

UMA PROPOSTA DE POLÍTICA PÚBLICA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS¹

A PUBLIC POLICY PROPOSAL OF PHYSICAL ACTIVITY FOR THE ELDERLY

UNA PROPUESTA DE POLÍTICA PÚBLICA DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA ANCIANOS

Tânia Rosane Bertoldo Benedetti², Lúcia Hisako Takase Gonçalves³, Jorge Augusto Pinto da Silva Mota⁴

¹ Parte da tese de doutorado intitulada “Atividade Física: uma perspectiva de promoção da saúde do idoso no município de Florianópolis”, defendida em 2004 no Programa de Pós-Graduação em Enfermagem (PEN) da Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC).

² Doutora pelo PEN/UFSC. Professora do Departamento de Educação Física no Centro de Desportos da UFSC. Santa Catarina, Brasil.

³ Doutora em Ciências da Enfermagem. Professora do Departamento de Enfermagem da UFSC. Professora do PEN/UFSC. Líder do Grupo de Estudos sobre Cuidados de Pessoas Idosas da UFSC. Santa Catarina, Brasil.

⁴ Doutor em Educação Física. Professor da Faculdade de Ciência do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Porto, Portugal.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade motora. Idoso. Políticas públicas. **RESUMO:** Estudo descritivo-exploratório com objetivo de apresentar e discutir programas de atividade física para idosos em diferentes contextos. Focaliza 8 programas de atividade física para idosos: Florianópolis - Brasil; Porto e Coimbra - Portugal; Oleiros e região da Galícia - Espanha; Terranuova Bracciolini - Itália e Maisach - Alemanha. A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista, observação de campo e material de divulgação de cada programa. À exceção do Brasil, os programas são mantidos pelas prefeituras municipais. Os idosos que os freqüentam enfatizaram na entrevista: melhora da saúde, aumento do círculo de amigos e oportunidade de lazer. Com base nos dados observados, construímos uma proposta diretiva de programas e ações no âmbito das políticas públicas para o município de Florianópolis, na forma de rede articulada entre os diferentes setores da administração pública, para o desenvolvimento das atividades físicas coordenadas com vistas à promoção do envelhecimento saudável.

KEYWORDS: Motor activity. Aged. Public policies. **ABSTRACT:** This descriptive and exploratory study aims to present and discuss physical activity programs for the elderly in different contexts. It focuses on 8 physical activity programs for the elderly: Florianópolis - Brazil; Porto and Coimbra - Portugal; Oleiros and Galicia - Spain; Terranuova and Bracciolini - Italy and Maisach - Germany. Data collection was performed through interviews, field observation, and published material from each one of the programs. With the exception of Brazil, all the programs are supported by their respective City Halls. The elderly who participate in them have emphasized in the interviews their health improvement, more new friends, and leisure opportunities. Based on the observed data, we have prepared a directive proposal of programs and actions on the public policy level for the County of Florianópolis, in the form of an articulated network among different public administration sectors, in order to develop coordinated physical activities to promote healthy aging.

PALABRAS CLAVE: Actividad motora. Anciano. Políticas públicas. **RESUMEN:** Estudio descriptivo exploratorio con el objetivo de presentar y discutir programas de actividad física para ancianos en distintos contextos. Se enfocan 8 programas de actividad física para ancianos: Florianópolis - Brasil; Porto y Coimbra - Portugal; Oleiros y región de Galicia - España; Terranuova Bracciolini - Italia y Maisach - Alemania. La recopilación de los datos fue realizada a través de entrevistas, observación de campo y material de divulgación de cada programa. A excepción de Brasil, los programas son mantenidos por los ayuntamientos municipales. Los ancianos que frecuentan esos programas enfatizaron en la entrevista: mejora de la salud, aumento del grupo de amigos y oportunidad de ocio. Con base en los datos observados, construimos una propuesta directiva de programas y acciones en el ámbito de las políticas públicas para la ciudad de Florianópolis, en la forma de red articulada entre los distintos sectores de la administración pública, para el desarrollo de las actividades físicas coordinadas teniendo en vista el avance del envejecimiento sano.

Endereço: Tânia R. Bertoldo Benedetti
Rua Mediterrâneo, 204, Ap. 202 - Córrego Grande
88.037 610 - Florianópolis, SC, Brasil.
Email: benedetti@cds.ufsc.br

Artigo original: Pesquisa
Recebido em: 15 de fevereiro de 2007
Aprovação final em: 11 de julho de 2007

INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno mundial, ou seja, a população idosa cresce mais que as outras faixas etárias.¹ Segundo o relatório da Organização das Nações Unidas (ONU), em 2005 o percentual mundial de pessoas acima de 60 anos era 11,7%. Entre os países que apresentam maior percentual de idosos estão: Japão: 31,1%; Itália: 30,7%; Alemanha: 29,5%; Suécia: 28,7%; Portugal: 26,1%; França: 25,8%; Suíça: 26,3%; Grécia: 26,6%; Espanha: 25,5% entre outros que permanecem nesse percentual. É importante salientar que países como Estônia: 24,8%; República Tcheca: 23,1% e Lituânia com 23,7%; também apresentam alto percentual de idosos. O Brasil aparece na marca dos 10%.

A maior expectativa de vida conquistada no século passado em quase todos os países do mundo é apontada como vitória na área da saúde, especialmente pela melhoria do saneamento básico, da indústria de medicamentos e do avanço das tecnologias médicas.²

O envelhecimento populacional e o aumento na expectativa de vida trazem conseqüências econômicas e sociais consideráveis que exigem aprovação e desenvolvimento de ações políticas. Enquanto reduz-se a mortalidade por doenças infecto-contagiosas, cresce o número de doenças crônico-degenerativas em conseqüência do aumento da longevidade. As doenças crônico-degenerativas podem levar à incapacidade funcional precoce.

A aprovação de leis específicas para a população idosa nos países em desenvolvimento cria divergências entre a classe política porque as políticas adequadas para sanar problemas gerais primários de saúde tais como educação, mercado de trabalho, ainda não foram superadas, e já emergem questões do envelhecimento populacional a resolver, como a seguridade social, a saúde e uso do tempo livre.

A preocupação com o assunto se evidencia nas discussões internacionais que vêm ocorrendo nos últimos anos, como: a Primeira e a Segunda Assembléia Mundial sobre o Envelhecimento,³⁻⁴ as inúmeras declarações da Organização Mundial da Saúde (OMS), ONU, Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Centro de Controle e Prevenção de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention), Congresso Mundial sobre o Envelhecimento e Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa, entre tantos outros.⁵

Tais organizações objetivam mobilizar a criação de programas e ações, de iniciativa governa-

mental ou da própria sociedade civil, para destinar recursos financeiros em prol de um envelhecimento com qualidade. Há uma diferença muito grande entre envelhecer em países em desenvolvimento e em países desenvolvidos. Nestes, as condições econômicas são favoráveis, garantindo uma vida melhor, tanto na saúde, como no turismo. Os idosos são pessoas cidadãs consumidoras. Nos Estados Unidos foi criada a lei Age Discrimination in Employment Act of 1967 (ADEA) que protege os indivíduos com mais de 40 anos da discriminação no trabalho.⁶ Em Portugal, o artigo 72 da Constituição determina que a política de terceira idade englobe medidas de caráter econômico, social e cultural.⁷

No Brasil, a Constituição de 1988 apresentou avanços nessa área, entre os quais a Lei Orgânica da Assistência Social (LOAS), Lei 8.742/93,⁸ e a Política Nacional do Idoso, Lei 8.842/94,⁹ foram marcos expressivos. O objetivo da LOAS era assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade. Na continuidade do processo, o Estatuto do Idoso, em 2003, consolidou diferentes conquistas, como: o direito à vida; à liberdade, ao respeito e à dignidade; ao alimento; à saúde; à educação, à cultura, ao esporte e ao lazer; à profissionalização e ao trabalho; à previdência social; à assistência social; à habitação e ao transporte; medidas de proteção; política de atendimento ao idoso, acesso à justiça, entre outros.¹⁰ Mesmo com o estatuto aprovado, tais direitos ainda não estão sendo atendidos e mal começam as discussões políticas para operacionalizá-los, das quais a recente Conferência Nacional dos Direitos da Pessoa Idosa,⁵ a Portaria n. 399/GM, de 22 de fevereiro de 2006,¹¹ sobre o pacto de saúde, e a Portaria N^o 2.528 de 19 de outubro de 2006,¹² que aprovou a atualização da Política Nacional do Idoso. São exemplos de conquistas que continuam acontecendo.

Nesse sentido, tanto os países desenvolvidos quanto aqueles em desenvolvimento têm aprovado leis e criado estratégias de ações que asseguram um envelhecimento saudável e com dignidade, com uma diferença: nos países em desenvolvimento a existência destas leis não garante que elas sejam cumpridas.

As ações normalmente são implantadas por meio de programas para os idosos, como: campanhas de imunização contra a gripe, palestras sobre doenças crônico-degenerativas, grupos de convivência, distribuição de medicamentos, tele-assistência, centro-dia, lares assistidos, atividades culturais, ofi-

cinas de memória e de trabalhos manuais, grupos de crescimento e atividade física, entre tantos outros.

Neste estudo o foco se dirige para a atividade física, como um meio de modificar os hábitos de vida dos idosos, retardando o aparecimento de doenças crônicas e mantendo-os por mais tempo funcionalmente capazes para realizar as tarefas da vida diária.

Os programas de atividade física com o objetivo de promover a saúde foram inicialmente implantados para a população em geral. O primeiro de que se tem conhecimento foi o de North Karelia - Finlândia, implantado em 1972. Nos anos subsequentes muitos outros foram implantados como: Active Living - Canadá, 1992; Active Australian - Austrália, 1997; Active for Life - Inglaterra, 1979; Programa Envelhecimento Ativo - OMS, 1999; e Health People - Estados Unidos, 2000, entre outros.¹³

Os programas de atividades físicas específicas para idosos também foram implantados naquele período, em geral como parte de um programa maior. É o caso do Active Living, que tem ações específicas para os idosos – Active Living Coalition for Older Adults (ALCOA).

No Brasil, o pioneiro em atividades físicas para idosos foi o Serviço Social do Comércio (SESC) do estado de São Paulo, em 1977, com seu Programa das Escolas Abertas do SESC, que serviu de modelo para as universidades. A Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), no estado do Rio Grande do Sul, foi a primeira a implantar atividades físicas para idosos, em 1982, seguida pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC), no estado de Santa Catarina, em 1985. Os programas de atividades físicas para os idosos continuaram a serem implantados por outras universidades, públicas e privadas, em colaboração com associações de bairro e prefeituras municipais.

Atualmente os programas de atividade física para idosos são incentivados por diferentes órgãos oficiais que trabalham na promoção de saúde e estão sendo implantados em muitos municípios em diferentes países, daí a importância de manter e/ou exigir condições físicas adequadas e mão-de-obra qualificada para administrá-los. Em consonância com essa realidade, o presente estudo teve como objetivo discutir os programas de atividades físicas para idosos, desenvolvidos em diferentes contextos, e apresentar uma proposta de integração intersectorial em rede de promoção da saúde através de atividade física à população idosa, como um subsídio às políticas públicas do município de Florianópolis.

CASUÍSTICA E MÉTODO

Esta pesquisa faz parte da tese de doutorado “Atividade física: uma perspectiva de promoção da saúde do idoso no município de Florianópolis”.¹⁴ Focaliza neste texto, alguns municípios dos países como: Brasil, Portugal, Alemanha, Itália e Espanha, os quais mantêm programas de atividade física para idosos propostos pelas prefeituras municipais.

A coleta de dados foi realizada por meio de entrevista e observação no período de abril a julho de 2004. Foram entrevistados os responsáveis pelos programas nas prefeituras municipais, os professores das universidades que prestam assessoria ao programa, os professores do programa e alguns idosos participantes, conforme a acessibilidade. Foram realizadas observações de campo onde aconteciam as aulas de atividade física. Também foi consultada informação nos materiais escritos dos diferentes programas, como projetos, jornais, panfletos, fôlderes. Foram entrevistadas as pessoas responsáveis nas instituições, prefeituras e universidades com o propósito de conhecer os seguintes aspectos: quem eram as pessoas atendidas no programa de atividade física; objetivos do programa de atividades físicas; quem ministrava as aulas no programa; funcionamento da assessoria das universidades aos programas; quantos grupos e quantos idosos eram atendidos pelo programa; a quem cabia pagar o pessoal que ministrava as aulas no programa; verificar qual era a participação dos ministrantes das aulas na elaboração do programa de atividades físicas. Esse levantamento, faz parte do projeto intitulado “Perfil do Idosos do Município de Florianópolis” registrado sob o N° 51/2001 e aprovado em 30/07/2001 pelo Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da UFSC. Todos os participantes desse levantamento assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em duas vias, ficando uma de posse do próprio participante e outra da pesquisadora.

Oito programas de atividade física para idosos foram observados nas seguintes cidades: Florianópolis - Brasil (dois programas), Porto e Coimbra - Portugal, Oleiros e região da Galícia - Espanha, Terranuova Bracciolini - Itália e Maisach - Alemanha. À exceção dos dois programas no Brasil, a coleta de dados só foi possível por ocasião do estágio de doutoramento no exterior.

RESULTADOS

A apresentação dos programas de atividade física pesquisados encontra-se nos Quadros 1, 2, 3 e 4.

Quadro 1 - Programas de atividade física observados em Florianópolis - Brasil.

<p>Programa: Atividade Física para Terceira Idade Local: UFSC, Florianópolis - Brasil. Início: 1985. Objetivo: oportunizar a prática sadia de atividades físicas e recreativas aos idosos, para manter a saúde e ampliar seu conhecimento nessa área, favorecendo a mudança de estilo de vida. Idade mínima: 55 anos. Duração: março a dezembro - 9 meses. Número de idosos atendidos: 800 idosos. Modalidades: ginástica, atividades aquáticas, dança folclórica e voleibol adaptado. Turmas: 10 turmas de ginástica, 5 turmas de atividades aquáticas, 1 turma de dança folclórica e uma turma de voleibol adaptado. Taxas: pagamento de 30,00 reais por semestre. Pagamento dos profissionais: 7 bolsistas estudantes de Educação Física que recebem em torno de um salário mínimo por mês para ministrar 12 horas por semana (103 euros). Professores envolvidos: duas professoras (mestre e doutora) do departamento de Educação Física da UFSC. Frequência: duas a três vezes por semana. Assiduidade: em torno de 70%. Promoção: UFSC. Projeto de extensão (ESINDE). Assessoria: UFSC, Coordenadoria de Extensão do Centro de Desportos (CDS), Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa, Ensino e Assistência Geronto-Geriátrica (NIP-PEG/HU), Pró-Reitoria de Cultura e Extensão (PRCE) e Núcleo de Estudos da Terceira Idade (NETI). Funcionamento: os idosos se inscrevem na ESINDE para a modalidade escolhida. Pagam a taxa no banco, se submetem a exame médico e começam a participar das atividades. Testes: é aplicada a bateria de testes AAHPERD para avaliar a capacidade funcional, duas vezes ao ano.¹⁵</p>	<p>Programa: Mexa-se na Terceira Idade Local: Florianópolis - Brasil. Início: 2000. Objetivo: proporcionar melhor qualidade de vida aos idosos do município, através da prática de atividades físicas, desportivas, recreativas, de lazer e de dança. Idade mínima: 55 anos. Duração: março a dezembro - 9 meses. Número de idosos atendidos: 1.500 idosos, mas com atividades sistemáticas. Modalidades: ginástica e recreação. Turmas: turmas de ginástica, recreação e voleibol adaptado. Taxas: não há, o programa é oferecido gratuitamente pela Prefeitura Municipal de Florianópolis. Pagamento: são contratados bolsistas pela Prefeitura Municipal, que eles pagam um salário mínimo por mês (103 euros) para ministrar 9 aulas por semana. Número de professores envolvidos: uma professora graduada em Educação Física que coordena o projeto, e bolsistas que fazem graduação em Educação Física. Frequência: uma a duas vezes por semana. Assiduidade: em torno de 70%. Promoção: Prefeitura Municipal de Florianópolis. Assessoria: não há. Funcionamento: os idosos são convidados nos grupos de convivência para participarem das aulas de atividade física oferecidos na comunidade. Testes: é aplicada a bateria AAHPERD de testes para avaliar a capacidade funcional, duas vezes ao ano (início e final das atividades).¹⁵</p>
---	--

Quadro 2 - Programas de atividade física observados em Portugal.

<p>Programa: No Porto a Vida é Longa Local: Porto - Portugal. Início do programa: fevereiro de 1997. Objetivo: promover na população idosa da área metropolitana do Porto um conjunto de atividades individualizadas e orientadas para melhorar a autonomia e qualidade de vida dos sujeitos, com reflexos esperados na sua saúde. Idade mínima: 60 anos. Duração: outubro a junho. Número de idosos atendidos: 600 idosos. Modalidades oferecidas: ginástica, natação, tai-chi-chuan e bocha. Turmas oferecidas: 6 turmas de ginástica; 6 turmas de natação; 4 turmas de tai-chi; e 2 turmas de bocha. Taxas: não há, o programa é oferecido gratuitamente pela prefeitura municipal. Pagamento ao professor: 10 euros por aula ministrada. Número de professores envolvidos: 2 professores doutores em Educação Física da Universidade do Porto, 1 professora mestra coordenadora, uma professora de ginástica, 3 professores de natação (formados), um técnico em Tai-chi e 6 alunos bolsistas graduandos em Educação Física. Frequência: duas a quatro vezes por semana. Assiduidade: em torno de 70%. Promoção: Prefeitura Municipal do Porto. Assessoria: Universidade do Porto. Funcionamento: os idosos se inscrevem no Gabinete do Desporto da Prefeitura Municipal da Cidade do Porto e aguardam contato. A prefeitura solicita por conta que os idosos lá compareçam para realizar a inscrição. Após esse contato inicial os idosos devem apresentar atestado médico, duas fotos e assinar um termo comprometendo-se a frequentar as aulas. Se faltar por mais de um mês às aulas sem apresentar justificativa, o idoso é automaticamente desligado do programa. A modalidade depende do número de vagas disponíveis, da especificação no atestado médico e da vontade do idoso em participar de determinada atividade. Testes: apenas para a turma de idosos que participa na Universidade.</p>	<p>Programa: Coimbra Sênior Local: Coimbra - Portugal. Início do programa: setembro de 2002. Objetivo: conscientizar a população idosa sobre a importância de praticar atividade física como benefício para a saúde. Idade mínima: 60 anos. Duração: setembro a julho - 10 meses. Número de idosos atendidos: 140 idosos Modalidades oferecidas: ginástica. Turmas oferecidas: 8 turmas de ginástica. Taxas: não há, o programa é oferecido gratuitamente pela prefeitura municipal via empresa contratada (Lima Aventura). Pagamento aos professores: 12,5 euros por hora/aula ministrada, pagos pela empresa. Número de professores envolvidos: 7 professores de Educação Física, sendo três com mestrado, dois com especialização e dois graduados em Educação Física. Frequência: duas vezes por semana. Assiduidade: em torno de 70%. Promoção: Prefeitura Municipal de Coimbra, por meio da Câmara de Desportes, que terceirizam os serviços por contrato com a empresa Lima Aventura. Assessoria: não há. Funcionamento: a maioria dos idosos frequenta centro dia, e as aulas são ministradas nas proximidades. Os idosos são contatados e inscritos nos lares. Os idosos e os professores se deslocam para os locais em que são oferecidas as aulas de ginástica. Testes: é aplicada a bateria de testes de Rikli e Jones.¹⁶ Obs.: segundo a empresa contratada pela Prefeitura Municipal, há pouca divulgação do programa. A prefeitura paga 20,00 euros por aula à empresa contratada e se exime de qualquer ônus decorrente do programa.</p>
---	--

Quadro 3 - Programas de atividade física observados na Espanha.

<p>Programa: Atividade Física para Idosos Local: Oleiros - Espanha. Início do programa: 1992. Objetivo: proporcionar melhor qualidade de vida aos idosos locais. Idade mínima: 60 anos. Duração: setembro a junho - 10 meses. Número de idosos atendidos: 310 idosos Modalidades oferecidas: ginástica, natação e yoga. Turmas oferecidas: 9 turmas de ginástica, 5 de natação e 4 turmas de yoga. Taxas: nas modalidades de ginástica e yoga não há cobrança de taxas, o programa é oferecido gratuitamente pela Câmara Municipal. Para as aulas de natação é cobrada taxa de 10 euros/mês, por ser ministrada pela empresa contratada. Pagamento: 6 euros por hora/aula para as aulas de natação (via empresa). Para as aulas de ginástica e yoga são pagos 10 euros por aula. Número de professores envolvidos: 7 professores de Educação Física, sendo uma doutoranda. Frequência: duas a quatro vezes por semana. Assiduidade: em torno de 70%. Promoção: Prefeitura Municipal de Oleiros via Assistência Social e pela empresa Supera contratada (terceirizado para os serviços de natação). Assessoria: doutoranda do INEF - Universidade de La Coruña. Funcionamento: os idosos se inscrevem na Prefeitura Municipal, via Câmara da Assistência Social, e informados sobre o local onde deverão frequentar as modalidades. O deslocamento é geralmente feito em ônibus cedido da prefeitura especialmente para atendê-lo. O professor do programa também se desloca para esses espaços para ministrarem as aulas. Testes: é aplicada a bateria de testes de Rikli e Jones,¹⁶ desde o ano 2000. Está sendo realizado estudo longitudinal sobre a aptidão física e qualidade de vida.</p>	<p>Programa: Atividade Física para Anciãos Local: Galícia - Espanha. Início do programa: 2000. Objetivo: criar uma base de dados única na região com o mesmo tipo de programa e mesma bateria de testes. Idade mínima: 60 anos. Duração: depende da cidade. Os programas variam de 6 a 11 meses. Número de idosos atendidos: 1948, mas 860 idosos estão sendo monitorados desde o ano 2000 em 12 cidades da região da Galícia. Modalidades oferecidas: ginástica, natação, yoga e musculação. Turmas oferecidas: turmas de ginástica, natação, yoga e musculação. Taxas: depende da cidade. Em algumas o programa é gratuito. Em outros, varia de 6 a 10 euros por mês. Pagamento: depende da cidade. Em algumas cidades os professores são contratados pela Prefeitura Municipal e recebem mais. Porém, na maioria os serviços estão terceirizados e o valor da hora/aula ministrada é de 6 a 10 euros. Número de professores envolvidos: dois professores doutores coordenadores das Universidades de Vigo e La Coruña. em cada cidade em que o programa está sendo oferecido há um professor de Educação Física responsável e são contratados outros professores para ministrar as aulas; em raras ocasiões, são monitores com o segundo grau em prática desportiva (este é um problema principalmente onde a empresa está gerindo o programa). Frequência: duas a quatro vezes por semana. Assiduidade: em torno de 70% a 90%. Promoção: Prefeitura Municipal dos diferentes municípios. Na maioria dos locais os programas são oferecidos pela Câmara de Desportos, e em alguns municípios, pela Câmara de Assistência Social do Município. Na grande maioria dos municípios atendidos, a Prefeitura terceiriza esses trabalhos para a iniciativa privada. Assessoria: Universidade de La Coruña e de Vigo. Funcionamento: os professores responsáveis nas prefeituras contratam a empresa ou os professores para ministrarem as aulas. Testes: é aplicada a bateria de testes Evaluación de la Condición Física em Ancianos (ECFA), criada pelos professores coordenadores.¹⁷</p>
---	---

Quadro 4 - Programas de atividade física observado na Itália e na Alemanha.

<p>Programa: Bem-Estar Local: Terranuova - Itália. Início do programa: 2000. Objetivo: Reinserir o idoso italiano na sociedade. Idade mínima: 60 anos. Duração: outubro a junho - 8 meses. Número de idosos atendidos: 100 idosos. Modalidades oferecidas: ginástica, hidroginástica, natação e yoga. Turmas oferecidas: 4 turmas. Taxas: 36 euros pagos mensalmente, metade pela prefeitura e metade pelos idosos. O programa é terceirizado para uma academia local. Pagamento aos professores: o proprietário da academia que ministra as aulas. Número de professores envolvidos: 1 professor de Educação Física e 1 assistente social. Frequência: duas vezes por semana. Assiduidade: em torno de 70%. Promoção: Prefeitura Municipal de Terranuova Bracciolini, por meio da assistência social do município, em convênio com a academia. Assessoria: não há. Funcionamento: os idosos são convidados pela Prefeitura Municipal e se inscrever em sua sede e de lá são encaminhados para a academia. Os idosos optam pelas aulas que mais lhe convêm e que têm vaga. Testes: não é aplicada bateria de testes e não é obrigatória a realização de exame médico.</p>	<p>Programa: Prefeitura de Maisach Local: Maisach - Alemanha. Objetivo: manter-se ativo pelo maior tempo possível. Idade mínima: não há, mas devem ser aposentados. Duração: setembro a junho: 9 meses. Número de idosos atendidos: 140 idosos. Modalidade oferecida: ginástica. Turmas oferecidas: 8 turmas de ginástica. Taxas: cada idoso paga para a professora ministrante cerca de 15 euros mensais. Pagamento aos professores: o professor, que é um técnico em Educação Física, recebe diretamente dos alunos. Número de professores envolvidos: 2 professores técnicos (com apenas o segundo grau). Frequência: duas vezes por semana. Assiduidade: em torno de 70%. Promoção: Prefeitura Municipal de Maisach e grupos de voluntários do município. Assessoria: não há. Funcionamento: os idosos interessados em fazer atividade física se reúnem em grupos de 10 a 15 idosos e solicitam uma professora técnica em Educação Física para a área desejada seja ela ginástica, natação ou hidroginástica. As aulas são ministradas em espaços públicos oferecidos pela prefeitura. Cada idoso paga diretamente para a professora em torno de 15 euros por mês. Testes: não são aplicados testes específicos e não é obrigatório o exame médico.</p>
---	--

Todos os programas observados têm em comum o fato de serem oferecidos pela Prefeitura Municipal como parte da política pública do município em questão.

Interrogados sobre o programa, os idosos das diferentes modalidades se mostraram agradecidos pela oportunidade de praticar atividades físicas. Nos depoimentos houve ênfase na melhora da saúde, aumento do círculo de amizade, e maior oportunidade de lazer. Muitos depoimentos ressaltam tais afirmativas: *faço desporto para manter o equilíbrio mental e físico e para continuar a aproveitar a vida (A, 65 anos). As aulas mudaram minha vida (M, 73 anos). Oxalá que isto nunca acabe (G, 73 anos). Me sinto muito bem com as atividades e fiz novas amizades (C, 72 anos).*

DISCUSSÃO

Observa-se um aumento crescente na implantação de programas de atividades físicas em todo o mundo, destacando-se a importância do envolvimento social e a necessidade de criar hábitos saudáveis de vida por meio da prática regular de atividades físicas oferecidas para toda a população.

Na Espanha, o programa de atividade física para idosos começou a ser implantado no início da década de 90. No ano 2000, na região da Galícia, 70,6% dos municípios ofereciam tais programas. O período em que ocorreu a implantação de maior número de programas foi de 1996 a 2000 (39,1%).¹³ Tanto na Espanha como em Portugal, os programas de atividades físicas para idosos estão implantados

na maioria dos municípios. Naqueles em que ainda não havia, se encontravam em processo de implantação, buscando subsídios técnicos nas prefeituras que já os mantinham.

No Brasil tem-se observado a crescente implantação desses programas, mas quase sempre por iniciativas das universidades. Com a recente implantação e expansão dos Programas de Saúde da Família (PSF), vislumbrou-se a possibilidade de implantar conjuntamente atividade física via prefeituras municipais.

Entre os aspectos que mais chamam a atenção nos programas observados está a sua origem. Na Europa, todos os programas estudados são vinculados à secretaria da assistência social ou do desporto das prefeituras municipais como parte de ações de políticas públicas de lazer e saúde. As prefeituras oferecem programas de atividade física para os idosos pela sua alta demanda. No início, o programa de atividade física era oferecido de modo assistemático, apenas como ocupação do tempo livre. Com o passar do tempo, os idosos começaram exigir que a Prefeitura Municipal oferecesse tais programas contínua e regularmente.

Em Portugal, nas cidades observadas, Porto e Coimbra, o programa de atividade física é oferecido gratuitamente aos idosos da mesma forma que aos lares e centros-dias. O município do Porto oferece grande variedade de atividades para opção dos participantes.

A terceirização dos serviços de atividade física pelas prefeituras é prática crescente, principalmente nas cidades espanholas, mas sua continuidade pode ser ameaçada pela mudança de governo, podendo acabar se assumir a administração política não comprometida com a causa.

A cobrança de taxas mensais dos idosos para freqüentar as aulas de atividade física são ações comuns na Europa, nos três países: Espanha, Itália e Alemanha. Segundo os responsáveis pelos programas, o pagamento de pequenas mensalidades é uma forma de comprometer o idoso com as aulas; ademais segundo eles, os idosos têm condições de pagar por esses serviços, gerando emprego para professores de Educação Física (ginástica, natação, hidroginástica).

A questão relacionada aos empregos formais criados com contratação de profissionais nas prefeituras chama a atenção dos dirigentes dos órgãos públicos, pois segundo eles, a prefeitura não tem

condições de contratar profissionais de educação física, recorrendo à empresa prestadora de serviços por determinado tempo, geralmente durante o mandato do governo vigente.

Outra questão observada nos municípios estudados da Espanha, Itália e Alemanha é a de que nem todos os municípios exigem atestado médico de aptidão dos idosos para ingressar nos programas de atividade física. Na Itália não é obrigatório apresentar atestado médico em nenhuma faixa etária. O atestado médico deveria ser solicitado aos idosos para ingresso nos programas de atividade física pelo menos anualmente, pois daria maior segurança aos profissionais de educação física que trabalham com essa faixa etária, além de oportunizar aos idosos um *check up* anual, acompanhando seu estado de saúde. Também se observou que muitos professores que ministram as aulas para os idosos não são formados em educação física. Não se exige tal habilitação para ministrarem aulas, tanto em academias, como em clubes, grupos de ginástica, hidroginástica, natação e dança de salão. A exigência se restringe à freqüência do curso técnico de segundo grau em educação física ou similar.

São questões que merecem nossa atenção, principalmente porque os programas de atividade física para idosos têm como objetivo a promoção da saúde. Para atingir tal objetivo é necessário que os recursos humanos sejam qualificados, e os recursos físicos sejam adequados. É real que em muitos locais não há professores formados em educação física suficientes para atender a demanda do mercado, até porque não há interesse em cursar uma faculdade, se com o segundo grau já conseguem trabalhar.

No Brasil, mesmo com um percentual de idosos inferior ao das cidades européias, há uma crescente oferta de programas específicos, e as atividades físicas fazem parte do cotidiano dos idosos, principalmente nos municípios dotados de universidades, nas quais se originou a maioria dos programas existentes.

Nas universidades, os programas de atividade física não têm tido apoio financeiro, apenas alguns recursos de fomento à pesquisa e extensão. Assim, a falta de recursos para gerir o programa de atividade física é crescente, sobrecarregando os professores universitários com atividades de extensão. Estes, embora exerçam a tríade universitária de ensino/pesquisa/extensão, sofrem dificuldades para administrar o excesso de demanda dessa comunidade idosa.

Em alguns municípios brasileiros, as prefeituras enfrentam grandes obstáculos para implantar tais programas. Florianópolis é um município que já implantou atividade física para idosos, via prefeitura municipal, no ano 2000. Mesmo com poucos recursos o programa está em expansão. Grande parte das aulas é ministrada por estudantes bolsistas do curso de educação física das universidades locais.

Infelizmente, muitos profissionais que trabalham nas prefeituras municipais com o objetivo de promover a saúde populacional ainda não perceberam que a atividade física previne o aparecimento de doenças, economizando recursos do sistema de saúde, além de principalmente, proporcionar melhor qualidade de vida aos idosos.

Nos diferentes programas estudados, não se observou significativa diferença nas aulas e/ou exercícios físicos: são semelhante quanto a tipo, frequência, duração e intensidade. Parece haver um consenso mundial do tipo de aula necessário para manter o idoso saudável por mais tempo.

Não se sabe ao certo qual o percentual de pessoas idosas inseridas nos programas de atividades físicas. Mas mesmo com incentivo dos diferentes órgãos de saúde, como Centers for Disease Control and Prevention (CDC) e OMS, entre outros, o percentual de idosos que participam de tais programas fica muito abaixo do esperado. Em torno de 65% dos idosos são insuficientemente ativos (menos de 150 minutos por semana em atividades físicas moderadas ou vigorosas).¹⁷

No município de Florianópolis, dados levantados por meio do perfil do idoso, 25,7% dos idosos são mais ativos no lazer, ou seja, realizam no mínimo 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana. Mas apenas em torno de 5% dos idosos participam dos diferentes programas sistemáticos de atividade física existentes na UFSC, Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), SESC, Prefeitura Municipal de Florianópolis (PMF), Policlínica. Nos outros locais estudados esse percentual é ainda mais baixo.

O programa sobre envelhecimento ativo foi lançado pela OMS em 1999. Em 2002, foi apresentado em Madrid na Segunda Assembléia Mundial sobre Envelhecimento organizado pela ONU. A OMS contribuiu com um documento "Envelhecimento ativo: um projeto de política de saúde". Esse projeto discute o assunto e formula os planos de

ação que promovem um envelhecimento saudável e ativo. Entre as ações destacam-se os programas de atividade física para idosos como forma de prevenção das incapacidades físicas.²

Mesmo com esforços dos diferentes órgãos e a conscientização individual de que cada pessoa é responsável pela sua própria saúde, a adoção de hábitos saudáveis de vida, como adequada alimentação e prática de atividades físicas, o número de idosos que procuram esses programas fica abaixo do desejado.^{15,17}

Os dados de Florianópolis revelaram que o município conta com várias iniciativas para atender o idoso, mas essas funcionam independentemente, sem qualquer articulação.

Portanto, a presente proposta projetada na Figura 1, representa um modelo de integração intersetorial cuja meta é o do estabelecimento de um sistema de rede articulado de programas das diferentes secretarias afins com os outros órgãos que realizam ações com a população idosa. O órgão articulador ideal seria a Secretaria da Saúde (SS) agregando as ações já desenvolvidas pela Secretaria da Criança, Adolescente, Idoso, Família e Desenvolvimento Social, a qual já prioriza atenção ao idoso e família. Tais secretarias, articuladas por sua vez, agregariam estimulando outras secretarias como as da Educação e do Turismo, além da Fundação Municipal de Esportes para desenvolverem programas em rede de atenção para a promoção da saúde das pessoas idosas. Uma rede assim organizada favorecerá a agregação de demais órgãos governamentais ou não que oferecem independentemente ações aos idosos, constituindo-se em um esforço coordenado; cooperativo e sem duplicações; atenção unificada do Município, a favor do envelhecimento ativo e saudável de sua população idosa.

Como exemplo, a secretaria do Turismo, em trabalho conjunto com as outras secretarias, poderá expandir a promoção do ecoturismo, incentivando o artesanato, organizando caminhadas culturais, criando centros de lazer, tudo para os idosos, dotando de infra-estrutura necessária para jogos (locais cobertos, com mesas e sanitários), além de incentivar a hotelaria e o transporte próprio para idosos. Sabe-se que algumas iniciativas já são observadas em nosso meio, embora ainda de modo desarticulado.

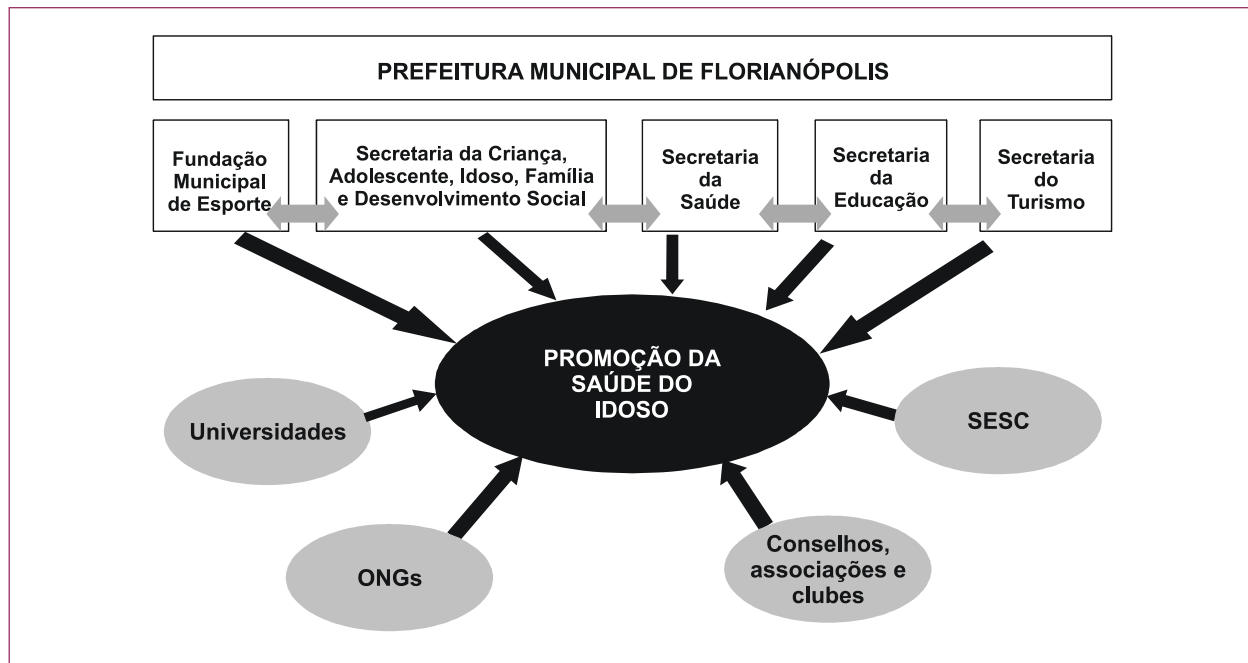


Figura 1 - Proposta de rede para promoção de saúde da população idosa de Florianópolis.

Já a Secretaria da Saúde e a Secretaria da Criança, Adolescente, Idoso, Família e Desenvolvimento Social, poderiam organizar e coordenar programas e ações concretas com vistas à articulação de uma rede de funcionamento de atividades de promoção da saúde, particularmente por meio de atividade física para a população idosa do município. Neste sentido, os recursos humanos profissionais a serem alocados devem ser devidamente capacitados e especializados para cumprir com as metas da promoção do envelhecimento saudável. Como um ótimo campo de estágio para a formação de profissionais, merece atenção especial o ensino dos alunos estagiários dotando-os de adequada visão sobre o processo de envelhecimento nos aspectos físico, psicológico e social. O futuro profissional deverá ser capaz de avaliar a capacidade funcional dos idosos, prescrever exercícios, planejar aulas de educação física, formular e implantar programa de atividade física para os idosos e fornecer-lhes um *feedback* individualizado. Uma vez posta em funcionamento, essa rede abrigaria profissionais, estudantes e voluntários, com o intuito de contribuir para formar novos recursos humanos.

A mídia poderia ser solicitada a contribuir essencialmente no processo de conscientizar e exortar a população idosa e a comunidade em geral na promoção da educação para um processo de envelhecer saudável, enfatizando o envelhecimento ativo e com mais qualidade de vida.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A implementação de programas de atividade física para idosos nos diferentes municípios se apresenta como nova tendência em avanço nas políticas sociais que repercutirão em novos costumes e estilos de vida. Estamos vivenciando um crescimento de instituições governamentais que investem em programas de atividade física com vistas a sensibilizar a população em geral para uma vida ativa, embora, no Brasil, ainda muito abaixo do necessário.

Sabe-se que, muitas vezes, por trás dessas propostas estão implícitos interesses econômicos, como redução de gastos com internações hospitalares e de recursos humanos. Os resultados mostram que os ganhos não são apenas econômicos, mas, sobretudo, na melhoria da qualidade de vida das pessoas nos diferentes aspectos, sejam eles físicos, psicológicos ou sociais.

Manter uma vida ativa, como sugerem a ONU e a OMS, é essencial para promover e manter um envelhecimento ativo e saudável. Para tal, são imprescindíveis programas e ações públicas de atividades físicas específicas voltadas para a população idosa.

Como exemplo bem-sucedido das ações em rede, podemos citar algumas prefeituras européias preocupadas com implementar programas em rede que contemplam as diferentes necessidades dos idosos, como centro-dia, lar para idosos, ajuda básica,

transporte adaptado, tele-assistência domiciliar e programas de atividade física nos quais estão incluídas diversas modalidades, além de oficina de memória, caminhada e excursões. O governo de alguns países europeus mantém políticas e programas bem definidos para atender especificamente a população idosa.

Com base no exposto, aliado aos recursos disponibilizados em Florianópolis para idosos, principalmente de grupos de convivência, de atividade física de universidade aberta da terceira idade, propomos diretrizes para formular programa e ações no âmbito da política social pública do município. Verificamos que o Brasil pode montar programas tão bons quanto os países europeus. Há pessoas competentes e comprometidas nas diferentes áreas que trabalham em prol do idoso; e, além disso, as aulas de atividade física nos programas do Brasil atendem tão bem os idosos quanto nos países observados, ou seja, a equipe técnica e as aulas estão em nível adequado, faltando apenas o incentivo político.

Assim, propõe-se a estratégia de constituir um sistema de rede cujos programas e ações das diferentes secretarias e outros órgãos afins sejam articulados no desenvolvimento das atividades físicas coordenadas com vistas a promoção do envelhecimento saudável.

As diretrizes propostas têm o potencial de contribuir para: ações que favoreçam idosos considerados pouco ativos a aumentar o nível de atividade física, inserindo-os em grupos específicos para melhorar também o contato social; ações que favoreçam os idosos considerados ativos a se manterem ativos, principalmente no domínio do lazer, mantendo sua capacidade funcional.

Vislumbra-se a constituição de uma rede articulada de programas e serviços sociais públicos e de demais órgãos disponíveis na comunidade florianopolitana, para compor a política de promoção de uma vida digna e saudável da população idosa, privilegiando o processo de envelhecimento ativo, com qualidade de vida e com um senso subjetivo de bem-estar e felicidade das pessoas idosas residentes no município.

REFERÊNCIAS

- 1 Organização das Nações Unidas. World population prospects the 2004. New York (NY/USA): ONU; 2005 [acesso em 2005 Maio 21]. Disponível em: http://www.un.org/esa/population/publications/WPP2004/2004Highlights_finalrevised.pdf
- 2 World Health Organization. Active ageing: a policy framework, a contribution of the World Health Organization to the second united nations world assembly on ageing. Madrid (ES): WHO; 2002.
- 3 Organization of United Nations. Resolução 39/125. Assembléia mundial sobre o envelhecimento. Viena (AT): ONU; 1982.
- 4 Organização das Nações Unidas. Report of the second world assembly on ageing. Madrid (ES): WHO; 2002.
- 5 Ministério da Justiça (BR). Conferência nacional dos direitos da pessoa idosa. Brasília (DF): MJ; 2006 [acesso em 2006 Dez 15]. Disponível em: www.justica.gov.br/defensoria/clipping/rls250506conferencia.htm
- 6 Braga PMV. Direitos do idoso. São Paulo (SP): Quartier Latin; 2005.
- 7 Sardinha LB, Martins T. Uma nova bateria para a avaliação da aptidão física e funcional da pessoa idosa. In: Correia PP, Espanha M, Barreiros J, editores. Envelhecer melhor com actividade física: actas do simpósio 99. Lisboa (PT): Universidade Técnica de Lisboa/Faculdade de Motricidade Humana; 1999.
- 8 Brasil. Lei No 8.742, de 7 de dezembro de 1993. Lei Orgânica de Assistência Social [acesso em 2006 Dez 15]. Disponível em: <http://antigo.campinas.sp.gov.br/asocial/loas.htm>
- 9 Brasil. Lei No 8.842, de 04 de janeiro de 1994. Política Nacional do Idoso [acesso em 2006 Dez 14]. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/CCIVIL/leis/L8842.htm>
- 10 Brasil. Lei No 10.741, de 01 de outubro de 2003. Estatuto do Idoso [acesso em 2006 Dez 14]. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil/LEIS/2003/L10.741.htm>
- 11 Ministério da Saúde (BR). Portaria No 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a política nacional de saúde da pessoa idosa. [acesso 2006 Dez 14]. Disponível em: <http://www.ciape.org.br/PoliticaPIIdosa2528.pdf>
- 12 Ministério da Saúde (BR). Portaria No 399/GM, de 22 de fevereiro de 2006. Divulga o pacto pela saúde 2006. [acesso em 14 de Dezembro de 2006]. Disponível em: <http://dtr2001.saude.gov.br/sas/PORTARIAS/Port2006/GM/GM-399.htm>
- 13 Fernandez FC. Programas de actividade física para a 3ª idade. Rev. Port. Cien. Desport. 2004; 4 (2 supl.): 31-5.
- 14 Benedetti TRB. Atividade Física: uma perspectiva de promoção da saúde do idoso no município de Florianópolis [tese]. Florianópolis (SC): UFSC/PEN; 2004.
- 15 Varoto VAG, Truzzi OMS, Pavarini SCI. Programa para idosos independentes: um estudo sobre seus egressos e a prevalência de doenças crônicas. Texto Contexto Enferm. 2006; Jan-Mar; 13 (1): 107-14.

16 Rikli RE, Jones CJ. Development and validation of a functional fitness test for community-residing older adults. *Jour. Aging Physical Activ.* 1999; 7 (2): 129-61.

17 Hoskins I, Kalache A. The WHO global strategy for diet and physical activity a focus on ageing. In: *Proceedings of the 6th World Congress on ageing and physical activity; 2004 Aug 3-7; London, Canada.* London (UK): International Society for Aging and

Physical Activity; 2004 [acesso em 2006 Out 26]. Disponível em: http://www.uwo.ca/actage/pdf/WCAPA_Final_Report.pdf

Agradecimentos: à CAPES pela concessão de bolsa de estágio de doutorado no exterior em 2004; à PEN/UFSC pelo apoio logístico para a elaboração da tese.