

## O PROGRAMA VIDA SAUDÁVEL E SUA POLÍTICA DE MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DOS IDOSOS NO BRASIL: UMA REVISÃO LITERÁRIA

Myrthis Virginia Alves de Almeida Reinaldo (1); Josiane costa e Silva (2); Maria Zélia Araújo (3); Layze Amanda Leal Almeida (4); Juliane Berenguer de Souza Peixoto (5)

(1) União de Ensino Superior de Campina Grande – Unesc Faculdades, [myrthisvirginia@yahoo.com.br](mailto:myrthisvirginia@yahoo.com.br); (2) União de Ensino Superior de Campina Grande – Unesc Faculdades, [josiane\\_gcs@hotmail.com](mailto:josiane_gcs@hotmail.com); (3) União de Ensino Superior de Campina Grande – Unesc Faculdades, [zelinha\\_araujo@hotmail.com](mailto:zelinha_araujo@hotmail.com); (4) União de Ensino Superior de Campina Grande – Unesc Faculdades, [layzelala@hotmail.com](mailto:layzelala@hotmail.com); (5) União de Ensino Superior de Campina Grande – Unesc Faculdades, [julibspeixoto@yahoo.com.br](mailto:julibspeixoto@yahoo.com.br)

### INTRODUÇÃO

Estudos evidenciam que a população brasileira vem envelhecendo de forma progressiva e acelerada; diante disso, são perceptíveis as conquistas culturais de um povo em processo de humanização e crescimento que se resume meramente no envelhecimento de sua população, fato que reflete de maneira positiva na melhoria da sua qualidade de vida<sup>1</sup>.

Diante deste contexto de envelhecimento, o Brasil vem sofrendo com as inúmeras transformações e consequências de um País em desenvolvimento. Com a tecnologia e a modernidade, passou-se a viver mais e, junto a esse processo, surge o desafio de refletir e promover políticas públicas voltadas para qualidade de vida do cidadão com mais de 60 anos<sup>2</sup>.

Pesquisadores afirmam que até o ano de 2025, o Brasil será o sexto país no mundo em número de idosos<sup>3</sup>. No entanto, com o aumento neste número há uma necessidade de melhoria e elevação da expectativa de vida, que deve ser acompanhada pela manutenção da saúde e da sua qualidade.

Nesse contexto, cresce o interesse em investigar se a totalidade do número adicional de anos acrescido à expectativa de vida da pessoa idosa é vivida em condições de saúde e de qualidade de vida adequadas<sup>4</sup>.

Nesse sentido, o Programa Vida Saudável, criado pelo Ministério do Esporte, em 2012, objetiva oportunizar a prática de exercícios físicos, atividades culturais e de lazer para o cidadão idoso, estimulando a convivência social, a formação de gestores e lideranças comunitárias, a pesquisa e a socialização do conhecimento, contribuindo para que o esporte e o lazer sejam tratados como políticas públicas e direito de todos.

Esta pesquisa visa investigar e discutir, com base em uma revisão literária, as propostas e ações do Programa Vida Saudável, e a influência desta política pública social na melhoria da qualidade de vida do idoso brasileiro.

## **METODOLOGIA**

Este estudo foi de cunho exploratório, qualitativo e descritivo. Na pesquisa exploratória, ao realizar as investigações, objetiva-se a formulação de questões ou de um problema, com a finalidade de desenvolver hipóteses, aumentar a familiaridade do pesquisador com um ambiente, fato ou fenômeno, para melhor realização de um estudo futuro mais preciso<sup>5</sup>. Na pesquisa descritiva, o pesquisador busca descrever o objeto a ser pesquisado<sup>6</sup>.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O crescimento da população de idosos vem ocorrendo de forma acelerada, e, por essa razão torna-se necessário preservar a autonomia e manter a independência da pessoa idosa, sendo possível dar continuidade a uma vida saudável, como assegura o Estatuto do Idoso, que preconiza o envelhecimento saudável através da proteção e atenção em várias áreas como saúde, violência e abandono, lazer, cultura, trabalho e transporte público.

O Programa Vida Saudável tem como público-alvo, prioritariamente, idosos a partir de 60 anos, incluindo pessoas com deficiências, em núcleos com atividades de lazer e esporte. Seu eixo central visa democratizar o acesso ao lazer e o esporte recreativo, priorizando o protagonismo da pessoa que envelhece, na perspectiva da emancipação humana e do desenvolvimento comunitário, valorizando a diversidade cultural local fomentando o respeito à diversidade sexual, étnica e religiosa<sup>2</sup>.

A proposta do Programa Vida Saudável inclui também implementar e ampliar as ações intersetoriais com ministérios, secretarias estaduais e municipais, instituições de ensino superior e outros setores da sociedade, contribuindo para que as políticas de lazer e de esporte recreativo avancem para a dimensão mais ampla de Política de Estado<sup>1</sup>.

Pesquisas apontam o envelhecimento saudável é consequência da interação de diversos fatores, tendo isso em vista, as políticas públicas devem promover ações integradas que abordem, simultaneamente, os principais fatores que interferem diretamente na saúde, de forma a contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar e, conseqüentemente, para a qualidade de vida dos idosos<sup>4</sup>.

Para os mesmos autores supracitados, é preciso reconhecer que os problemas de saúde enfrentados pelos idosos não se iniciam quando se atinge 60 anos, mas são o resultado, dentre outros fatores, de um acúmulo de experiências passadas, dos cuidados com a própria saúde, das condições de moradia, educação, alimentação e higiene, da prática de atividade física e das oportunidades perdidas ou aproveitadas. Assim, é importante que as políticas sociais e de saúde estejam estabelecidas de forma a garantir a promoção da saúde durante todo o ciclo de vida do indivíduo.

A implementação de políticas saudáveis impõe uma gestão que implica ações intersetoriais. A concepção ampliada de saúde exige que profissionais e instituições, com campo de ação ou de interesses relacionados, assumam a responsabilidade de atuar como mediadores. Assim, a intersetorialidade surge como uma proposta de trabalhar, de governar e de construir políticas públicas voltadas para a promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida. Com visão ampliada dos atores envolvidos, o que inclui a formação recíproca de competências entre os técnicos e os cidadãos para promover a saúde individual e coletiva, definem-se ações direcionadas para a população e para o ambiente onde esta população vive<sup>7</sup>.

É importante que essas estratégias devam ser implementadas de maneira continuada, com ênfase em atividades educativas, visando à conscientização dos envolvidos, e continuamente avaliada, para permitir adequações e adaptações que resultem de fato em mudanças positivas para a qualidade de vida.

Na temática do Programa Vida Saudável, espaços públicos, como parques e espaços comunitários são transformados em áreas de democratização da educação em saúde, e de estímulo à atividade física, adoção de hábitos alimentares saudáveis, atividades culturais e de lazer, educação ambiental, entre outros, criando oportunidades de participação que favorecem o “empoderamento” e aquisição de habilidades da população para uma vida mais saudável<sup>7</sup>.

Vários estudos concluem que o envolvimento regular na prática de atividades e exercícios físicos pode retardar o declínio normal relacionado à idade na função dos diferentes sistemas. Pode também, controlar e prevenir doenças crônico-degenerativas (cardiovasculares, diabetes, câncer, hipertensão, etc.).

Porém, apesar da literatura evidenciar a importância e os benefícios do exercício físico para um envelhecimento ativo e saudável, os esforços de autoridades e pesquisadores parecem ser insuficientes para sensibilizar a maior parte da população a participar de maneira regular desses programas. De acordo com pesquisa recente nas capitais brasileiras, a inatividade física atinge grande parte da população idosa. Diante disso, faz-se necessário não só reforçar os fatores facilitadores para a inserção do idoso no programa de exercício físico, mas também, conhecer e buscar diminuir as barreiras que têm favorecido a desistência desses idosos no programa<sup>8</sup>.

Entretanto, é preciso reconhecer que os problemas de saúde enfrentados pelos idosos não se iniciam quando se atinge 60 anos, mas são o resultado, dentre outros fatores, de um acúmulo de experiências passadas, dos cuidados com a saúde, das condições de moradia, educação, alimentação e higiene, da prática de atividade física e das oportunidades perdidas ou aproveitadas. Assim, é importante que as políticas sociais e de saúde estejam estabelecidas de forma a garantir a promoção da saúde durante todo o ciclo de vida do indivíduo<sup>4</sup>.

Um dos objetivos do Programa Vida Saudável é incentivar a organização coletiva de eventos de lazer e esporte recreativo para envolver a população local para além dos núcleos<sup>1</sup>.

É preciso considerar que, em populações que estão em processo de envelhecimento, como é o caso do Brasil, as ações voltadas tanto para a promoção e incentivo à prática de atividades físicas e de lazer como para prevenção da saúde na população idosa, com consequentes melhorias nas condições de saúde e na qualidade de vida, podem ajudar a reduzir

gastos com cuidados em saúde e, ao mesmo tempo, minimizar a sobrecarga gerada no sistema de saúde em decorrência do envelhecimento de uma população.

## CONCLUSÕES

Em um país em reconhecido processo de envelhecimento, como é o caso do Brasil, há, cada vez mais, a necessidade de refletir e promover políticas públicas voltadas para qualidade de vida do cidadão.

Políticas públicas e sociais, como as do Programa Vida Saudável, voltadas para a população idosa promovem o incentivo à prática de atividades físicas e de lazer, bem como são capazes de atuar na prevenção da saúde dessa faixa etária, com consequentes melhorias nas condições de saúde e na qualidade de vida.

Portanto, envelhecimento saudável é consequência da interação de diversos fatores e as políticas públicas devem promover ações integradas que abordem, simultaneamente, aqueles que contribuem para a promoção da saúde e do bem-estar dos idosos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Brasil. Ministério do Esporte. Programa Vida Saudável. Presidência da República [Internet]. Brasília, 2014. [acesso em 2015 jul 25]. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/index.php/institucional/esporte-educacao-lazer-e-inclusao-social/esporte-e-lazer-da-cidade/vida-saudavel-vs>.
2. Brasil. Secretaria de Direitos Humanos. Presidência da República [Internet]. Brasília, 2014 [acesso em 2015 jun 09]. Disponível em: <http://www.sdh.gov.br/assuntos/pessoa-idosa/dados-estatisticos/DadosobreoenvelhecimentoonoBrasil.pdf>.
3. Costa MFBNA, Ciosak SI. Atenção integral na saúde do idoso no Programa Saúde da Família: visão dos profissionais de saúde. Esc Enferm USP. 2010; 44(2): 437-44.
4. Camargos MCS et al. Expectativa de vida saudável para idosos brasileiros. Ciênc Saúde Coletiva. 2003. 14(5): 1903-9.

5. Marconi M A, Lakatos E M. Fundamentos de metodologia científica. São Paulo: Atlas, 2009.
6. Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa. São Paulo: Atlas; 2008.
7. Moysés SJ, Moysés ST, Krempel MC. Avaliando o processo de construção de políticas públicas de promoção de saúde: a experiência de Curitiba. Ciênc Saúde Coletiva. 2004; 9(3): 627-41.
8. Cardoso A et al. Fatores influentes na desistência de idosos em um programa de exercício físico. Movimento. 2008. 14(1): 225-39.