

## PROJETO HORTA NO PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA PARA A TERCEIRA IDADE DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA

## VEGETABLE GARDEN PROJECT IN THE OPEN UNIVERSITY FOR SENIOR CITIZENS AT THE STATE UNIVERSITY OF PONTA GROSSA

Brasil

Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG)

Paola Andressa Scortegagna\*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1243-1989>  
Pâmela Vanessa Scortegagna\*\*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7605-744X>  
Rita de Cássia da Silva Oliveira\*\*\*  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9382-7573>

### RESUMO:

O aumento da população idosa reflete numa maior preocupação em relação às perspectivas e condições de vida desses sujeitos. Esta pesquisa qualitativa objetivou: conhecer os hábitos dos idosos no que tange ao consumo de plantas medicinais e temperos; identificar a fonte dos conhecimentos acerca das propriedades das plantas mais utilizadas pelo grupo; refletir sobre a melhoria da qualidade de vida do idoso por meio do cultivo de uma horta. Realizou-se aplicação de dois questionários, em momentos distintos, para 33 alunos da UATI - UEPG. Parte dos alunos informaram que tinham uma vida saudável, consumindo alimentos e remédios naturais. Os alunos relataram conhecer as atividades do projeto e o consideraram importante para a comunidade. O desenvolvimento de uma horta com o idoso contribui com sua interação social e possibilita a diversificação de atividades. É necessário o aperfeiçoamento do projeto, bem como a conscientização e inclusão do idoso nas atividades, visando contribuir com sua qualidade de vida.

**Palavras chave:** Horta. Terceira Idade. Qualidade de vida. UATI.

### ABSTRACT:

The increase of the elderly population reflects a greater concern about the perspectives and life conditions of this population. The aims of this qualitative research were to learn about the habits of the elderly concerning the consumption of medicinal plants and seasonings; identify the source of knowledge about plant properties most used by the group; reflect about the improvement in the quality of life of the elderly through the cultivation of a vegetable garden. Two questionnaires were applied at different times to 33 students from UATI – UEPG (Open University for Senior Citizens at the State University of Ponta Grossa, in the Portuguese acronym). Some students reported having a healthy life, consuming natural food and medicines. The students reported knowing about the project activities and considered it important to the community. The development of a vegetable garden with the elderly contributes to their social interaction and enables the diversification of their activities. It is necessary to improve the project, as well as the awareness and inclusion of the elderly in activities, aiming to contribute to their quality of life.

**Keywords:** Vegetable garden. Senior citizens. Quality of life. UATI.

\* Professora da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa - PR, Brasil. E-mail: [paola\\_scortegagna@hotmail.com](mailto:paola_scortegagna@hotmail.com)  
\*\* Aluna de Graduação da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa - PR, Brasil. E-mail: [pamscortegagna@gmail.com](mailto:pamscortegagna@gmail.com)  
\*\*\* Professora da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG), Ponta Grossa - PR, Brasil. E-mail: [soliveira13@uol.com.br](mailto:soliveira13@uol.com.br)

## Introdução

Segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em aproximadamente quatro décadas, a expectativa de vida do brasileiro aumentou significativamente. De 1940 a 2015, a esperança de vida ao nascer aumentou três décadas, passando de 45,5 para 75,5 anos. Consequentemente, aliada à redução no número de nascimentos, o número de adultos com mais de 60 anos chegou a perfazer 13% da população do Brasil em 2013 (IBGE, 2013).

A faixa etária dos 60 anos ou mais é a que mais cresce, chegando a 3,26% ao ano. De acordo com as projeções, em 2030, a população idosa chegará a 1,4 bilhões de pessoas, e em 2050, a 2,1 bilhões (ONU, 2015). Com isso, aumenta-se também a preocupação acerca do envelhecimento, uma vez que este é um processo comumente associado a limitações físicas, perdas cognitivas e isolamento social. Esses indivíduos passam então a ter novas demandas relativas à saúde, educação e economia, de forma que não se tornem um grupo alienado e marginalizado (SCORTEGAGNA, 2016).

Outro dado relevante, levantado pelo IBGE, foi o nível de ocupação formal na terceira idade, que caiu de 30,2% para 26,3% em dez anos (2003-2013). Nesse sentido, são imprescindíveis políticas e medidas que proponham a inclusão e participação ativa do idoso no cotidiano, aliadas a uma melhoria na sua qualidade de vida (SENAC/SC, 2013).

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 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 por meio do consumo de produtos naturais e de uma alimentação balanceada influencia diretamente na qualidade de vida durante o processo de envelhecimento (TRAMONTINO et al, 2009).

As práticas relacionadas ao consumo de produtos naturais, como ervas medicinais e temperos, e o conhecimento das indicações terapêuticas destes, muitas vezes é uma atribuição dos idosos, os quais mantêm o conhecimento por meio da tradição oral passada de geração em geração. No entanto, a continuidade desses conhecimentos é ameaçada, muitas vezes, pelo acesso facilitado aos serviços de medicina, à popularização da internet e à perda das tradições familiares (AMOROZO; VIERTLER, 2008).

Já é consenso que o uso inadequado e indiscriminado de plantas medicinais, sem seu devido conhecimento, pode trazer sérios danos à saúde por conta da presença de substâncias tóxicas. No entanto, tomando-se os devidos cuidados e aliando as crenças populares ao saber científico, o tratamento fitoterápico pode atuar de forma efetiva e eficaz na resolução de problemas de saúde. Além disso, permite ao idoso a redução do uso de medicamentos e lhe concede a autonomia em buscar cuidados próprios (OLIVEIRA; ARAUJO, 2007).

A alimentação provida de alimentos frescos como frutas e hortaliças, por sua vez, traz como benefícios o consumo de vitaminas e minerais indispensáveis à manutenção da saúde. Possibilita ainda, por meio das atividades necessárias ao processo produtivo, melhor condicionamento físico e ocupação ao indivíduo (SILVA et al, 2011).

Quando colocada em ambiente universitário, uma horta 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). Além disso, a inserção da agricultura em meio comunitário permite a interação social do idoso, estimulando sua autoestima, criatividade e organização (MORITZ, 2016).

A horta da UATI é um projeto extensionista vinculado ao programa Universidade Aberta para a Terceira Idade da UEPG, e, por meio 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 do mais, promove um incentivo à alimentação balanceada e à saúde, oferecendo alimentos, temperos e ervas medicinais de qualidade e 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.

O projeto horta da UATI contempla ações que promovem a educação permanente do idoso, que ao interagir com outros idosos e acadêmicos de cursos de graduação, nesse caso, especialmente da Agronomia, ampliam seus saberes, além de poder compartilhar conhecimentos oriundos dos saberes populares, bem como aqueles desenvolvidos cientificamente. Nesse sentido, o contexto permite ao idoso o reconhecimento dos bens culturais que possui, provenientes das suas vivências, experiências, bem como daqueles advindos das vivências formais em espaços institucionais, além de promover o incentivo pela busca de novos conhecimentos, visando a sua aplicabilidade.

Logo, como afirma Oliveira (1999, p. 236), “[...] conceber a educação como processo permanente não é apenas um ideal, mas uma evidência prática que se impõe, uma necessidade pedagógica, socioeconômica e antropológica”. A autora ainda afirma que a ideia de totalidade é a que melhor define o ponto inicial de uma educação permanente.

A educação permanente é um processo que acompanha o indivíduo em toda sua existência e que demonstra que as aprendizagens são possíveis ao longo da vida, de acordo com os interesses e demandas, salvo questões patológicas que interferem nesse processo. Assim, caracterizar o idoso como um indivíduo que não aprende ou que não precisa mais adquirir novos saberes referenda um paradigma excludente e marginalizador pela questão etária.

Neste sentido, a educação permanente atrelada às ações extensionistas demarca, além da interação, um meio importante de novas aprendizagens, em que o idoso se sente integrado, capaz de aprender e projetar novas intenções. Projetos, como a horta da UATI, têm alcance superior aos objetivos propostos para sua execução, uma vez que apregoam um novo paradigma de velhice, superando mitos de que o idoso é incapaz de aprender, ensinar e desenvolver diferentes atividades.

A presente pesquisa qualitativa teve como objetivos: conhecer os hábitos dos idosos no que tange ao consumo de plantas medicinais e temperos; identificar a fonte dos conhecimentos acerca das propriedades das plantas mais utilizadas pelo grupo; determinar a frequência e o intuito de utilização de plantas medicinais; refletir sobre a melhoria da qualidade de vida do idoso por meio do cultivo de uma horta; 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 é composto por uma pesquisa qualitativa, realizada em duas etapas, a primeira no ano de 2017 e a segunda em 2018, por meio da aplicação de questionários para alunos idosos da Universidade Aberta para a Terceira Idade (UATI) – UEPG.

Na primeira etapa, foram aplicados questionários (questões objetivas e dissertativas) a onze alunos da UATI não participantes do projeto da horta. Procurou-se, na pesquisa, estabelecer os conhecimentos que estes possuem sobre o uso de plantas medicinais e suas propriedades. Buscou-se ainda o conhecimento a respeito dos hábitos de consumo de alimentos e produtos naturais pelo idoso, sejam esses advindos ou não do projeto.

O segundo questionário (questões objetivas e dissertativas) foi respondido por vinte e dois alunos da UATI, selecionados aleatoriamente, sem distinção entre colaboradores ou não do projeto da horta. Caracterizam-se como colaboradores do projeto os alunos participantes das atividades de manejo das plantas e manutenção da horta, a partir de sua implantação no ano de 2016.

Nessa segunda etapa, com o objetivo de reconhecer a amplitude do projeto dentro da Universidade Aberta, questionou-se o conhecimento dos entrevistados acerca do projeto, bem como seu uso, frequência e as atividades desenvolvidas pelos idosos colaboradores. Ainda foram elencados os benefícios e melhorias que a horta da UATI necessita ter.

## **Resultados e discussão**

O projeto horta da UATI é vinculado ao Programa de Extensão Universidade Aberta para a Terceira Idade, criado no ano de 1992 e, ininterruptamente, atua na educação para o idoso. Atualmente, há mais de 600 alunos idosos na UATI, o que demonstra o fator positivo do programa bem como o reconhecimento da comunidade. Visando ampliar as suas ações, a UATI, no ano de 2016, lançou o projeto horta da UATI (Figuras 1 e 2).

Como a UATI tem por objetivo proporcionar aos idosos uma melhoria na qualidade de vida, subentendendo as diferentes áreas de atuação do indivíduo e considerando o envelhecimento um processo multifatorial, somado à inserção social do idoso, a horta possibilitará uma ampliação de conhecimentos e práticas na área das ciências da terra, uma maior inserção social, relações humanas e intergeracionais e ampliação da concepção de sustentabilidade, pela vertente da qualidade de vida, por meio da alimentação saudável.

Por meio do projeto da horta, o idoso tem acesso às informações básicas sobre o plantio e cultivo de diferentes culturas (temperos, ervas medicinais e verduras), o que impacta positivamente na sua forma de consumir e se alimentar. Esse projeto tem como objetivos: construir coletivamente um espaço de cultivo de produtos (temperos, ervas medicinais e verduras), organizando a horta da UATI/UEPG; proporcionar o contato com a terra e a produção de temperos, ervas medicinais e verduras, que serão utilizadas pelos alunos da UATI; ampliar os conhecimentos do idoso na área da Ciência da Terra; possibilitar a relação intergeracional entre os acadêmicos, profissionais especializados e os idosos; incentivar o processo de construção e manutenção de hortas domésticas; estimular a valorização pessoal e social por meio do trabalho, bem como o voluntariado e o envolvimento dos idosos para a condução da horta; resgatar junto à comunidade o hábito de produção de alimentos para autoconsumo.

O projeto horta da UATI promove um espaço de convivência no qual os idosos interagem numa ação comum, com base no cultivo de ervas medicinais, temperos e verduras. O ato de cultivar, por meio da horta, possibilita desenvolver habilidades e ampliar o círculo de amigos, que contribuem para a socialização e cooperação entre os

idosos. Além disso, a horta possibilita o acesso a produtos orgânicos, cultivados pelos próprios alunos, como também permite ocupar diferentes espaços e tempos ociosos.

**Figuras 1 e 2** - Instalação do projeto (à esquerda) e horta da UATI no ano de 2016 (à direita).



Fonte: Acervo autores.

O cultivo, para os idosos, contribui para a interação voltada para um objetivo comum, como também leva a uma condição de bem-estar e identificação de novos papéis, repercutindo positivamente na melhoria da autoestima do idoso. Quando o idoso se reconhece na atividade que realiza, sente-se mais ativo, melhora a sua confiança e se empodera, inserindo-se com maior segurança na comunidade em que vive.

A partir da implantação da horta da UATI, em 2016, o impacto foi positivo para os idosos que participam, para os demais idosos da UATI, coordenação, professores e alunos de graduação por meio da intensificação das relações intergeracionais, considerando que a horta está situada no pátio interno do Campus Central da UEPG.

Além disso, favorece a segurança alimentar e nutricional do idoso pelo prazer e o gosto de plantar e cultivar, que além de ocupação e lazer, constitui também uma terapia, contribuindo para o envelhecimento ativo, como preconizado pela Organização Mundial de Saúde (2005). A alimentação saudável contribui para minimizar as consequências biológicas negativas que se tornam presentes no processo de envelhecimento.

Essa horta também estimulou alguns idosos a organizarem as suas próprias hortas em suas casas e em outros locais, como multiplicadores dos saberes adquiridos.

Além das atividades realizadas no âmbito do projeto, foi também organizada uma investigação junto aos alunos idosos participantes da horta da UATI.

Por meio da aplicação dos questionários em dois períodos distintos, nos anos de 2017 e 2018, houve a coleta de informações, num primeiro momento, a respeito do uso de ervas medicinais e os conhecimentos a elas relacionados. Num segundo momento, foram investigadas as opiniões acerca da estrutura e da contribuição do projeto horta da UATI ao idoso na universidade.

Com os resultados aferidos na aplicação do primeiro questionário, pode-se inferir que em relação às plantas medicinais e temperos mais utilizados pelos idosos, em uma questão de múltiplas escolhas, os onze entrevistados relataram o uso dos temperos

conhecidos popularmente como cheiro verde (salsinha e cebolinha). Dentre esses onze idosos, além do cheiro verde, cinco selecionaram a alternativa relativa ao consumo de manjeriço, manjerona, sálvia e alecrim; cinco entrevistados selecionaram hortelã, boldo e losna e outros cinco, coentro, endro e louro. Dois participantes descreveram o uso de plantas além das citadas nas alternativas, como o orégano, tomilho, tanchagem, camomila e erva-doce.

Dos entrevistados, sete relataram conhecer as propriedades das plantas medicinais e temperos selecionados na questão antecedente. Por sua vez, quatro idosos afirmaram que não têm ciência a respeito. Ao relacionar as noções acerca dessas propriedades, todos os participantes que dizem conhecê-las afirmam que provém de tradicionalismo familiar. Destes, quatro pessoas asseguram que além da família, conversas com amigos e conhecidos contribuem com a formação do saber. Somente uma pessoa selecionou a alternativa que constava o conhecimento científico advindo de livros e revistas. O mesmo ocorreu com o conhecimento proveniente da internet, alternativa escolhida apenas por um participante.

Os dados coletados asseguram que os conhecimentos são mantidos, principalmente, por meio da tradição oral. Contudo, devido à pouca informação advinda de meios científicos sobre os efeitos benéficos e maléficis das plantas medicinais, pode-se supor que nem sempre há um uso correto das mesmas.

Nenhum sujeito relata que médicos são fornecedores de informações a respeito de fitoterápicos, demonstrando assim que a introdução da medicina moderna traz consigo tratamentos sem o uso de plantas medicinais. Essa prática pode eliminar o uso da medicina popular, levando a uma perda da utilidade dos conhecimentos acumulados ao longo de gerações (PINTO; AMOROZO; FURLAN, 2006).

**Tabela 1** - Conhecimento das propriedades das plantas.

Tem conhecimento?	Sim (7)	Fonte de Conhecimento
		Tradicionalismo familiar (7)
		Livros e revistas (1)
		Internet (1)
		Amigos e conhecidos (4)
		Médico (0)
	Não (4)	

Fonte: Dados elaborados a partir dos questionários.

Nove dos onze entrevistados afirmaram que cultivam hortas contendo temperos (salsinha, cebolinha, manjerona, sálvia, orégano, manjeriço, alecrim) e ervas medicinais de uso comum (hortelã, erva-doce). Apenas dois não realizam nenhum plantio.

Índices semelhantes são observados em relação ao consumo de alimentos e remédios naturais como forma de manter uma vida saudável. Nove idosos afirmaram que consomem temperos verdes, frutas, verduras, remédios naturais e dois dizem não se preocupar com isso. Questionou-se também a frequência com que esses produtos são consumidos, cujos resultados estão contidos na Tabela 2.

Os participantes também foram questionados em relação ao uso das plantas medicinais. Quatro idosos afirmaram que as utilizam para tratamento de doenças, três dizem consumi-las como forma de prevenção de enfermidades e quatro dizem ter outros motivos, dentre eles, para aliviar algum sintoma ou como calmantes. Dessa forma, evidencia-se a relevância do uso da fitoterapia, pois o consumo de remédios naturais, respeitando suas devidas indicações, é favorável à saúde dos idosos. Resulta em uma menor dependência medicamentosa e possibilita que o indivíduo busque autonomamente os conhecimentos e cuidados para tratamento das suas enfermidades.

Com a análise do segundo questionário aplicado, observou-se, num primeiro momento, se tinham conhecimento ou não do projeto horta da UATI. Dezesesseis idosos, alunos da Universidade Aberta à 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.

**Tabela 2** - Consumo de produtos naturais.

Preocupa-se em manter uma vida saudável?	Com que frequência consome alimentos naturais?	Com que frequência consome remédios naturais?
Sim (9)	1 vez por semana (1)	1 vez por semana (3)
	2 a 3 vezes por semana (0)	2 a 3 vezes por mês (1)
	Mais de 3 vezes (5)	Mais de 3 vezes por mês (1)
	Todos os dias (3)	Todos os dias (2)
		Nenhum consumo (2)
Não (2)		

Fonte: Dados elaborados a partir dos questionários.

Dos dezesseis alunos que dizem conhecer o projeto, dez relataram utilizar os produtos provenientes da horta, enquanto doze dos vinte e dois alunos participantes da pesquisa dizem não usar. Observou-se ainda, como descrito na Tabela 3, na questão onde podiam marcar mais de uma alternativa, que os idosos costumam utilizar temperos (7) e ervas medicinais (5). Nenhum dos participantes relatou utilizar as hortaliças cultivadas na horta.

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 uma ou duas vezes por semana. Outros três os consomem de duas a três 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, limpeza e regando as plantas (SILVA et al 2011). Os outros quinze 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.

**Tabela 3** - Conhecimento e uso do projeto.

Tem conhecimento do projeto "Horta da UATI"?	Usa o projeto?	Frequência	O que utiliza?	Quais atividades desenvolve?			
		Uma ou duas vezes por semana (7)	Temperos (7)	Colheita de produtos (6)	Ervas medicinais (5)	Rega (1)	
Duas a três vezes por mês (3)	Hortaliças (0)						Limpeza (1)
Não (6)	Não (12)			Não participa (15)			

Fonte: Dados elaborados a partir dos questionários.

Quanto à estrutura do projeto, que pode ser observada nas figuras 3 e 4, dezesseis dos vinte e dois alunos consideraram 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 de outras melhorias relacionadas à sua execução.

Em questão dissertativa que indagava quais melhorias poderiam ser realizadas a fim de aperfeiçoar o projeto, os idosos relataram 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 disseram estar satisfeitos, enquanto que dois outros afirmaram ser necessário aumentar o número de participantes ativos nas atividades a fim de proporcionar à horta cuidados diários.

Como descrito na Tabela 4, todos os idosos entrevistados consideraram 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 relataram que a horta é importante na diversificação de atividades na universidade. Sete alunos disseram 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).

**Figuras 3 e 4** - Estrutura do projeto.



Fonte: Acervo autores.

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).

**Tabela 4** - 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	Não	Não soube responder	Sim	Não	
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.

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 e seu condicionamento físico, além de estimular sua independência em buscar uma alimentação equilibrada, bem como sua integração social com os demais participantes (RAMOS, 2002).

## Conclusões

O desenvolvimento de uma horta com o idoso contribui com sua interação social, expandindo suas relações humanas e intergeracionais, bem como a disseminação de seus saberes advindos do tradicionalismo familiar. Possibilita ainda a incorporação dos conhecimentos de cunho científico e desenvolve no indivíduo a autonomia em buscar cuidados para a sua saúde, desenvolvendo assim possibilidades educacionais, formais ou não formais, ligadas diretamente à concepção de educação permanente.

A horta da UATI possibilita a diversificação de atividades no cotidiano do idoso e oferece, em seu ambiente de estudo, alternativas saudáveis a 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

- AMOROZO, M.C.M.; VIERTLER, R.B. A abordagem qualitativa na coleta e análise de dados etnobotânicos. In: ALBUQUERQUE, U. P.; LUCENA, R. F. P.; CUNHA, L. V. F. C. C. (orgs.). **Métodos e técnicas na pesquisa etnobotânica**. 2. ed. Recife: COMUNIGRAF, 2008.
- ENO, E. G. J.; LUNA, R. R.; LIMA, R. A. 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.
- IBGE. **Projeção da População por Sexo e Idade para o período 2000-2060**. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de População e Indicadores Sociais. Revisão 2013, Rio de Janeiro: Fundação Instituto Brasileiro de Geografia e Estatísticas, 2013.
- MORITZ, S. C.; COSTA, M. M. 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.
- OLIVEIRA, C. J.; ARAUJO, T. L. Plantas medicinais: usos e crenças de idosos portadores de hipertensão arterial. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Goiânia, v. 9, n. 01, p.93-105, 2007. Disponível em: <[https://www.fen.ufg.br/fen\\_revista/v9/n1/pdf/v9n1a07.pdf](https://www.fen.ufg.br/fen_revista/v9/n1/pdf/v9n1a07.pdf)>. Acesso em: 02 jul. 2017.
- NASCIMENTO, C. M. 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.
- OLIVEIRA, R. C. S. **Terceira Idade**: do repensar dos limites aos sonhos possíveis. São Paulo: Paulinas, 1999.
- ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **World Population Prospects: The 2015 Revision**. Population Division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat. Nova York: ONU, 2015.
- PINTO, E. P.; AMOROZO M. C. M; FURLAN, A. Conhecimento popular sobre plantas medicinais em comunidades rurais de mata atlântica – Itacaré, BA, Brasil. **Acta Botanica Brasilica**, v. 20, n. 4, p.751-762, 2006.
- 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.
- SCORTEGAGNA, P. A. **Emancipação política e educação**: ações educacionais para o idoso nas Instituições de Ensino Superior públicas paranaenses 2016. 275 f. Tese (Doutorado em Educação) – Universidade Estadual de Ponta Grossa – PR, Ponta Grossa, 2016.
- SERVIÇO NACIONAL DO COMÉRCIO/SC. **Projeto chazinho da vovó**: cultivo de plantas medicinais como terapia ocupacional na terceira idade. 2013. Disponível em: <[http://portal.sc.senac.br/portal/conteudo/2FIC2013\\_Plantas\\_Medicinais\\_e\\_Terceira\\_Ida.de.pdf](http://portal.sc.senac.br/portal/conteudo/2FIC2013_Plantas_Medicinais_e_Terceira_Ida.de.pdf)>. Acesso em: 02 jul. 2017.

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**, Brasília, v. 29, p. 445-450, 2011. Disponível em:  
<[http://www.abhorticultura.com.br/eventosx/trabalhos/ev\\_5/a4255\\_t6096\\_comp.pdf](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.cruzeirodosuleducacional.edu.br/principal/old/revista\\_odontologia/pdf/seembro\\_dezembro\\_2009/Unicid\\_21\(3\)\\_258\\_67\\_2009.pdf](http://arquivos.cruzeirodosuleducacional.edu.br/principal/old/revista_odontologia/pdf/seembro_dezembro_2009/Unicid_21(3)_258_67_2009.pdf)>. Acesso em: 05 abr. 2018.