

ÁREA TEMÁTICA: (marque uma das opções)

- () COMUNICAÇÃO
- () CULTURA
- () DIREITOS HUMANOS E JUSTIÇA
- (x) EDUCAÇÃO
- () MEIO AMBIENTE
- () SAÚDE
- () TECNOLOGIA E PRODUÇÃO
- () TRABALHO

HORTA UNIVERSITÁRIA E QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO

Pâmela Vanessa Scortegagna¹

Paola Andressa Scortegagna²

Rita de Cássia da Silva Oliveira³

Resumo: O envelhecimento traz consigo a preocupação com a manutenção da saúde do idoso e os caminhos para a melhoria da sua qualidade de vida. Foi realizada uma pesquisa qualitativa, com a aplicação de questionários para 22 alunos da Universidade Aberta para a Terceira Idade – UEPG. Os objetivos desta pesquisa foram: Identificar o que os idosos conhecem sobre o projeto da Horta da UATI; Conhecer seus hábitos de utilização e participação nas atividades vinculadas à horta; Refletir sobre quais melhorias são necessárias a fim de aperfeiçoar o projeto; Elencar quais são benefícios que o projeto traz ao grupo da terceira idade. Os participantes relataram conhecer as atividades praticadas no projeto e o consideraram importante para a comunidade universitária em geral. Poucos alunos relataram participar ativamente do projeto e alguns ainda não utilizam com frequência os produtos nele cultivados. São necessárias algumas mudanças, como ampliação de participantes e melhoria da estrutura, visando o aperfeiçoamento do projeto, bem como a conscientização e inclusão do idoso nas atividades a fim de contribuir com sua qualidade de vida.

Palavras-chave: Terceira idade. Manutenção da saúde. Horta.

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo que muitas vezes ocorre juntamente com limitações físicas, perdas cognitivas, aparecimento de depressões e isolamento social. Embora uma grande parte dos idosos possua ao menos uma doença relacionada ao aparecimento destes sintomas, o envelhecimento saudável depende da interação entre saúde mental, física, da independência e integração social do indivíduo (RAMOS, 2002).

No Brasil, observa-se que a elevada incidência de doenças crônicas manifestadas em idosos constituem as principais causas de mortalidade, pois além de comprometerem a saúde

¹ Bolsista; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Agronomia; pamsortegagna@gmail.com

² Professora da Universidade Aberta para a Terceira Idade; Professora do Departamento de Pedagogia e do Programa de Pós-Graduação em Educação – UEPG; paola_scortegagna@hotmail.com

³ Coordenadora da Universidade Aberta para a Terceira Idade; Professora do Departamento de Educação e do Programa de Pós-Graduação em Educação – UEPG; soliveira13@uol.com.br

física, são causadoras da perda de autonomia e incapacidade do público de adultos maiores (NASCIMENTO et al, 2011). Grande parte das doenças crônicas provém de maus hábitos alimentares, somados a fatores de risco, como sedentarismo e tabagismo. Nesse contexto, há a percepção de que a manutenção da saúde através de uma alimentação saudável e balanceada influencia diretamente na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento (TRAMONTINO et al, 2009).

O cultivo e alimentação provida de alimentos frescos como frutas e hortaliças, possibilita o consumo de vitaminas e minerais indispensáveis à manutenção da saúde, além de permitir, através das atividades necessárias ao cultivo, melhor condicionamento físico e ocupação ao indivíduo (SILVA et al 2011). Além disso, a inserção do cultivo em meio comunitário, como a implantação de uma horta no espaço de estudo, permite a interação social do idoso, estimulando sua autoestima, criatividade e organização (MORITZ, 2016).

A instalação de uma horta em ambiente universitário traz consigo a utilização de espaços ociosos, tornando-os agradáveis e úteis para o cultivo de variadas espécies. Devido à proximidade com o local de estudo, o cultivo pode servir como fonte de consumo e como tema de atividades didáticas desenvolvidas em sala (ENO; LUNA; LIMA, 2015).

A Horta da UATI, é um projeto extensionista vinculado ao programa Universidade Aberta para a Terceira Idade da UEPG, e, através da proximidade com que o idoso está dessa ação, auxilia no seu acesso à informação, ampliando seus conhecimentos relacionados ao cultivo, consumo e manejo. Além disso, promove um incentivo à alimentação balanceada e a saúde, oferecendo alimentos, temperos e ervas medicinais de qualidade de forma facilitada ao idoso. O projeto possibilita ainda a diversificação de atividades do idoso na universidade, contribuindo com sua busca de autonomia e interação social.

OBJETIVOS

- Identificar o que os idosos conhecem sobre o projeto da Horta da UATI;
- Conhecer seus hábitos de utilização e participação nas atividades vinculadas à horta;
- Refletir sobre quais melhorias são necessárias a fim de aperfeiçoar o projeto;
- Elencar quais são os benefícios que o projeto traz ao grupo da terceira idade.

METODOLOGIA

O estudo compõe-se de uma pesquisa qualitativa, realizada por meio da aplicação de questionários para alunos idosos na Universidade Aberta para a Terceira Idade – UEPG. Por

meio das questões, procurou-se estabelecer os conhecimentos que os idosos possuem sobre o projeto Horta da UATI, bem como seu consumo de produtos naturais advindos do projeto. Além disso, buscou-se elencar os benefícios e melhorias que a horta necessita ter.

RESULTADOS

Em primeiro momento, quando questionados se tinham conhecimento ou não do projeto Horta da UATI, dezesseis idosos alunos da Universidade Aberta a Terceira idade dizem conhecer. Outros seis dos vinte e dois alunos que responderam o questionário aplicado, dizem não conhecer o projeto. Nota-se então a necessidade de uma divulgação mais efetiva do projeto e das atividades desenvolvidas, a fim de atingir um maior público.

Dos dezesseis alunos que dizem conhecer o projeto, dez relatam utilizar os produtos provenientes da Horta, enquanto que doze dos 22 alunos participantes da pesquisa dizem não usar. Pôde-se observar ainda, como descrito na Tabela 1, em questão onde podiam marcar mais de uma alternativa, que os idosos costumam utilizar temperos (7) e ervas medicinais (5). Nenhum relata utilizar as hortaliças cultivadas na horta.

Tabela 1 – Conhecimento e uso do projeto

Tem conhecimento do projeto “Horta da UATI”?	Usa o projeto?	Frequência	O que utiliza?	Quais atividades desenvolve?
		Sim (16)	Sim (10)	1 ou duas vezes por semana (7)
2 a 3 vezes por mês (3)	Ervas medicinais (5)			Rega (1)
Todos os dias (0)	Hortaliças (0)			Limpeza (1) Outro (0)
Não (6)	Não (12)			Não participa (15)

Fonte: dados elaborados a partir dos questionários.

Em relação à frequência de utilização e consumo dos vegetais provenientes do espaço, sete dos dez alunos que utilizam a Horta costumam colher seus produtos 1 ou 2 vezes por semana e outros três os consomem de 2 a 3 vezes por mês. Ressalta-se com isso a importância do consumo diário de hortaliças para a manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas que acometem com grande frequência o público idoso (TRAMONTINO et al, 2009).

Atendo-se à importância da realização de atividades para ocupação e melhor condicionamento físico do idoso, apenas sete alunos dizem participar ativamente do projeto, realizando colheita dos vegetais e limpeza e rega das plantas (SILVA et al 2011). Os outros 15 alunos não realizam qualquer atividade no espaço destinado à horta, o que mostra ser necessário um maior trabalho de inclusão desses alunos ao projeto, a fim de aumentar os cuidados que a horta necessita e integrar o grupo entre si e nas atividades.

Quanto à estrutura do projeto, dezesseis dos vinte e dois alunos consideram suficientes as quantidades de vegetais produzidos na horta, dentre eles as ervas medicinais, temperos e hortaliças. Os outros seis idosos não souberam responder, uma vez que não conhecem o projeto. Percebe-se então que a horta implantada e sua produção consegue atender as demandas do grupo, necessitando apenas outras melhorias relacionadas à sua execução.

Tabela 2 – Importância e benefícios da horta na vida do idoso

Considera suficientes os cultivos da horta?			Considera importante o projeto para a UATI e comunidade universitária?		Quais os benefícios que o cultivo de uma horta na UEPG trouxe ao seu cotidiano?
Sim (16)	Não (0)	Não soube responder (6)	Sim (22)	Não (0)	Disponibilidade de vegetais, temperos e ervas frescas (11)
					Diversificação das atividades dentro da universidade (8)
					Conhecimento sobre o cultivo e uso de plantas (7)
					Melhoria da paisagem dentro da universidade (9)
					Outro (1)

Fonte: dados elaborados a partir dos questionários.

Em questão dissertativa, que indagava quais melhorias poderiam ser realizadas a fim de aperfeiçoar o projeto, os idosos relatam a necessidade de um “Trabalho de conscientização junto à Terceira Idade, demonstrando a importância do projeto”, bem como a instalação de uma torneira próxima ao local. Dois alunos da pesquisa dizem estar satisfeitos, enquanto que dois outros consideram necessário aumentar o número de participantes ativos nas atividades, a fim de proporcionar à horta cuidados diários.

Como descrito na Tabela 2, todos os idosos entrevistados consideram o projeto “Horta da UATI” importante para o grupo da terceira idade e para a comunidade universitária em geral. Além disso, foram questionados em relação aos benefícios que a execução do projeto

em ambiente universitário traz ao cotidiano da terceira idade. Onze idosos selecionaram a alternativa em que se descreve que o projeto disponibiliza vegetais, temperos e ervas frescas ao público e oito relatam que a horta é importante na diversificação de atividades na universidade. Sete alunos dizem ainda que a presença da horta traz consigo a possibilidade de se assimilar conhecimentos acerca do cultivo de plantas, enquanto que nove alunos selecionaram também a alternativa que traz a horta como uma melhoria à paisagem e ocupação de locais ociosos dentro do campus universitário (ENO; LUNA; LIMA, 2015).

Um aluno, em alternativa intitulada “outro” traz também o benefício de que o projeto possibilita “conversas com pessoas que possuem horta”. Tal afirmação evidencia a importância da execução do projeto em ambiente universitário, uma vez que promove a interação social do idoso como apresentado em Moritz (2016).

Quando aliados, todos os benefícios trazem ao processo de envelhecimento do aluno uma vida mais saudável. A participação ativa no projeto permite ao idoso a interação entre sua saúde mental, ao seu condicionamento físico e estimula sua independência em buscar uma alimentação equilibrada, bem como sua integração social com os demais participantes (RAMOS, 2002).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Projeto Horta da UATI, cujas atividades são desenvolvidas em conjunto com o aluno idoso, contribui com sua interação social, possibilita a diversificação de atividades no seu cotidiano e oferece, em seu ambiente de estudo, alternativas saudáveis à sua alimentação. Tais benefícios proporcionam melhorias à qualidade de vida durante o processo de envelhecimento, uma vez que possibilitam ao idoso a busca por uma alimentação saudável aliando atividades que contribuam com seu condicionamento físico e permitam a interação social com outros participantes.

Em geral, os alunos mostram-se satisfeitos com a execução do projeto, apontando a necessidade de algumas melhorias a fim de aperfeiçoá-lo. No entanto, é preciso realizar um trabalho de divulgação e conscientização mais amplo ao grupo de idosos, para que mais pessoas possam ser beneficiadas com a execução do projeto.

REFERÊNCIAS

ENO, Élen Gomes de Jesus; LUNA, Renata Raimundo de; LIMA, Renato Abreu. Horta na escola: incentivo ao cultivo e interação com o meio ambiente. **Revista Eletrônica em Gestão, Educação e Tecnologia Ambiental**, Santa Maria, v. 19, n. 1, p.248-253, jan. 2015.

Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/reget/article/viewFile/19538/pdf>>. Acesso em: 05 abr. 2018.

MORITZ, Susana Clasen; COSTA, Micheli Mari da. Horta Comunitária Semeando Saúde. **Revista de Saúde Pública de Florianópolis**, Florianópolis, v. 3, n. 1, p.56-61, out. 2016. Disponível em: <<http://moodle.saude.pmf.sc.gov.br/revista/index.php/rspf/article/view/8>>. Acesso em: 04 abr. 2018.

NASCIMENTO, Clarissa de Matos et al. Estado nutricional e condições de saúde da população idosa brasileira: revisão da literatura. **Revista Médica de Minas Gerais**, Viçosa, v. 21, n. 2, p.174-180, mar. 2011. Disponível em: <<http://rmmg.org/artigo/detalhes/195>>. Acesso em: 05 abr. 2018.

RAMOS, Luiz Roberto. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p.793-798, maio 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v19n3/15882.pdf>>. Acesso em: 05 abr. 2018.

SILVA, L.B.; ASSIS, E.B.; SEABRA JÚNIOR, S.; PIZANO, R.E.; BENEVIDEZ, E.M.; MAGALHÃES, J. Projeto Comunidade Feliz: horta comunitária e atividades interdisciplinares com idosos. **Horticultura Brasileira** 29: S445-S450, 2011.. Disponível em: <http://www.abhorticultura.com.br/eventosx/trabalhos/ev_5/a4255_t6096_comp.pdf>. Acesso em: 05 abr. 2018.

TRAMONTINO, Vanessa Silva et al. Nutrição para idosos. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, São Paulo, v. 21, n. 3, p.258-267, set. 2009. Disponível em:<[http://arquivos.cruzeirosuleducacional.edu.br/principal/old/revista_odontologia/pdf/setembro_dezembro_2009/Unicid_21\(3\)_258_67_2009.pdf](http://arquivos.cruzeirosuleducacional.edu.br/principal/old/revista_odontologia/pdf/setembro_dezembro_2009/Unicid_21(3)_258_67_2009.pdf)>. Acesso em: 05 abr. 2018.