estudantes deram sugestões e observações sobre a manutenção de uma dieta equilibrada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na roda de conversa dentre os 35 estudantes foram feitos alguns questionamentos onde 95% afirmaram que as aulas teóricas sobre a temática da importância do solo e os cuidados para o cultivo adequado de hortaliças foram essenciais para o entendimento do conteúdo abordado.

No momento que os estudantes são orientados a plantarem mudas de hortaliças em sua residência o interesse se torna maior, e os estudantes demonstraram curiosidade e ao serem questionados sobre a importância nutricional das frutas e legumes 85% dos estudantes afirmaram que após as aulas teóricas passaram a ter um conhecimento maior sobre os nutrientes que as hortaliças fornecem para o seu organismo.

Durante as aulas os estudantes levaram algumas mudas de alface, coentro e hortelã germinadas e relataram como foi à experiência do plantio, sobretudo as dificuldades, por exemplo, o coentro que precisa de lugar arejado, que a irrigação deve ser feita pelo menos duas vezes ao dia além da necessidade da presença do sol que é essencial para o processo de fotossíntese.

No entanto, alguns estudantes relataram algumas dificuldades no plantio, alguns dias choveram bastante dificultando o acesso da planta aos raios solares. Em relação às chuvas alguns alunos relataram que o plantio feito em vaso não teve muita interferência de mudanças temporais, pois a maioria estava protegida em varandas ou locais arejados de suas residências.

No entanto, os vegetais germinados em canteiros em locais como o quintal tiveram maior dificuldade em manter o plantio devido ao excesso chuvas e sol abundante além da ocorrência maior de insetos que danificaram folhas e prejudicaram o crescimento de algumas plantas. Alguns estudantes relataram que nas próximas vezes colocariam telas de sombreamento com o objetivo de proporciona uma maior proteção ao excesso de chuvas e calor excessivo do sol.

Em relação à adesão familiar no consumo de alimentos mais saudáveis 70% dos estudantes relatam que devido a uma rotina diária de trabalho exaustiva e aos afazeres domésticos intensos fica difícil manter o plantio de hortaliças. Mas, os estudantes relataram que houve uma mudança de hábito com a incorporação de mais frutas e verduras na lista de alimentos comprados em supermercados mesmo com 60% dos estudantes afirmando que tem dificuldade em substituir os alimentos ultraprocessados em sua dieta diária.

ISSN: 2358-8829

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso da horta domiciliar tem se tornando uma alternativa saudável que reúne a sustentabilidade, economia e qualidade de vida além de garantir o consumo de alimentos frescos e livres de agrotóxicos, promovendo o bem estar mental pelo contato direto com a natureza, reduzindo a pegada ecológica no ambiente urbano.

Ficou claro o interesse dos estudantes em atividades práticas ligadas ao meio ambiente, sobretudo, as que despertam a curiosidade, autonomia e que garantam uma aprendizagem significativa.

Palavras-chave: Educação ambiental – Nutrientes – Alimentos Orgânicos- Plantio

.REFERÊNCIAS

CESAR, G. S; PONTAROLO, E. **Educação Ambiental em uma Abordagem Interdisciplinar: Análise no Curso de Pós Graduação em Desenvolvimento Regional da UTFPR**, Campus Pato Branco, Revista Ambiente & Educação, v. 28, n-2, p.1-15, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.14295/ambeduc.v28i2.16098 Acessado em 17 Ago. 26.

BRASIL, Ministério da Educação – **Base Nacional Comum Curricular**, MEC, Brasília, 2018. Disponível em: https://basenacionalcomum.mec.gov.br/ Acessado em: 18 Ago. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil 2021-2030. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencascronicas-naotransmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf. Acesso em: 8 Jun. 2026

DOSE, C. C. et al. **Alimentação Saudável e Sedentarismo na Adoloscência Desafios Contemporâneos e Possibilidades de Intervenção no Contexto Escolar.** Revista Tópicos, Rio de Janeiro, v. 4, n. 34, p. 1-19, 2026. Disponível em doi: 10.70773/revistatopicos/781499275 Acessado em: 24 Ago. 2026.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). OMS: 80% dos adolescentes no mundo não praticam atividades físicas suficientes. Genebra: OMS, 2023. Disponível em: https://brasil.un.org/pt-br/80165-oms-80-dos-adolescentes-no-mundo-nãopraticam-atividadesfísicas-suficientes. Acesso em: 8 Jun. 2026.

PAPPLOWSKI, S. K. **A Criança na Natureza e a Natureza na Criança: Aspecto Ambiental como Dimensão da Proteção Integral**, Revista Humanidades & Inovação, v. 10, n° 15, 2023. Disponível em: https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/6978 Acessado em: 18 Ago. 2026.

SILVA, L. C. **Cuidados Básicos para Cultivo de Plantas em Pequenos Espaços**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Agronomia) – Campus de Engenharias e Ciências Agrárias, Universidade Federal de Alagoas. Rio Largo, 2022. Disponível em: https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/123456789/9906/1/Cuidados%20b%C3%A1sicos%20para%20cultivo%20de%20plantas%20em%20pequenos%20espa%C3%A7os.pdf Acessado em: 18 Ago. 2026.

VELASQUEZ, L. C. **Hortas Domésticas: Benefícios, Desafios e Motivação no Cultivo Urbano em Dom Pedrito/RS**, Revista Científica Agropampa, v. 10, n. 1, p. 126–144, 2025. DOI: 10.64085/agropampa.v10i1.118992 Disponível em: https://periodicos.unipampa.edu.br/index.php/Agropampa/article/view/118992 Acessado em: 18 ago. 26.