

# A QUALIDADE DE VIDA DO IDOSO E ATIVIDADE FÍSICA: UM OLHAR PARA PROGRAMAS E POLÍTICAS PÚBLICAS

## THE QUALITY OF LIFE OF THE ELDERLY AND PHYSICAL ACTIVITY: A LOOK AT PUBLIC POLICIES AND PROGRAMS

Wender da Silva Caixeta 1

**Resumo:** O processo de envelhecimento necessita de atenção por meio de políticas públicas. A qualidade de vida dos idosos pode ser melhorada pela promoção de atividades físicas. No entanto, no aspecto das políticas públicas de atividades físicas, são poucos os trabalhos que tratam do tema na literatura, ainda mais considerando o público da terceira idade. Objetivou-se analisar os impactos das políticas públicas de atividades físicas para a qualidade de vida do idoso. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa, cujos critérios de inclusão foram: trabalhos publicados no período de 2010 a 2019, artigos publicados em periódicos, dissertações de mestrado ou tese de doutorado. Ao considerar estes critérios, analisou-se 07 (sete) artigos e 01 (uma) dissertação de mestrado, publicados no período. A partir da análise dos trabalhos, evidencia-se que, mesmo havendo limitações, a prática coletiva de atividade física mantidas por políticas públicas, trazem pontos positivos para a qualidade de vida da pessoa idosa envolvendo a saúde física, mental e social, o que abre oportunidades para novos estudos de caso em vários contextos específico, haja visto as particularidades apresentadas em cada política pública.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Políticas Públicas. Qualidade de Vida do Idoso.

**Abstract:** The aging process needs attention through public policies. The quality of life of the elderly can be improved by promoting physical activities. However, there is no aspect of public policies on physical activities, there are few works that deal with the subject in the literature, even more considering the elderly public. The objective was to study the impacts of public policies on physical activities for the quality of life of the elderly. These are works published in 2010 periods, study dissertations or study theses. When considering these articles (a) dissertation, published in the period. From the analysis of the works, it is evident that, even having opened up physical activity, the collective practice of activity supported by advertising, the positive points for the quality of physical health, mental policies and social quality offers for new case studies in several specific ones, as seen as specifications in the context of each public policy.

**Keywords:** Physical Activity. Public Policy. Elderly Quality of Life.

## Introdução

A globalização e o conseqüente aprimoramento da tecnologia trouxeram vários benefícios, de modo que a descoberta para cura e tratamento de várias doenças contribuiu para melhorar a qualidade de vida das pessoas. Logo, foi possível que conquistar uma melhor expectativa de vida do que há tempos (REIS, 2014). Isso é evidente principalmente em países considerados desenvolvidos.

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a expectativa de vida para o ano de 2018 foi estimada em 76 anos e 03 meses, sendo 30 anos e 08 meses a mais do que comparado aos anos de 1940 (IBGE, 2018)

Com esse panorama, o número de idosos aumentou significativamente e a estimativa é de que aumente ainda mais, chegando o Brasil a ser o 6º país com o maior número de idosos (REIS, 2014). Conforme aponta o IBGE (2018):

A população brasileira manteve a tendência de envelhecimento dos últimos anos e ganhou 4,8 milhões de idosos desde 2012, superando a marca dos 30,2 milhões em 2017, segundo a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua – Características dos Moradores e Domicílios, divulgada hoje pelo IBGE.

Considerando as mudanças no contexto social, o envelhecimento e a baixa taxa de fecundidade, a assistência ao idoso é muito necessária e contribui com a melhora na qualidade de vida deste público, o que é destacado por Costa<sup>5</sup> ao tratar que já se havia um problema social quando a população idosa vinha sendo considerada improdutiva e pouco “vista” pela sociedade tão impregnada pelo desejo de produzir nas fábricas priorizando a mão de obra dos mais novos.

No contexto brasileiro, o envelhecimento populacional contribuiu para que políticas públicas fossem delineadas para uma possível qualidade de vida da população idosa (COSTA, 2018).

No aspecto legal, mediante a promulgação da Constituição Federal de 1988, ficou determinado que haja assistência social para a pessoa idosa, inclusive no provimento de um salário mínimo àquela que não tem condições comprovadas para custeio de despesas essenciais (BRASIL, 1988).

Assim, após a promulgação da Constituição, foi sancionada a Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Esta por sua vez, assegurou a Política Nacional do Idoso (PNI), a qual se atém de forma mais sistemática à qualidade de vida da pessoa idosa ao colocar o Estado como uma agente corresponsável por assegurar os direitos à manutenção da qualidade de vida do idoso (BRASIL, 1994).

Por meio da promulgação desta política, ficou também definido que o idoso é considerado aquele que possui idade igual ou superior a 60 anos. Assim, esta política, no viés social, traz no capítulo IV:

Art. 10. Na implementação da política nacional do idoso, são competências dos órgãos e entidades públicos:

I - na área de promoção e assistência social:

a) prestar serviços e desenvolver ações voltadas para o atendimento das necessidades básicas do idoso, mediante a participação das famílias, da sociedade e de entidades governamentais e não-governamentais.

b) estimular a criação de incentivos e de alternativas de atendimento ao idoso, como centros de convivência, centros de cuidados diurnos, casas-lares, oficinas abrigadas de trabalho, atendimentos domiciliares e outros;

c) promover simpósios, seminários e encontros específicos;

d) planejar, coordenar, supervisionar e financiar estudos, levantamentos, pesquisas e publicações sobre a situação social do idoso;

e) promover a capacitação de recursos para atendimento ao idoso (BRASIL, 1994).

Mediante este trecho da lei, é possível verificar a necessidade de organização dos setores públicos e organizações não governamentais para atendimento às necessidades do idoso em seus vários aspectos. Isso vem à tona quando em 2003 foi promulgado o Estatuto do Idoso que assegura os direitos do idoso, reafirmando que a pessoa idosa é aquela que tem 60 anos ou mais e todos os direitos em equidade à educação, trabalho, habitação, prática esportiva e de lazer, saúde e assistência social. Esta última abrange todas as ações necessárias à integração e socialização do idoso no convívio social (BRASIL, 2003).

Assim, por meio desta abordagem quanto aos aspectos legais, é necessário que a sociedade promova o envelhecimento ativo como forma de auxiliar a qualidade de vida da pessoa idosa (SCHNEIDER ; IRIGARAY, 2008; GEIB, 2012) Vários trabalhos apontam a necessidade de atenção social para a qualidade de vida do idoso, pois uma integração social saudável contribui para a adequada manutenção da saúde deste indivíduo, ( RIBEIRO et al.,2012; COSTA, 2018, BENEDETI, GONÇALVES ; MOTA, 2007, CAMPOS et al., 2014).

A qualidade de vida pode ser entendida quando Santos et al (2014) a definem como a percepção que o indivíduo tem em relação à sua vida, envolvendo fatores sociais, culturais, econômicos e políticos. Campos et al (2014) também consideram o campo social como importante para entender a qualidade de vida ao mencionar que ela é um

[...] amplo conceito de classificação, afetado, de modo complexo, pela saúde física do indivíduo, estado psicológico, relações sociais, nível de independência e pelas suas relações com as características mais relevantes do seu meio ambiente (CAMPOS et al, 2014, p. 890).

Neste contexto, Reis et al. (2014) trazem que a partir do processo de envelhecimento é necessário que haja ações de agentes sociais e governamentais para que a pessoa idosa tenha uma boa qualidade de vida, uma vez que o crescente número de idosos causa impactos econômicos e sociais que merecem atenção para o desenvolvimento de políticas públicas.

Portais razões, a qualidade de vida almejada está intimamente relacionada ao envelhecimento ativo, considerado quando a pessoa idosa pode integrar-se à sociedade, participando de forma mais efetiva de atividades variadas, além de poder praticar atividades de manutenção à saúde, como por exemplo as atividades físicas. As políticas públicas têm uma importante responsabilidade em poder trabalhar em uma única proposta o atendimento aos aspectos sociais e de saúde da pessoa idosa (RIBEIRO et al., 2012).

Na literatura, fica incontestável os benefícios da atividade física para a saúde de qualquer pessoa, independentemente de sua faixa etária. No entanto, a atividade física coordenada por profissionais qualificados tem gastos que nem sempre podem ser custeados por qualquer pessoa, inclusive quando esta é idosa. Quando se trata da pessoa idosa, Salin et al. (2011) afirmam que para maior assistência nos aspectos sociais e de saúde, houve

[...] um aumento de programas de AF para idosos por todo mundo, como: “Pessoas saudáveis” (Inglaterra); “Viver ativo” (Canadá); “No Porto a vida é longa”, “Mexa-se Mais – Atividade Física para Pessoas Idosas do Conselho de Oeiras”,

“Coimbra Sênior” (Portugal); entre outros. Esses programas são oferecidos pelos órgãos governamentais locais e têm como objetivo promover a saúde dos idosos por meio da prática de AF (SALIN et al., 2011, p. 198).

Nesse sentido, este trabalho objetivou analisar os efeitos das políticas públicas de atividades físicas para a qualidade de vida da pessoa idosa.

## Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa por se ater a uma abordagem teórica sobre a temática proposta. Quanto à natureza, trata-se de uma pesquisa básica. Quanto aos seus objetivos, pode ser caracterizada como uma pesquisa exploratória por se aprofundar nos fenômenos relacionados aos impactos da atividade física mantidas por políticas públicas para a qualidade de vida da pessoa idosa (MARCONI ; LAKATOS, 2003; GERHARDT ; SILVEIRA, 2009).

Quanto aos procedimentos, caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica por envolver trabalhos acadêmicos com vistas a esclarecer o problema a partir da reunião de trabalhos que abordam temas variados (GERHARDT ; SILVEIRA, 2009).

De acordo com Gil (2008), a pesquisa exploratória de caráter bibliográfico tem como base promover uma aproximação ao conceito e trazer esclarecimentos sobre o tema proposto.

De acordo com Fonseca (2002), pode-se entender que:

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos, como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (FONSECA, 2002, p. 32).

Para atingir ao objetivo proposto, foram analisados trabalhos publicados no período de 2010 a 2019 na plataforma Google Acadêmico, por considerar o fácil acesso à plataforma, a qual possui indexação de vários periódicos. Para a busca dos trabalhos, foram utilizadas as palavras-chave “atividade física”, “saúde”, “idoso”, “políticas públicas”.

Quanto aos critérios de inclusão, foram analisados trabalhos dentro do período-recorte apresentado (2010 a 2019), podendo ser artigos publicados em periódicos ou anais de eventos, teses e dissertações em língua portuguesa.

Quanto aos critérios de exclusão, foram dispensados trabalhos de monografia e especialização, artigos em língua estrangeira, resumos simples e expandidos publicados em anais de eventos.

## Resultados e discussão

De acordo com os critérios de inclusão, esta pesquisa bibliográfica abrangeu 07 (sete) artigos e 01 dissertação de mestrado compreendidos no período recorte de 2010 a 2019 disponibilizados na plataforma Google Acadêmico. O material analisado está identificado na tabela 1 contendo os dados técnicos e os objetivos de cada trabalho objeto de análise.

**Tabela 1.** Trabalhos analisados segundo os critérios de inclusão.

Título do trabalho	Autor(es)	Meio de publicação	Ano de Publicação	Objetivo do trabalho
Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações	Salin, M. S et al	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	2011	Descrever as diretrizes necessárias para a formulação de programas e ações de atividade física (AF) para idosos de grupos de convivência do Município de São José, SC.
Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância	Ribeiro, J. A. B et al	Revista Brasileira de Ciência do Esporte	2012	Identificar os principais motivos que levam os idosos a participarem em programas de AF, juntamente com a importância que os mesmos atribuem à atividade física
Grupos com idosos: Estratégia para (re) orientar o cuidado em saúde	Gonçalves, K. D.; Soares, M. C.; Bielemann, V. L. M	Revista Conexão UEPG	2013	Apresentar o projeto de extensão desenvolvido pela Faculdade de Enfermagem da Universidade Federal de Pelotas
Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC)	Santos, P. M dos et al	Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde	2014	Associar as atividades vivenciadas no lazer com a percepção de qualidade de vida de idosos participantes de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC)
Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família	Campos, A. C. V et al	Revista Texto & Contexto Enfermagem	2014	Descrever o perfil sociodemográfico e avaliar a relação de interdependência entre qualidade de vida de idosos e a atividade física, diante de possíveis fatores determinantes
O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos	Valer, D. B et al	Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia	2015	“Descrever o significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas que participam de grupos de educação em saúde de uma Unidade Básica de Porto Alegre – RS
Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida	Ferreira, M. C. G et al	Revista Brasileira de Enfermagem	2017	Identificar as representações sociais de idosos sobre qualidade de vida e analisar as práticas de cuidado por eles adotadas para promovê-la

Fatores que contribuem para adesão e desistência de um programa de atividades físicas para idosos	Dias, M. F	Repositório da Universidade de Brasília	2018	Investigar os fatores que contribuem para a adesão e desistência de um programa de atividade física para idosos
---	------------	---	------	---

**Fonte:** Elaboração própria com base nos dados apresentados pelos autores de cada trabalho (2022).

A partir da identificação dos trabalhos analisados, verifica-se que a maioria está publicada em periódicos voltados à área de ciências da saúde, exceto pelo trabalho de Dias (2019), o qual é uma dissertação de mestrado disponível no repositório da UNB e Gonçalves, Soares e Bielemann (2013) que está publicado em uma revista voltada à apresentações de ações de extensão universitária.

A partir do ano de publicação dos trabalhos, percebe-se que não há um período de maior concentração de estudos voltados à temática proposta por esta pesquisa, mas cabe ressaltar que o assunto não se estagnou na pesquisa acadêmica. A dissertação de Dias (2019) comprova isso por ser uma produção recente no âmbito da pós-graduação e o artigo de Ferreira et al (2017) ressalta a publicidade do assunto em periódicos em um período relativamente recente.

Quanto às políticas públicas abordadas nos trabalhos analisados, considera-se importante identificá-las na tabela 2:

**Tabela 2.** Abordagem das políticas públicas mencionadas nos trabalhos incluídos na análise.

Título do trabalho	Autor(es)	Política Pública ou Programa Social mencionado
O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos	Valer, D. B et al	“Grupo de Idosos do Climatério e Hiperdia”. É um grupo de atividades vinculado à Unidade Básica do CS IAPI em Porto Alegre. Diante dessa descrição apontada, verifica-se que é uma política pública voltada ao Poder Público Municipal da referida cidade.
Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância	Ribeiro, J. A. B et al	“Núcleo de Atividades para a Terceira Idade (NATI)”. É um programa de extensão desenvolvido pela Universidade Federal de Pelotas que atua no fornecimento de atividades físicas orientas para idosos pelos acadêmicos do curso de Educação Física da referida instituição.
Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida	Ferreira, M. C. G et al	“Academia Carioca de Saúde”. É um espaço que promove atividades físicas e sociais orientadas por profissionais vinculados ao poder público municipal do Rio de Janeiro.
Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC)	Santos, P. M dos et al	“Grupo de Estudos da Terceira Idade”. É um programa desenvolvido pela Universidade do Estado de Santa Catarina que atua em Florianópolis fornecendo atividades físicas orientadas em grupos
Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família	Campos, A. C. V et al	“Grupo de Ginástica para a Terceira Idade” pertencente à equipe Estratégia de Saúde da Família (ESF) de duas cidades do estado de Minas Gerais. Este programa, portanto, é vinculado o poder público municipal por enquadrar-se à ESF.

Grupos com idosos: Estratégia para (re) orientar o cuidado em saúde	Gonçalves, K. D.; Soares, M. C.; Bielemann, V. L. M	“Assistência de enfermagem ao idoso da Vila Municipal”. É um projeto de extensão da Universidade Federal de Pelotas em parceria com a Unidade Básica de Saúde do município de Pelotas.
Fatores que contribuem para adesão e desistência de um programa de atividades físicas para idosos	Dias, M. F	“Projeto de Extensão de Ação Contínua (PEAC)”. É uma ação de cunho social e de extensão da Universidade de Brasília. É um programa que objetiva atender os aspectos biopsicossociais de idosos.
Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações	Salin, M. S et al	“Centro de Atenção à Terceira Idade (CATI)”. O CATI abordado no trabalho dos referidos autores constitui um centro interligado à vários setores da administração pública do município (secretaria de esporte, secretaria de ação social e secretaria de educação) que promovem ações variadas de atividade física para idosos.

**Fonte:** Elaboração própria (2022).

Mediante os achados, percebe-se que a maioria das pesquisas acadêmicas que envolvem a pessoa idosa em políticas públicas sociais se atém às ações de extensão das Universidades. Apenas 03 (três) trabalhos envolvem exclusivamente em seu estudo as políticas públicas desenvolvidas pelos governos municipais das cidades (SALIN et al., 2011; VALER et al., 2015; FERREIRA et al., 2017).

Esses dados sugerem que a pesquisa envolvendo políticas públicas que promovam atividade física para a pessoa idosa apresenta limitações. Essas limitações podem ser objeto de estudo de pesquisas futuras, tendo em vista que poucos trabalhos abordam ações desenvolvidas por governos municipais e estaduais envolvendo a atividade física orientada para a terceira idade.

Cabe ressaltar o papel relevante da extensão universitária para as questões sociais. Possivelmente, o maior número de pesquisas envolvendo as ações de extensão universitária no campo da atividade física para idosos justifica-se pelo interesse das universidades em produzir conhecimento científico e popularizá-lo.

Por outro lado, é preciso que as políticas públicas que promovam a atividade física orientada para a pessoa idosa, que com certeza várias cidades e estados realizam, sejam também objeto de estudo, dado que por meio da pesquisa, gestores públicos podem encontrar caminhos para melhorar a implementação dessas ações, ao considerar que a pessoa idosa é sujeito social de direitos (2017). Gonçalves, Soares e Bielemann (2013) afirmam isso, ao mencionarem que:

Mesmo com a ampliação de programas destinados aos idosos, é perceptível a necessidade de expansão e consolidação de ações de promoção da qualidade de vida dessa população [...].

A população idosa impõe à sociedade o comprometimento com o planejamento e a implantação de ações que tenham compromisso de gerar autonomia, independência e inclusão social (GONÇALVES, SOARES E BIELEMANN, 2013, p.222).

Com exceção de Gonçalves, Soares e Bielemann (2013), todos os outros trabalhos incluídos apresentaram as proporções em sexo do público-alvo de estudo. Por meio da apresentação das amostras das pesquisas, verifica-se que a maior participação nas ações desempenhadas pelas políticas públicas de atividade física para a pessoa idosa envolve mulheres na faixa de 60 a 75 anos.

Esses achados vão ao encontro de Ribeiro (2012) ao afirmar que os homens sentem maior resistência em participar de atividades físicas pois podem encontrar com maior facilidade outras atividades de lazer fora de casa como em bares, clubes recreativos, grupos de jogos além de muitos

acreditarem que perdem sua masculinidade em executarem certos movimentos propostos nas atividades físicas orientadas.

Outro fator que pode explicar a maior adesão de mulheres idosas à atividade física em grupo se deve à própria concepção de saúde. As mulheres são mais preocupadas em manterem a saúde conforme evidenciam. Valer et al (2015) ao explorarem a percepção de envelhecimento saudável em 30 idosos e encontraram dizeres em que a maioria do público, que são mulheres, afirmaram que a atividade física é uma forma de conquistar um envelhecimento saudável e oportuniza o convívio social.

Por meio da literatura analisada, percebe-se que as políticas públicas exercem efeitos positivos para a qualidade de vida da pessoa idosa, uma vez que as ações sendo executadas em grupos com locais arejados e com profissionais adequados possibilitam um ganho de convívio social onde o idoso pode conversar, trocar ideias e praticar outras atividades além da atividade física propriamente dita, a qual contribui para a saúde da pessoa idosa. Isso pode ser encontrado nos resultados de Ferreira et al (2017) quando dizem que:

O serviço oferecido e o ambiente da Academia Carioca integram as representações de qualidade de vida, servindo como meio para preencher o cotidiano daqueles que vivenciam a transição da vida ativa/produziva como trabalhadores para a aposentadoria (FERREIRA et al, 2017, p. 844).

Valer et al (2015), em seu trabalho, afirmam que os idosos consideram que a atividade física executada no programa social em que os participantes da pesquisa estavam inseridos, contribui de forma a não somente manter a condição de um envelhecimento saudável para a saúde, mas também uma oportunidade de ter um convívio social. Isso pode ser compreendido quando encontramos nos dizeres de um idoso pesquisado pelos autores:

*Ajuda porque a gente vê, tem contato na rua com outras pessoas.[...] pelo exercício, pela saúde e a gente tem convivência, não é? (VALER ET AL., 2015, p. 812).*

Também quando Campos et al (2014) apresentam em seus resultados que os idosos praticantes de atividades físicas apresentavam uma melhor qualidade de vida do que os outros. Por isso, o ganho da atividade física não está somente atrelado aos fatores inerentes à saúde. Quando os autores afirmam que a AF pode proporcionar uma melhor qualidade de vida, cabe mencionar que isto envolve um conjunto de fatores variados que, agregadas, demonstram uma percepção de vida.

Por isso, os programas e políticas pública sociais possuem um fator de impacto que contempla as necessidades da pessoa idosa ao promover uma socialização, a saída de um “isolamento” e a busca por um envelhecimento ativo. Isso pode ser afirmado quando os referidos autores trazem que “as relações do idoso com sua família e com a comunidade devem ser consideradas como recursos potenciais para o êxito dessas intervenções e da implementação de políticas públicas para essa população” (CAMPOS et al., 2014, p. 895).

O projeto de extensão apresentado no artigo de Gonçalves, Soares e Bielemann (2013) também corroboram com nossas afirmativas ao mencionarem que muitos idosos concebem a criação do espaço promovido pela Universidade como uma forma de superar as dificuldades favorecendo o bem-estar físico, mental e social. Cabe ressaltar que as propostas apresentadas pelas universidades assumem um papel de relevante atuação social ao realizarem estas ações de extensão. Uma parceria com órgãos municipais e estaduais que já desempenham programas sociais de atividades físicas poderia potencializá-las.

Quando Ribeiro et al (2012) abordam os motivos que levaram os idosos a expressarem a importância da atividade física para eles, uma parte significativa da amostra relatou que a atividade

física possibilita manter uma convivência com os amigos. Por isso, a partir de dizeres semelhantes nos de diferentes trabalhos analisados, constata-se que a atividade física promovida por programas sociais envolvendo grupos de idosos possibilita um ganho para a qualidade de vida do idoso.

A partir do estudo de Santos et al (2014) percebe-se implicitamente que na execução das ações do programa de extensão há um viés de lazer na prática de atividades físicas quando exercitadas nos ambientes de forma coletiva, o que contribui de forma benéfica para atingir uma necessidade social da pessoa idosa como sujeito de direitos.

Por outro lado, podemos encontrar alguns aspectos os quais considera-se como ponto negativo na execução destas ações sociais. Primeiramente, há pouca participação do público masculino nas atividades desenvolvidas, conforme já apresentado. É necessário ter um planejamento melhor para atingir este público, o qual também necessita de cuidar de sua saúde, ter convívio e participação social.

Também os órgãos gestores das políticas públicas que trabalhem a prática de atividade física podem envolver a atuação de uma equipe multiprofissional e, assim, haver uma parceria entre os diferentes setores públicos.

Por exemplo, um diálogo mais amplo envolvendo gestores, educadores físicos, profissionais da saúde e assistentes sociais pode contribuir para que sejam planejadas estratégias eficazes para melhor participação dos idosos, como, por exemplo, atrair o público do sexo masculino. Este diálogo pode favorecer resultados mais eficazes, além de proporem melhorias na infraestrutura, organização e na forma de condução das atividades para um resultado cada vez mais eficaz. Isso vai ao encontro de Salin et al (2011), ao dizerem que a :

implementação de programas e ações de AF não deve ser encarada como algo segmentado, mas transdisciplinar, que deve estar presente em diversas políticas públicas e, pela condição de vulnerabilidade do segmento idoso, também possuir relativa importância na área da saúde (SALIN et al., 2011, p. 204).

Ao apresentarem os resultados da entrevista que realizaram com idosos sobre o conhecimento deles a respeito das atividades oferecidas por um centro de atenção à terceira idade, Salin et al (2011) evidenciaram que cerca de 76,7% da população idosa pesquisada afirmou desconhecimento dos programas de atividades físicas para a terceira idade. Ainda, verificaram a necessidade das ações serem mais divulgadas nas diferentes cidades.

Além da desinformação e da reduzida participação do sexo masculino nas atividades físicas, outros desafios impactam fortemente a execução destas políticas públicas como recursos humanos, recursos financeiros, questões políticas, infraestrutura e recursos materiais.

Os recursos humanos geralmente são limitados à execução das atividades propostas, principalmente por questões econômicas que impedem ou limitam a contratação de mais profissionais possibilitando atingir um público maior e por isso nas experiências analisadas nos trabalhos de Salin et al (2011) e de Dias (2019), encontra-se principalmente profissionais de Educação Física envolvidos nessas ações, sem qualquer menção a um trabalho multidisciplinar com outros profissionais como nutricionista e assistentes sociais. Isso pode ser evidenciado quando Salin et al (2011) mencionam:

Sobre as necessidades dos idosos estarem sendo atendidas pelos PAFs oferecidos pelo município, 79% dos coordenadores declaram que não, pois para eles os PAFs ofertados pelo município atualmente não atendem às necessidades dos idosos. Para eles são oferecidos poucos programas e faltam profissionais para atender à demanda.

[...]

Uma das grandes dificuldades para a expansão dos PAFs sem dúvida seria a falta de profissionais capacitados para atender ao público em questão (SALIN et al, 2011, p. 204-205).

Na experiência de Salin et al (2011), pode-se perceber, pela condução em que os resultados são expressos, que a população idosa não contava em certos momentos de sequer um profissional de educação física presente para realizar um acompanhamento orientado dos exercícios, o que pode prejudicar ao invés de beneficiar:

Também se observou, durante as entrevistas, o descontentamento dos idosos e coordenadores com relação ao fato de ter sido disponibilizada no passado uma professora de educação física para atender aos grupos e esse benefício ter sido posteriormente cancelado pela administração pública municipal (SALIN et al, 2011, p. 205).

Isso envolve fortemente as questões políticas, que explicitamente são ressaltadas por Salin et al (2011) como uma barreira para a eficácia destes tipos de programas:

Os dirigentes também acreditam que existam dificuldades financeiras e políticas, mas destacam as políticas, porque ocasionam a demora ou impedem a realização de determinadas ações pertinentes ao bom desempenho nas atividades propostas pelo CATI (SALIN et al, 2011, p. 204).

Nas experiências que compuseram o *corpus* desta pesquisa, um dos desafios visíveis na maioria dos trabalhos (implícita e explicitamente) é a disponibilidade de poucos equipamentos e condições de infraestrutura para o público que participa. A partir de Dias (2019), podemos ressaltar essa questão:

(...) o fato de haver poucos equipamentos de musculação para realização dos exercícios propostos pelos professores responsáveis pelo projeto, como pode ser observado nas falas das entrevistadas (DIAS, 2018, p. 64).

A partir dos dados apresentados, verifica-se a importância significativa das políticas públicas de atividade física para a população idosa. Conforme Ferreira et al (2017), muitos idosos não possuem condições financeiras para custear programas de atividades físicas.

Ainda que as políticas públicas apresentem limitações, há benefícios que podem ser evidenciados quando cruzamos todos as pontuações encontradas nos trabalhos analisados. Verifica-se os benefícios para a saúde física, mental e enquadramento do idoso em um convívio social, no qual o seu círculo de amigos pode ser expandido quebrando o isolamento deste público e a concepção de que são pessoas improdutivas.

Por outro lado, ao ter uma visão mais abrangente, dificuldades como a falta de equipamentos ou pequena quantidade disponível dos mesmos, carência de funcionários, a não existência de um trabalho multiprofissional, ausência de parcerias entre órgãos públicos ou até mesmo universidades e a demora nas decisões políticas impedem que benefícios maiores sejam alcançados.

## Considerações Finais

Este estudo objetivou analisar os impactos das políticas públicas de atividade física para a

qualidade de vida do idoso. A partir desta pesquisa bibliográfica, constatou-se que estas políticas públicas exercem efeitos positivos para a qualidade de vida da pessoa idosa ainda que apresentem limitações para um desempenho considerado ideal por vários autores. Os benefícios que estas ações proporcionam para os idosos, possibilitam uma interação social entre os idosos, estimulam a autoestima, o convívio social, a formação de círculos de amizade, além de propriamente contribuírem para a saúde como um todo.

Por outro lado, a pesquisa revelou barreiras para uma melhor execução das atividades físicas no âmbito das políticas públicas, as quais envolvem questões políticas, falta de profissionais, disponibilidade de aparelhos e pouco espaço físico para a acomodação do público com mais comodidade. Em todos os casos analisados nesta pesquisa, as investigações se ativeram mais em analisar as ações de extensão que as universidades executam para este público externo, do que estudos de caso, pesquisas ou relatos de experiências de ações que são administradas pelo setor público municipal, estadual e federal, os quais têm uma responsabilidade maior em fornecer programas com tal finalidade.

Conforme encionado, as políticas públicas de atividades físicas para pessoas idosas que acontecem em muitas cidades e estados brasileiros são pouco estudados. Notadamente, este trabalho sugere uma abertura a outras pesquisas que possam se ater a esta proposta de investigação

Considera-se que os objetivos foram atingidos. Por meio da análise dos trabalhos, percebe-se que existem impactos significativos das políticas públicas e dos programas sociais para a qualidade de vida da pessoa idosa, mas os desafios para uma melhor eficácia das ações giram em torno da falta de recursos humanos, políticos e financeiros e na disponibilidade de espaços mais amplos, divulgação e chamamento da população idosa de cada localidade, além de ser necessário traçar estratégias para atingir o público masculino, o qual pouco participa destas atividades que muito contribuem para a qualidade de vida do idoso.

Por fim, este trabalho abre oportunidade de que pesquisas descritivas e estudos de caso possam ser realizados com intuito de expandir, popularizar e discutir as políticas desempenhadas em várias cidades em relação à temática proposta.

## Referências

BENEDETTI, T.R.B.; GONÇALVES, L.H.T.; MOTA, J.A.P.S.; Uma proposta de política pública de atividade física para idosos. **Texto e Contexto-Enfermagem**, v. 16, n. 3, p. 387-398, 2007.

BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF, 1988.

BRASIL. **Lei Nº 10.741, de 1º de outubro de 2003**. Brasília, DF, 2003.

BRASIL. **Lei nº 8842, de 04 de janeiro de 1994**. Brasília, DF, 1994.

CAMPOS, A.C.V.; CORDEIRO, E.C.; REZENDE, G.P.; VARGAS, A.M.D.; FERREIRA, E.F. Qualidade de vida de idosos praticantes de atividade física no contexto da estratégia saúde da família. **Texto e Contexto-Enfermagem**, v. 23, n. 4, p. 889-897, 2014.

Costa, M. J. P. **Envelhecimento: a produção científica do serviço social**. In Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais, 2019.

COSTA, M.J.P.; Envelhecimento: a produção científica do serviço social. In: Congresso Brasileiro de Assistentes Sociais, 2019. **Dissertação** (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília-DF, 2018.

DIAS, M. F. Fatores que contribuem para adesão e desistência de um programa de atividades físicas para idosos. **Dissertação** de Mestrado em Educação Física – Faculdade de Educação Física, Universidade de Brasília, Brasília-DF, 2019

FERREIRA, M.C.G.; TURAL, L.F.R.; SILVA, R.C.; FERREIRA, M.A. Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, n. 4, p. 806-813, 2017.

FONSECA, J.S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002

GEIB LTC. Determinantes sociais da saúde do idoso. **Ciência e Saúde Coletiva**, v. 17, n. 1, p. 123-133, 2012.

GERHARDT, T.E.; SILVEIRA, D.T. **Métodos de pesquisa**. 1 ed. Porto Alegre, Editora da UFRGS, 2009.

GIL AC. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, K.D.; SOARES, M.C.; BIELEMANN, V.M. Grupos com idosos: estratégia para (re) orientar o cuidado em saúde. **Revista Conexão UEPG**, v. 9, n. 2, p. 218-225, 2013.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Expectativa de vida dos brasileiros aumenta para 76,3 anos em 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/26103-expectativa-de-vida-dos-brasileiros-aumenta-para-76-3-anos-em-2018>. Acesso em: 02 mar. 2020.

MARCONI, M.A.; LAKATOS, E.M. **Fundamentos de metodologia científicas**. 5ª ed. São Paulo: Atlas, 2003.

MONTEIRO, A.C.L et al . Envelhecimento populacional: efetivação dos direitos na terceira idade. **PUBVET**, v. 12, p. 150, 2017.

REIS, R.P et al. A contribuição do exercício físico para melhoria da qualidade de vida e diminuição do número de queda na terceira idade. **HÓRUS**, v. 9, n. 1, p. 24-34, 2014.

RIBEIRO, J.A.B, et al. Adesão de idosos a programas de atividade física: motivação e significância. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, p. 969-984, 2012.

RIBEIRO, O. O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. **Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, n. 2, p. 33-52, 2012.

SALIN, M.S, et al. Atividade Física para idosos: diretrizes para implantação de programas e ações. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 14, n. 2, p. 197-208, 2011.

SANTOS, P. M.; et al. Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC). **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 19, n. 4, p. 494-494, 2014.

SCHNEIDER, R.H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia (Campinas)**, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

VALER, D.B et al. Daiany Borghetti et al . O significado de envelhecimento saudável para pessoas idosas vinculadas a grupos educativos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 4, p. 809-819, Dec. 2015.