

# Vale a pena trazer o Campo para a Cidade



Por: Nova P, Pinto E, Silva M

**Um estudo inédito em Portugal, realizado por investigadores da Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa (ESB-UCP), em parceria com a Lipor, avaliou os efeitos da atividade numa horta biológica urbana nos comportamentos de saúde e qualidade de vida de 115 cidadãos urbanos. Os autores concluem que a prática da Horticultura Urbana tem um papel importante na promoção da saúde, bem-estar, hábitos alimentares mais saudáveis e práticas ambientais mais favoráveis.**

## **A necessidade de responder aos impactos de uma urbanização desmedida**

Atualmente, 54% da população mundial habita em áreas urbanas. O crescimento populacional, aliado a uma urbanização que cada vez mais se faz sentir implicará que em 2050 mais 2,5 mil milhões de pessoas habitem nas cidades, com cerca de 90% destes habitantes a concentrarem-se nas zonas da África e Ásia. Isto fará com que população urbana mundial atinja os 66% no mesmo ano. Em Portugal, segundo dados do Instituto Nacional de Estatística, em 2011, 72% da população residia em áreas urbanas, um valor que se encontra apenas ligeiramente abaixo da percentagem da população urbana Europeia (75%).

A forma como as cidades têm crescido, associadas a uma forte poluição atmosférica, grandes consumos energéticos, altos níveis de produção industrial, ausência de espaços verdes e redução do solo fértil implicam consequências negativas não só a nível ambiental, mas também em relação à Saúde Pública das populações. A sociedade em que vivemos cada vez mais baseia a qualidade de vida em altos níveis de consumo e os setores industriais respondem a essa demanda aumentando cada vez mais a produção e descurando na qualidade. Um dos grandes exemplos é a alteração considerável no padrão alimentar das populações. À medida que os mercados tradicionais foram sendo substituídos pelas grandes superfícies ocorreu a introdução de alimentos com baixo valor nutricional,

elevado valor energético e ricos em aditivos, colesterol, açúcar e gorduras saturadas. A elevada disponibilidade destes alimentos, aliados a um estilo de vida sedentário, muito frequente em Portugal, são os principais responsáveis pelas percentagens alarmantes de excesso de peso, obesidade, diabetes tipo II e doenças cardiovasculares.

As consequências negativas da urbanização clamam por medidas criativas e resultados práticos. A agricultura urbana, onde se incluem as hortas urbanas, tem-se revelado um excelente primeiro passo. Para além de contribuírem para o equilíbrio ambiental promovendo a regulação dos gases com efeito de estufa, a redução do ruído e dos resíduos orgânicos, a retenção das águas pluviais e a preservação do solo e da biodiversidade, são estruturas que transmitem valores culturais e melhoram a paisagem das cidades, criando espaços para socialização e prática de atividades desportivas ou lúdicas e que desempenham um importante papel pedagógico, permitindo à população urbana um contacto com a base da sua sobrevivência. Existe também o benefício óbvio da produção alimentar e, efetivamente, quando utilizados métodos ecológicos, as hortas urbanas fornecem alimentos frescos, nutritivos e livres de químicos sintéticos. A agricultura biológica respeita os ciclos naturais das plantas e dos animais, melhora a fertilidade do solo e diminui o impacto da atividade humana sobre o ambiente. As hortas biológicas coletivas têm vindo a aumentar em número e área por toda a União Europeia, o que justifica uma análise rigorosa do seu papel social.

## **A jardinagem urbana melhora a saúde e qualidade de vida**

As hortas urbanas são um fenómeno em pleno crescimento também em Portugal, graças ao empenho de instituições pioneiras como a Lipor, a EDP, a Santa Casa da Misericórdia, a Câmara de Lisboa, a Gaiurb e muitas outras por todo o território nacional. A expansão das hortas urbanas e a clara adesão dos cidadãos tem suscitado também um interesse na comunidade científica, pois torna-se pertinente e importante investigar o real benefício da exposição a este tipo de atividade. Neste sentido, e no seguimento de investigações realizadas em outros países que têm evidenciado benefícios das hortas urbanas a nível da saúde mental e física, bem-estar e qualidade de vida, decidimos realizar um trabalho inédito em Portugal, com o objetivo de avaliar os efeitos da atividade numa horta biológica urbana nos comportamentos de saúde e qualidade de vida dos cidadãos.

O estudo realizou-se na Horta (urbana, coletiva e biológica) do Parque José Avides de Moreira (Santa Casa da Misericórdia do Porto- Hospital Conde de Ferreira) com 115 cidadãos e tornou-se possível através de uma parceria entre a Lipor e a Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa (ESB-UCP). Estes participantes foram avaliados em dois momentos: quando iniciaram os trabalhos de jardinagem urbana e seis meses depois.

A amostra final do estudo consistiu em 102 indivíduos dado que não foi possível realizar o seguimento a 13 dos participantes iniciais. Em termos de características sociodemográficas estes participantes eram claramente representativos da realidade urbana: diferentes faixas etárias (média de 53 anos, mínimo de 24 anos e máximo de 77 anos), um número superior de mulheres (57,8%), maioritariamente pessoas casadas ou em união de facto (64,7%), com um grau de escolaridade elevado (52% com ensino superior e 23,5 com o ensino secundário) e empregados (48,0%) ou reformados (38,2%).

Após meio ano, e graças a poucas horas de jardinagem semanal, estes participantes apresentaram melhorias relevantes a nível de comportamentos de saúde, tais como um aumento da prática, tipo de atividade, frequência e duração de atividade física. Ocorreu uma redução notável dos hábitos tabágicos, sendo que o consumo de cigarros desceu para cerca de metade e sete participantes cessaram completamente este hábito nocivo para a saúde. Relativamente aos hábitos alimentares foram constatadas diferenças significativas, não só no aumento do consumo de hortícolas e ervas aromáticas, mas também na melhoria da alimentação de uma forma geral – que se aproximou de uma dieta mais saudável e potenciadora de saúde. Por exemplo, os participantes aumentaram o consumo de peixe e produtos lácteos e reduziram o consumo de doces e pastéis. No que concerne aos dados antropométricos existiu uma melhoria ténue mas estatisticamente relevante do índice de massa corporal (IMC). Foram igualmente registadas melhorias interessantes nos parâmetros de capacidade funcional, limitação por aspetos físicos, dor, estado geral de saúde, vitalidade, aspetos sociais, limitação por aspetos emocionais e saúde mental.

## **O potencial para educar**

O trabalho no Parque José Avides de Moreira também verificou que a exposição à horticultura urbana promoveu uma maior sensibilidade ecológica e adesão a atividades de sustentabilidade ambiental típicas do meio urbano. Um bom exemplo foi a reciclagem de embalagens, vidro e papel. Não só os participantes começaram a reciclar com mais frequência, mas um número considerável de indivíduos que raramente ou nunca reciclava passou também a fazê-lo. Outras atitudes positivas face ao meio ambiente, tais como procurar formas de reutilizar recursos, comprar produtos em embalagens recicláveis ou reutilizáveis e optar por andar mais a pé ou de bicicleta para poupar gasolina foram igualmente detetadas. A prática da compostagem registou resultados surpreendentes. De um valor que rondava apenas os 2,9% atingiram-se os 99% (muito por via da disponibilização de um compostor em cada talhão). Estes resultados apontam para o valor das hortas urbanas enquanto ferramenta educativa. É possível que as repercussões em jovens e crianças possam ser ainda mais relevantes.

### O início de um caminho cheio de potencialidades

Estes resultados abrem importantes potencialidades ao nível da Saúde Pública, dado que as hortas urbanas podem ajudar a reverter múltiplas tendências negativas impostas pela urbanização. Note-se ainda a vantagem de que as hortas urbanas constituem uma abordagem de baixo custo e não invasiva, replicável na maioria dos países.

Percebemos que a exploração de uma horta coletiva pode influenciar os comportamentos de saúde dos horticultores, desempenhando um papel importante na promoção da saúde, bem-estar, hábitos alimentares mais saudáveis e práticas ambientais mais favoráveis. Ainda não é claro o mecanismo pelo qual as hortas urbanas promovem a alteração positiva de comportamentos. No entanto, isto muito provavelmente deve-se ao facto de o contacto com a natureza e as melhorias a nível do bem-estar físico e mental fazerem com que os participantes queiram fazer mais e melhor pela sua saúde alterando hábitos que a influenciam.

O potencial da exposição à horticultura urbana em patologias específicas tais como a diabetes, o cancro ou a depressão é também um caminho que necessita ser explorado de modo a perceber o impacto terapêutico que esta atividade poderá desempenhar.



Vista e talhão do Parque José Avides Moreira

## Os autores do estudo

### Paulo Nova

Universidade Católica Portuguesa, CBQF - Centro de Biotecnologia e Química Fina - Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia, Rua Arquiteto Lobão Vital 172, 4200-374 Porto, Portugal  
[paulo\\_nova3@hotmail.com](mailto:paulo_nova3@hotmail.com)

### Elisabete Pinto

Universidade Católica Portuguesa, CBQF - Centro de Biotecnologia e Química Fina - Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia, Rua Arquiteto Lobão Vital 172, 4200-374 Porto, Portugal  
EPIUnit, Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto (ISPUP)

### Margarida Silva

Universidade Católica Portuguesa, CBQF - Centro de Biotecnologia e Química Fina - Laboratório Associado, Escola Superior de Biotecnologia, Rua Arquiteto Lobão Vital 172, 4200-374 Porto, Portugal



### Agradecimento

Este trabalho foi financiado por Fundos Nacionais através da FCT - Fundação para a Ciência e a Tecnologia no âmbito do projeto UID/Multi/50016/2013.

Nota: O trabalho científico descrito neste texto está publicado numa revista da especialidade: Nova P, Pinto E, et al. (2018) Growing Health and Quality of Life: Benefits of Urban Organic Community Gardens. J Nutrition Health Food Sci 6(1): 1-7. DOI: 10.15226/jnhfs.2018.001124

### Bibliografia

Agência Europeia do Ambiente (2016). "Ambiente Urbano". Disponível em: <http://www.eea.europa.eu/pt/themes/urban/intro>. Acesso em 24/04/2018.

Boone CG, Buckley GL, Grove JM, et al. (2009) Parks and People: An Environmental Justice Inquiry in Baltimore, Maryland. Annals of the Association of American Geographers 99(4): 767-787

Boukharaeva L. (2006). "Family urban agriculture as a component of human sustainable development." CAB Reviews: Perspectives in Agriculture, Veterinary Science, Nutrition and Natural Resources 1(025).

Comissão Europeia. "What is organic farming?." Disponível em: [https://ec.europa.eu/agriculture/organic/organic-farming/what-is-organic-farming\\_pt](https://ec.europa.eu/agriculture/organic/organic-farming/what-is-organic-farming_pt). Acesso em 26/04/2018

Comissão Europeia. (2014) "Compreender as políticas da União Europeia." Luxemburgo: Serviço das Publicações da União Europeia.

De Bon H, Parrot L, Moustier P. (2010) "Sustainable urban agriculture in developing countries." Agronomy for Sustainable Development. 30 (1)

Instituto Nacional de Estatística (2011). "Censos 2011." Disponível em: [http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos2011\\_apresentacao&xpid=CENSOS](http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=censos2011_apresentacao&xpid=CENSOS). Acesso em 24/04/2018.

Kabisch N, Qureshi S and Haase D. (2015) Human-environment interactions in urban green spaces – A systematic review of contemporary issues and prospects for future research. Environmental Impact Assessment Review 50: 25-34.

Nova P, Pinto E, et al. (2018) Growing Health and Quality of Life: Benefits of Urban Organic Community Gardens. J Nutrition Health Food Sci 6(1): 1-7. DOI: 10.15226/jnhfs.2018.001124

Nowak DJ, Crane, DE et al. (2006). "Air pollution removal by urban trees and shrubs in the United States." Urban Forestry & Urban Greening 4 (3-4): 115-123

Popkin, BM. (2006) "Global Nutrition Dynamics: The World is Shifting Rapidly Toward a Diet Linked with Noncommunicable Diseases." Am J Clin Nutr Su M, Fath BD and Yang Z. (2010) Urban ecosystem health assessment: A review. Science of The Total Environment 408(12): 2425-2434.

United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division (2015). World Population Prospects: The 2015 Revision, Key Findings and Advance Tables. ■

# HUMIGELPLUS®

FERTILIZANTE LÍQUIDO



## HUMIGELPLUS®

(Biofilme)

## HUMIGELPLUS® P

(Fósforo)

## HUMIGELPLUS® S

(Enxofre)

## HUMIGELPLUS® K

(Óxido de potássio)

## HUMIGELPLUS® A

(Dióxido de silício)



SEDE

**TECNIFERTI, S.A.**

Rua de Ourém, Lote 14, 2º |

Urb. Almoinha Grande

2415-780 Leiria | PORTUGAL

**T.** +351 244 860 210

**F.** +351 244 860 219

**E.** [tecniferti@tecniferti.com](mailto:tecniferti@tecniferti.com)

[www.tecniferti.com](http://www.tecniferti.com)

