

OS BENEFÍCIOS DO ENVELHECIMENTO ATIVO: ALCANCES DO PROJETO TERCEIRA IDADE EM AÇÃO EM CAMPO MOURÃO - PR

THE BENEFITS OF ACTIVE AGING: ACHIEVEMENTS OF THE SENIOR AGE PROJECT IN ACTION IN CAMPO MOURÃO - PR

Recebido em: 14/10/2025

Aceito em: 17/01/2025

Publicado em: 15/02/2026

Matheus Mendes Pascoal¹ 
Universidade Estadual do Paraná

Claudia Chies² 
Universidade Estadual do Paraná

Resumo: O processo de envelhecimento desencadeia diversas mudanças psicologicamente e fisiologicamente. Diante disso esta pesquisa objetiva promover uma reflexão sobre a importância do envelhecimento ativo avaliando o alcance do projeto Terceira Idade em Ação desenvolvido no município de Campo Mourão-PR. Trata-se de uma pesquisa teórica e prática, a partir da seleção e do estudo crítico/analítico de referenciais teóricos e pesquisa de campo. Como resultados constatou-se que a perspectiva do envelhecimento ativo é essencial e promove diversos benefícios para a população idosa. Para a efetivação das políticas, é preciso a participação efetiva da população idosa nas ações. Para tanto são necessárias estratégias formuladas para proporcionar o envelhecimento ativo e a qualidade de vida. Constatou-se ainda que o Projeto Terceira Idade em Ação, no município de Campo Mourão é uma política pública bem sucedida e que promove o envelhecimento ativo à parcela representativa da população idosa do município, servindo como referência para outras ações.

Palavras-chave: Campo Mourão; Envelhecimento Ativo; Projeto Terceira Idade em Ação.

The aging process triggers several psychological and physiological changes. Therefore, this research aims to promote reflection on the importance of active aging by evaluating the scope of the "Seniors in Action" project developed in the municipality of Campo Mourão, Paraná. This theoretical and practical research is based on the selection and critical/analytical analysis of theoretical frameworks and field research. The results show that the active aging perspective is essential and provides several benefits for the elderly population. Effective policy implementation requires the active participation of the elderly population in these actions. To achieve this, strategies designed to promote active aging and a better quality of life are necessary. It was also found that the "Seniors in Action" Project in the municipality of Campo Mourão is a successful public policy that promotes active aging for a representative portion of the municipality's elderly population, serving as a benchmark for other initiatives.

Keywords: Campo Mourão; Active Aging; Senior Citizens in Action Project.

INTRODUÇÃO

O presente artigo é parte integrante da dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Sociedade e Desenvolvimento da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR). O estudo aborda o conceito de envelhecimento ativo, entendido como o conjunto

¹ Aluno do Programa de Pós-graduação em Sociedade e Desenvolvimento da Universidade Estadual do Paraná. Brasil, Paraná, Campo Mourão. E-mail: matheus_mendes15@hotmail.com

² Docente do Programa de Pós-graduação em Sociedade e Desenvolvimento da Universidade Estadual do Paraná e do Colegiado de Geografia. Doutora em Geografia pela Universidade Estadual de Maringá. Brasil, Paraná, Campo Mourão. E-mail: claudia.chies@ies.unespar.edu.br

de ações voltadas à melhoria da qualidade de vida da população idosa em diferentes dimensões, como educação, saúde, assistência social, lazer e cultura.

No município de Campo Mourão, observa-se a implementação de diversos programas e políticas públicas municipais, estaduais e federais direcionados à promoção do envelhecimento ativo. A temática se torna significativa pois, uma vez que o mundo vivencia um processo contínuo de envelhecimento populacional, é exigido dos gestores públicos a formulação de estratégias que assegurem qualidade de vida e atenção às novas demandas e desafios decorrentes desse processo.

O atendimento em saúde constitui aspecto central na prevenção de doenças, complicações e óbitos entre a população idosa. A Secretaria Municipal de Saúde de Campo Mourão tem desenvolvido estratégias permanentes e, para o ano de 2025, planeja a ampliação das ações voltadas à promoção da saúde. As práticas adotadas, fundamentadas em protocolos municipais e estaduais e baseadas em evidências científicas, buscam qualificar o cuidado e atender às necessidades específicas da população local.

Entre os programas em execução, destaca-se o Programa Campo Mourão Mais Ativa, em especial o Projeto Terceira Idade em Ação, que se revela de grande relevância para o município. As atividades esportivas ofertadas aos idosos demonstraram, por meio dos relatos colhidos no levantamento empírico, impactos positivos sobre a saúde física e emocional, tais como redução de dores, aumento da autoestima e melhora na disposição diária, entre outros benefícios identificados.

Dessa forma, o presente estudo tem como objetivo promover uma reflexão acerca da importância do envelhecimento ativo, avaliando o alcance e os resultados do Projeto Terceira Idade em Ação desenvolvido no município de Campo Mourão - PR.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para a realização desta pesquisa utilizou-se a abordagem interdisciplinar e a perspectiva metodológica quali/quantitativa. Ou seja, a análise de dados qualitativos e quantitativos, pois entende-se estes como essenciais e complementares para uma avaliação fidedigna do contexto estudado.

Na primeira etapa, procedeu-se à seleção e análise crítico-analítica de livros, artigos científicos, dissertações e teses. O levantamento bibliográfico foi realizado nas plataformas Google Acadêmico e Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD), utilizando-se os descritores: políticas públicas em saúde, políticas públicas em saúde para os idosos,

promoção da saúde, envelhecimento ativo e promoção da saúde e qualidade de vida. Os materiais selecionados foram aqueles diretamente relacionados aos objetivos da pesquisa, e, a partir deles, elaboraram-se fichamentos que possibilitaram o estudo aprofundado dos conceitos basilares, das noções principais e dos resultados de pesquisas correlatas à temática do envelhecimento ativo.

Na segunda etapa, referente à pesquisa de campo, realizaram-se entrevistas semiestruturadas com duas gestoras locais de políticas públicas. A primeira entrevista foi conduzida com a Secretária Municipal de Saúde de Campo Mourão, Sra. Camila Kravicz Corchak, em 30 de julho de 2024, na Secretaria Municipal de Saúde, de forma oral e com registro em áudio. A segunda entrevista foi realizada em 31 de julho de 2024 com a Instrutora da Modalidade Esportiva e Coordenadora Geral do Programa Campo Mourão Mais Ativa e do Projeto Terceira Idade em Ação, Sra. Layla Maiante Pinto Antonechen, na Fundação de Esportes de Campo Mourão (FECAM), também de modo oral e gravada em áudio. As entrevistas foram transcritas integralmente, e suas informações utilizadas de forma direta e indireta na análise dos resultados.

Complementarmente, elaboraram-se e aplicaram-se questionários estruturados a 100 idosos participantes do Projeto Terceira Idade em Ação. Este é vinculado ao Programa Campo Mourão Mais Ativa. As coletas ocorreram nos dias 5, 12, 13, 18, 19, 21 e 26 de junho de 2024, abrangendo quatro grupos do projeto, localizados nos bairros Jardim Alvorada, Jardim Vila Urupês, Jardim Lar Paraná e Centro, de modo a contemplar diferentes áreas geográficas do município.

Os dados obtidos foram tabulados e representados em gráficos, de forma a facilitar a clareza da apresentação e análise dos resultados.

Figura 01 – Mapa dos locais de aplicação dos questionários nos bairros de Campo Mourão-PR.



Fonte: elaborado por Taila de Souza.

Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após serem devidamente informados sobre os objetivos e procedimentos da pesquisa, participando de maneira voluntária. Cabe destacar que o artigo ora apresentado advém de resultados parciais do Projeto de Pesquisa intitulado “Análise das políticas públicas e promoção da saúde para a população idosa: estudo do município de Campo Mourão - PR”, desenvolvido como dissertação de mestrado no âmbito do Programa de Pós-Graduação Interdisciplinar Sociedade e Desenvolvimento (PPGSeD) da Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR) - *Campus* de Campo Mourão.

Salienta-se que a pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Estadual do Paraná – Unespar, a partir do Parecer nº 6.757.992. Ademais, a partir dos procedimentos propostos, acredita-se poder responder às questões-problemas da pesquisa e atingir os objetivos estabelecidos.

O ENVELHECIMENTO ATIVO

O envelhecimento é um processo natural e gradual que ocorre ao longo da vida, caracterizado por mudanças biológicas, psicológicas e sociais. Está associado a alterações nos sistemas do corpo humano, à diminuição da função celular, à perda de elasticidade dos tecidos, à redução da capacidade imunológica e ao aumento da incidência de doenças crônicas. No aspecto psicológico, envolve modificações na cognição, memória e resolução de problemas (Puhlia *et al.*, 2024).

No município de Campo Mourão (PR), a Secretária Municipal de Saúde, Camila Kravicz Corchak³, destaca diversas ações e políticas públicas voltadas à população idosa, entre elas a Linha de Cuidado da Pessoa Idosa, que tem como finalidade acompanhar o atendimento individual e aplicar protocolos específicos de atenção à saúde. Dentre os programas desenvolvidos, sobressai o Hiperdia, destinado ao controle da hipertensão arterial e do diabetes, além da realização de palestras educativas sobre alimentação saudável, riscos do tabagismo e prevenção de quedas, bem como da oferta de atendimentos e medicamentos por meio do Sistema Único de Saúde (SUS).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005), o envelhecimento ativo é definido como um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas. O termo “ativo”

³ Entrevista concedida por CORCHAK, Camila Kravicz. Entrevista I. [jun. 2024]. Entrevistador: Matheus Mendes Pascoal. Campo Mourão, 2024. 1 arquivo .mp3 (71 min).

refere-se à participação contínua nas esferas sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não apenas à capacidade física ou laboral. O propósito central é aumentar a expectativa de vida saudável e garantir qualidade de vida mesmo para aqueles que apresentam fragilidade física ou dependência.

Autores como China *et al.* (2021) corroboram esse conceito, compreendendo o envelhecimento ativo como um processo que envolve prevenção e controle de doenças, autocuidado, prática de atividades físicas, participação social, manutenção cognitiva e definição de metas ao longo da vida. Tais fatores, associados à alimentação equilibrada e à inclusão social, são fundamentais para a promoção da saúde e da qualidade de vida na velhice.

As políticas públicas exercem papel essencial ao incentivar ambientes favoráveis e ações que promovam a autonomia e independência dos idosos, aspectos considerados pilares do envelhecimento ativo (Ribeiro, 2012). Em Campo Mourão, o atendimento à pessoa idosa é regido por protocolos municipais e estaduais que buscam qualificar a atenção básica e especializada por meio da articulação entre o Poder Público Municipal, as Secretarias Estaduais e Federais, o Conselho de Saúde e o Conselho Municipal da Pessoa Idosa.

De acordo com a Secretária Camila Kravicz Corchak, em entrevista, os principais resultados observados nas ações locais incluem relatos positivos de melhora na memória, redução de dores em participantes com fibromialgia, melhor controle da hipertensão e diabetes. Além disso, houve maior adesão às atividades de saúde e aumento da autoestima e disposição entre os idosos.

O processo de envelhecimento, contudo, é singular e depende de fatores genéticos, sociais, ambientais e comportamentais (Puhlia *et al.*, 2024). Entre as principais adversidades, destacam-se a diminuição da capacidade funcional e o aumento da dependência, que comprometem a autonomia e as atividades da vida diária (Ferreira *et al.*, 2012). A Política Nacional do Idoso (PNI) reforça a importância da promoção da saúde, da prevenção de doenças e da reabilitação como eixos estruturantes do envelhecimento ativo (China *et al.*, 2021).

Nesse contexto, a Estratégia de Saúde da Família (ESF) deve atuar de forma intersetorial, desenvolvendo estratégias que estimulem a adoção de hábitos saudáveis e a promoção da independência da pessoa idosa (China *et al.*, 2021). A promoção da saúde, segundo Pohl *et al.* (2021), é um processo complexo que exige inovação e planejamento por parte dos profissionais e gestores públicos.

A Secretaria de Estado da Saúde do Paraná (2014) define a funcionalidade em saúde como o conjunto de aspectos relacionados à cognição, humor, mobilidade e comunicação,

avaliando o funcionamento global e a capacidade de autonomia dos idosos. Para tanto, recomenda-se a implementação de programas que integrem práticas físicas, cognitivas e sociais, além de uma alimentação equilibrada e hidratação adequada (Puhlia *et al.*, 2024).

De acordo com Sousa, Lima, Cesar e Barros (2021), a participação social é fator determinante para o envelhecimento ativo, observando que, no Brasil, apenas 4,6% das pessoas com mais de 50 anos realizam trabalho voluntário, e 23,3% participam de grupos ou associações. A prática religiosa também exerce papel relevante, especialmente entre mulheres idosas, funcionando como suporte emocional e social.

No campo legislativo, o avanço dos direitos da pessoa idosa teve início com a Constituição Federal de 1988, consolidando-se com a Lei nº 8.842/1994, que instituiu a Política Nacional do Idoso, e com o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003), que ampliou a proteção jurídica e a efetividade dos direitos (Sousa; Marquette, 2018). O Estado do Paraná destaca-se por adotar estratégias inovadoras de cuidado centrado na pessoa idosa, com foco na atenção primária e secundária, por meio de iniciativas como o Planifica SUS, implantado em 2019, em parceria com o Conselho Nacional de Secretários de Saúde e o Hospital Israelita Albert Einstein (Paraná, 2021).

A participação social e o apoio comunitário constituem pilares do envelhecimento ativo. Estudos de Zanferdini e Netto (2020) e Glidden *et al.* (2019) apontam que o suporte social e familiar contribui para reduzir sintomas de depressão e ansiedade, aumentando o bem-estar e a qualidade de vida. Os grupos da terceira idade, por exemplo, oferecem oportunidades de convivência, autoconhecimento e lazer, fatores que fortalecem a saúde mental e emocional.

Constata-se, portanto, que diversas ações vêm sendo implementadas nas esferas federal, estadual e municipal com o objetivo de aprimorar o atendimento em saúde e promover o envelhecimento ativo. No entanto, evidencia-se a necessidade de fortalecer estratégias específicas voltadas à população idosa, ampliando a intersetorialidade e a participação social, de modo a garantir qualidade de vida, autonomia e dignidade.

ALCANCES DO PROJETO TERCEIRA IDADE EM AÇÃO EM CAMPO MOURÃO – PR

O Projeto Terceira Idade em Ação constitui a política pública de maior abrangência do município de Campo Mourão voltada à população idosa. Sua principal atividade consiste na oferta de aulas de ginástica em diversos bairros da área urbana do município. Nessas atividades, trabalha-se, sobretudo, força, equilíbrio e lateralidade. Além das aulas de ginástica, são

realizadas ações informativas e de acompanhamento à saúde. O projeto é uma extensão do Programa Campo Mourão + Ativa.

Em entrevista concedida pela Sra. Layla Mariana Maiante Pinto Antonechen⁴, Instrutora de Modalidade Esportiva e coordenadora do Programa Campo Mourão + Ativa, foi informado que as atividades voltadas à terceira idade tiveram início no município em 2004, ainda sem estruturação, regulamentação, regras de participação, cadastro ou ficha de frequência (informação verbal). Layla complementou que o Programa Campo Mourão + Ativa foi lançado em 2017, com o objetivo de reestruturar as atividades já existentes, fomentar novas demandas, ampliar oportunidades e incluir outras modalidades voltadas ao público idoso. O programa foi institucionalizado pela Lei Municipal nº 4.152/2020, tornando-se uma política pública contínua que, segundo Souza e Chies (2024), contava com 16 grupos ativos em 2023. Em 2024, o número reduziu para 14 grupos, atendendo entre 700 e 800 idosos.

Quanto aos principais resultados alcançados, Layla destacou o reconhecimento estadual do projeto, com recebimento de premiações, além dos avanços na saúde e socialização dos idosos, melhorias no equilíbrio corporal e ganho de massa magra, conforme demonstrado em avaliações de bioimpedância. Sobre a articulação entre o município e as esferas estadual e federal, ressaltou que há trâmites formais necessários — como elaboração de projetos e levantamentos —, mas que ainda se faz necessário ampliar o quadro de profissionais habilitados e o acesso a recursos para implementação de novas ações.

Atualmente, realiza-se o levantamento do perfil socioeconômico dos participantes do programa, por meio de cadastros organizados em planilhas atualizadas ao longo do ano. O município promove também os Jogos de Integração da Pessoa Idosa, com atividades adaptadas e premiação para todos os participantes. Em nível estadual, ocorrem os Jogos de Integração do Idoso (JIDOS), que incluem modalidades como vôlei câmbio, vôlei no escuro, vôlei de praia, handebol por zona e basquete relógio, além de provas individuais obrigatórias, como dominó, xadrez, tênis de mesa e dama. A proporção de acompanhamento técnico exige 1 profissional de Educação Física para cada 12 atletas, 2 profissionais para até 20 atletas e 3 profissionais para grupos com mais de 24 atletas.

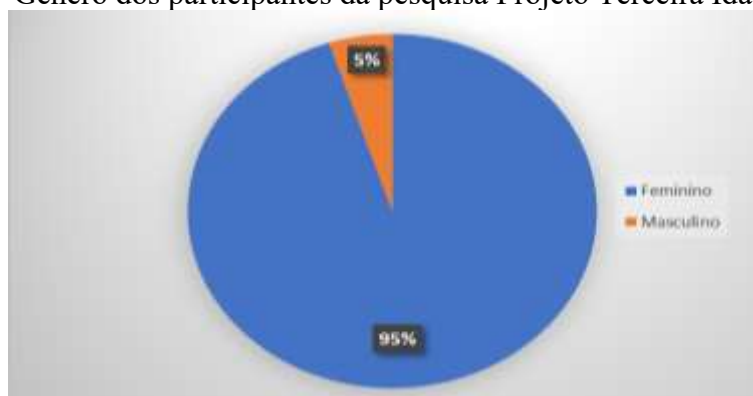
Com o intuito de compreender melhor o perfil dos participantes, foi aplicado um questionário a 100 idosos participantes do Projeto Terceira Idade em Ação. Os resultados indicaram predominância do sexo feminino (95%) em relação ao masculino (5%) (Gráfico 1).

⁴ Entrevista concedida por ANTONECHEN, Layla Mariana Maiante Pinto. Entrevista I. [juL. 2024]. Entrevistador: Matheus Mendes Pascoal. Campo Mourão, 2024. 1 arquivo.mp3 (56 min).

Tal predominância pode ser explicada por questões culturais e pela maior expectativa de vida das mulheres.

De acordo com Kalache (2015), há mais mulheres idosas do que homens idosos no mundo, e as mulheres vivem, em média, 4,5 anos a mais. O envelhecimento é um processo em expansão global e requer o planejamento de ações e estratégias em saúde que considerem os determinantes sociais, fatores que influenciam as condições de vida e trabalho da população idosa.

Gráfico 1 – Gênero dos participantes da pesquisa Projeto Terceira Idade em Ação.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

No tocante à religião, os dados da pesquisa (Quadro 1) apontam predominância da religião católica (72%), seguida pela evangélica (26%). Para Zenevicz, Moriguchi e Madureira (2013), a experiência religiosa funciona como proteção emocional e fonte de conforto espiritual, reduzindo solidão, ansiedade e medo da morte. Assim, a dimensão religiosa mostra-se fundamental para o bem-estar da pessoa idosa.

Quadro 1 – Religião dos participantes da pesquisa Projeto *Terceira Idade em Ação*.

Religião	Total (%)
Católica	72%
Evangélica	26%
Espírita	1%
Budista	1%

Fonte: pesquisa de campo (2024).

A respeito da escolaridade (Quadro 2), verificou-se que a maioria dos idosos possui ensino fundamental incompleto (62%), indicando baixa escolarização. Apenas 25% dos participantes têm ensino médio, superior ou pós-graduação.

Quadro 2 – Escolaridade dos participantes da pesquisa Projeto *Terceira Idade em Ação*.

Escolaridade	Total (%)
Pós-Graduação Completa	2%
Pós-Graduação Incompleta	0%
Ensino Superior Completo	6%
Ensino Superior Incompleto	2%
Ensino Médio Completo	17%
Ensino Médio Incompleto	7%
Ensino Fundamental Completo	4%
Ensino Fundamental Incompleto	62%

Fonte: pesquisa de campo (2024).

Em relação à renda familiar (Quadro 3), observou-se que 70% possuem renda de até três salários mínimos, e apenas 13% possuem renda igual ou superior a quatro salários. Segundo Cardoso, Dietrich e Souza (2021), 80% dos rendimentos da população idosa brasileira provêm de aposentadorias e pensões, o que contribui para reduzir desigualdades de renda.

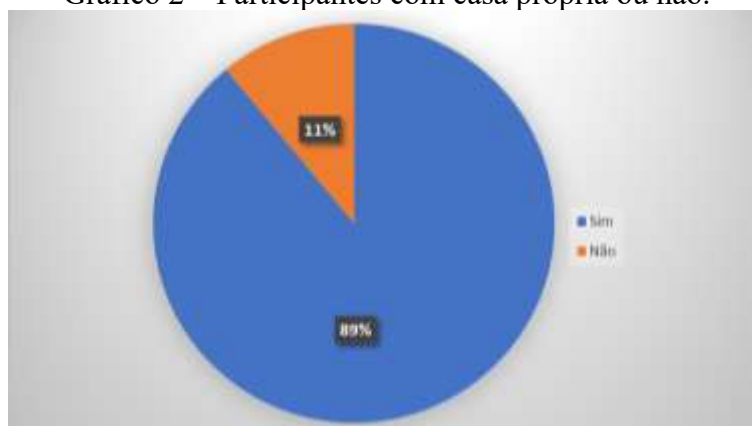
Quadro 3 – Renda familiar dos participantes da pesquisa do Projeto *Terceira Idade em Ação*.

Renda Familiar	Total (%)
Até 1 Salário	37%
Entre 1 a 2 Salários	33%
Entre 2 a 3 Salários	17%
Entre 3 a 4 Salários	4%
Mais de 4 Salários	9%

Fonte: pesquisa de campo (2024).

Outro dado relevante refere-se à moradia: 89% dos entrevistados possuem casa própria (Gráfico 2). Para Faria e Carmo (2015), a moradia adequada garante independência e segurança, sendo essencial promover adaptações para prevenir quedas e preservar a autonomia.

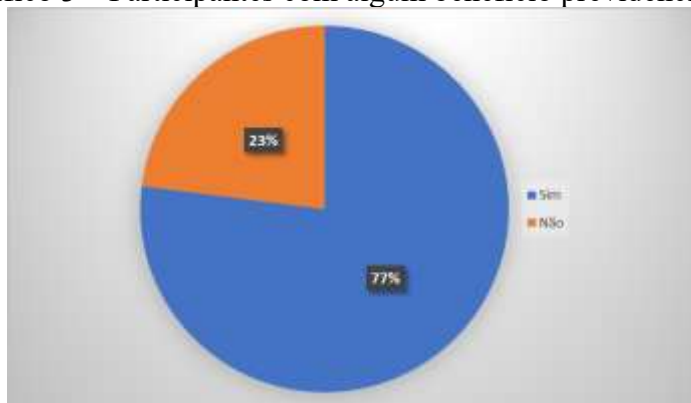
Gráfico 2 – Participantes com casa própria ou não.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

Quanto à aposentadoria, a maioria dos participantes declarou receber benefício previdenciário (Gráfico 3). Schuabb e França (2020) destacam que a aposentadoria representa não apenas uma fonte de renda, mas uma oportunidade de autocuidado, lazer e convívio familiar. Entretanto, Chies (2017) observa que muitos idosos continuam trabalhando para complementar a renda, devido às limitações dos benefícios.

Gráfico 3 – Participantes com algum benefício previdenciário.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

No que diz respeito à faixa etária (Quadro 4), a maior parte dos participantes tem entre 60 e 79 anos, destacando-se também a presença de idosos longevos, com idade superior a 90 anos.

Quadro 4 – Faixa etária dos participantes da pesquisa.

Faixa etária	Total (%)
Menos de 60 anos	6%
60 - 69 anos	47%
70 - 79 anos	37%
80 - 90 anos	09%
90 anos ou mais	1%

Fonte: pesquisa de campo (2024).

A análise do tempo de participação (Gráfico 4) demonstra que a maioria participa do projeto entre 4 e 10 anos, indicando fidelização e engajamento contínuo.

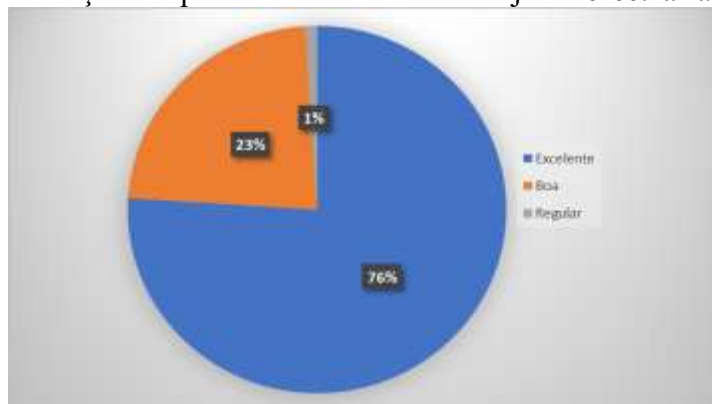
Gráfico 4 – Tempo de participação no Projeto *Terceira Idade em Ação*.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

A avaliação das aulas (Gráfico 5) revela que 99% dos idosos classificam-nas como excelentes ou boas, e apenas 1% como regulares.

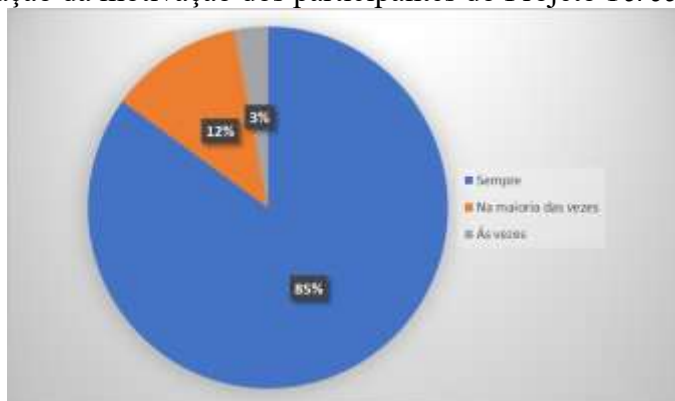
Gráfico 5 – Avaliação da qualidade das aulas no Projeto *Terceira Idade em Ação*.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

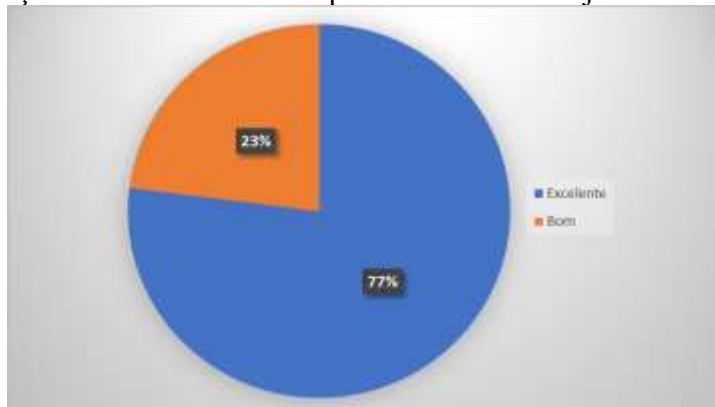
Quanto à motivação (Gráfico 6), a maioria relatou sentir-se sempre motivada a participar das atividades, e, em relação ao atendimento dos profissionais (Gráfico 7), o resultado foi igualmente positivo, sendo classificado como excelente pela maioria.

Gráfico 6 – Avaliação da motivação dos participantes do Projeto *Terceira Idade em Ação*.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

Gráfico 7 – Avaliação do atendimento dos profissionais no Projeto *Terceira Idade em Ação*.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

Os benefícios percebidos (Quadro 5) incluem melhorias na saúde física (98%), saúde mental (94%), satisfação pessoal (84%), autoestima (79%) e bem-estar (78%), entre outros. Esses resultados evidenciam o impacto positivo do projeto na qualidade de vida dos participantes.

Quadro 5 – Contribuição da participação no Projeto *Terceira Idade em Ação*.

Contribuições do projeto <i>Terceira Idade em Ação</i> nos aspectos de vida da população participante	Total de pessoas
Saúde Física	98
Saúde Mental	94
Satisfação Pessoal	84
Disposição	80
Vínculos Sociais	80
Motivação	80
Autoestima	79
Bem-estar	78
Autoconfiança	78
Estética	76
Outros	1

Fonte: pesquisa de campo (2024).

Sobre outras formas de lazer (Quadro 6), 58% afirmaram não participar de outras atividades, o que reforça a relevância social do projeto como principal espaço de convivência e integração.

Quadro 6 – Outras atividades que participam.

Atividades	Total de Pessoas
Nenhuma	58
Outras	11
Passeios e excursões	5
Eventos culturais	10
Leitura e biblioteca	3
Atividades físicas e esportiva	20
Oficina de artesanato	5

Fonte: pesquisa de campo (2024).

Como destaca Gomes (2021), o envelhecimento é um fenômeno multidimensional, influenciado por fatores biológicos, sociais, culturais e econômicos. O lazer, embora muitas vezes subvalorizado, é um elemento essencial para o equilíbrio físico e mental (Brandão, 2009). No âmbito nacional, destaca-se o Programa Viver – Envelhecimento Ativo e Saudável, do Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos (2024), que promove o direito ao envelhecimento ativo por meio de ações em tecnologia, educação, saúde e mobilidade física, adaptadas à realidade de cada município.

Em Campo Mourão, embora haja avanços significativos, ainda se faz necessária a ampliação das ações intersetoriais e a criação de novas estratégias que atendam às demandas crescentes da população idosa. Entre as sugestões dos participantes (Quadro 7), destacam-se: ampliar locais de hidroginástica (17), aumentar as aulas (10), incluir danças e passeios (10 cada) e implantar academias da terceira idade (8), entre outras. Tais demandas reforçam a importância de parcerias intersetoriais com secretarias municipais, instituições de ensino e organizações sociais.

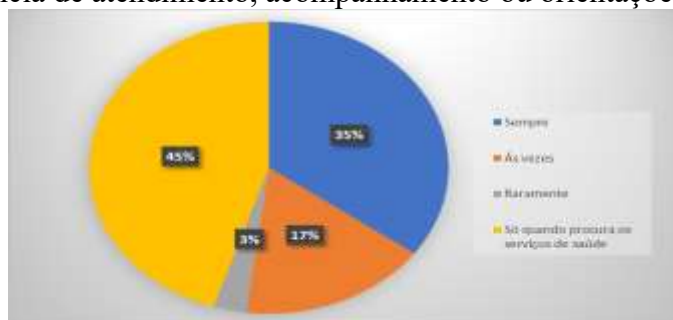
Quadro 7 – Sugestões de atividades, projetos ou ações que o poder público poderia oferecer.

Modalidades	Nº de pessoas
Nenhuma alteração	33
Aumentar os locais de hidroginástica nos bairros	17
Aumentar as aulas do Programa Terceira Idade em Ação	10
Aumentar a quantidade de passeios e viagens	10
Implementar aulas de dança	10
Implementar as ATI Academias da Terceira Idade nos bairros ou melhorá-las	8
Implementar Pilates	6
Implementar Aula de Pintura	2
Melhorar os locais para aula de ginástica	1
Implementar um restaurante comunitário	1
Aumentar os equipamentos para ginástica	1
Implementar curso de corte e costura	1
Abrir turmas de ginástica exclusivamente para homens	1
Implementar cursos de teatro, informática, pintura e bordado	1
Uniformizar a população participante do projeto “Terceira Idade em Ação” do Programa Campo Mourão + Ativa	1

Fonte: pesquisa de campo (2024).

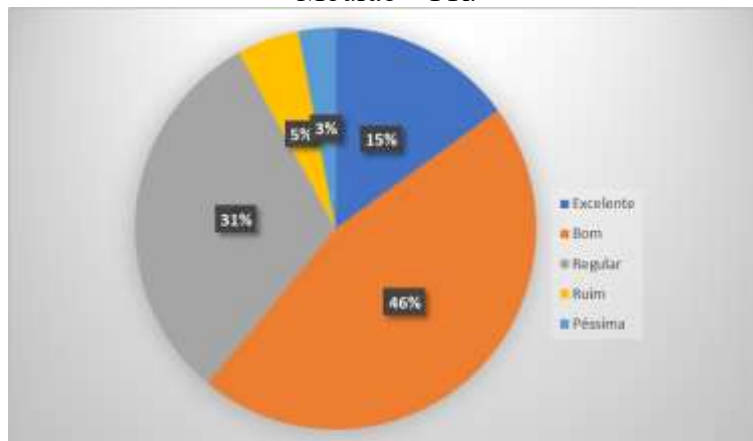
No tocante aos serviços de saúde, verificou-se que 45% dos idosos recebem atendimento apenas quando procuram por necessidade, enquanto 35% têm acompanhamento frequente (Gráfico 8). Quanto à avaliação do sistema de saúde local (Gráfico 9), 46% o consideram “bom” e 15%, “excelente”, embora haja relatos de demora em consultas e exames especializados.

Gráfico 8 – Frequência de atendimento, acompanhamento ou orientações em relação à saúde.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

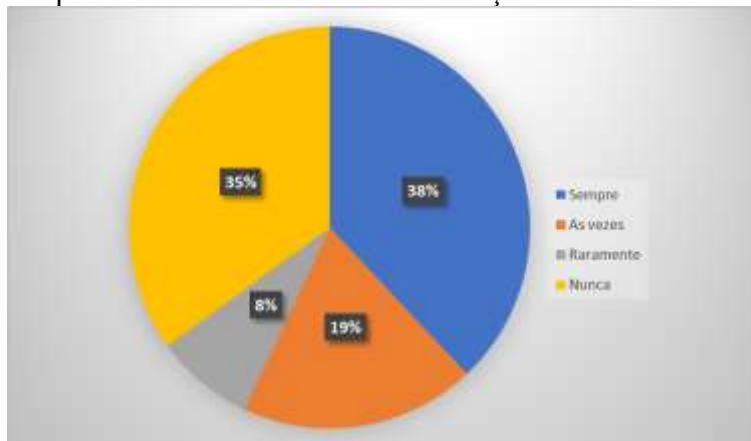
Gráfico 9 – Avaliação do atendimento nos serviços públicos de saúde do município de Campo Mourão – PR.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

Por fim, sobre o atendimento domiciliar (Gráfico 10), 38% afirmaram recebê-lo regularmente, enquanto 35% nunca receberam visitas ou orientações de saúde em casa.

Gráfico 10 – Frequência do atendimento ou orientação em saúde no domicílio.



Fonte: pesquisa de campo (2024).

Entre as principais sugestões de melhoria (Quadro 8), destacam-se: aumento do número de médicos clínicos e especialistas (49 indicações) e maior agilidade nos atendimentos e exames (33 indicações). Tais resultados reforçam a necessidade de ampliar a capacidade de resposta da rede pública de saúde e aprimorar o atendimento à pessoa idosa no município.

Quadro 8 – Sugestões de melhorias para o atendimento em saúde no município de Campo Mourão - PR.

O sr. (a) gostaria de dar alguma sugestão para melhorar o atendimento em saúde no município	Total
Nenhuma	23
Marcar consultas com especialista na Unidade Básica de Saúde	5
Prioridade a idosos nas consultas	7

Melhoria no atendimento	13
Agilidade no atendimento especializado e nos exames	33
Mais médicos clínicos gerais e especialistas	49

Fonte: pesquisa de campo (2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com os levantamentos realizados, foi possível avaliar o crescimento do envelhecimento populacional no Brasil, bem como compreender a importância do envelhecimento ativo e os impactos dos projetos voltados a essa temática no município de Campo Mourão (PR). Observa-se a necessidade de novas pesquisas, debates e reflexões sobre o tema, considerando que o envelhecimento populacional exige planejamento adequado. Essa fase da vida envolve transformações biológicas e fisiológicas significativas, além de demandar preparo para a aposentadoria. Assim, é fundamental que os gestores públicos planejem ações efetivas, uma vez que suas decisões impactam diretamente toda a população do município onde as estratégias são implementadas.

Incentivar o envelhecimento ativo por meio de políticas públicas é essencial. Devem-se promover práticas como a atividade física regular, o autocuidado em saúde, a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a conscientização sobre doenças crônicas, infecciosas e sexualmente transmissíveis, com o objetivo de promover a qualidade de vida da população idosa. No município de Campo Mourão, o Projeto Terceira Idade em Ação demonstrou, por meio dos levantamentos realizados, diversos benefícios relatados e evidenciados ao longo deste estudo, podendo servir como modelo a ser implementado em outras cidades do país.

Entre as limitações do presente estudo, destaca-se o número reduzido de entrevistadas, apenas duas gestoras das políticas públicas do município, o que restringe a compreensão dos desafios enfrentados na proposição de soluções. Além disso, a pesquisa concentrou-se na avaliação de apenas um programa específico, o Programa Campo Mourão Mais Ativa. A literatura da área da saúde evidencia que o Sistema Único de Saúde (SUS) enfrenta múltiplos desafios, como a escassez de recursos humanos, materiais e financeiros, que variam conforme a realidade de cada município e instituição de saúde.

Para estudos futuros, recomenda-se a realização de novos levantamentos com um público mais amplo e a inclusão de gestores de diferentes secretarias municipais, a fim de ampliar a qualidade e a profundidade da análise sobre as políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo. Conclui-se, portanto, que as perspectivas do envelhecimento ativo e do Projeto Terceira Idade em Ação têm proporcionado mudanças positivas à população idosa participante, configurando-se como uma estratégia essencial para a promoção da qualidade de

vida. Espera-se que essa iniciativa sirva de inspiração e modelo para gestores de outras cidades brasileiras que desejem implementar ações semelhantes.

REFERÊNCIAS

ANTONECHEN, Layla Maiante Pinto. **Entrevista I**. [jul. 2024]. Entrevistador: Matheus Mendes Pascoal. Campo Mourão, 2024. 1 arquivo .mp3 (56 min).

BRASIL. **Programa Viver Envelhecimento Ativo e Saudável**, 1. ed., Brasília, DF: Secretária Nacional de Promoção e Defesa dos Direitos da Pessoa Idosa e Ministério da Mulher, da família e dos Direitos Humanos, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/todas-as-noticias/2019/marco/ProgramaViver.pdf>. Acesso em: 5 dez. 2024.

BRANDÃO, Juliana da Silva. **Lazer para o idoso ativo como fator de qualidade de vida no processo de envelhecimento**. 2009, 191 f. Dissertação (Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

CAMPO MOURÃO. **Plano Municipal da Pessoa Idosa Seaso Vigência de 2022 a 2025**, Campo Mourão - Paraná, 2022. Disponível em: <https://campomourao.atende.net/atende.php?rot=1&aca=119&ajax=t&processo=viewFile&ajaxPrevent=1697047706179&file=80DD6DF3D58A7C31373413F7AF899A5D093C5BC7&stema=WPO&classe=UploadMidia>. Acesso em: 4 dez. 2024.

CARDOSO, Eliana; DIETICH, Thais Peres; SOUZA, André Portela. Envelhecimento da população e desigualdade. **Brazilian Journal of Political Economy**, 2021, v. 1, n. 1, p. 23-43, 2021.

CHIES, Claudia. **Aposentadoria rural e políticas públicas para a agricultura familiar: estudo dos municípios de Guaporema, São Tomé, Tapejara e Tuneiras do Oeste - PR. 2017**. 334f. Tese de Doutorado (Pós-Graduação em Geografia) - Universidade Estadual de Maringá - UEM. Maringá, 2017.

CHINA et al, Diego Leandro. Envelhecimento Ativo e Fatores Associados. **Revista Kairós-Gerontologia**, 2021, v.24, n.29, p.117-1400, 2021.

CORCHAK, Camila Kravicz. **Entrevista I**. [jun. 2024]. Entrevistador: Matheus Mendes Pascoal. Campo Mourão, 2024. 1 arquivo .mp3 (71 min).

DEFENSORIA PÚBLICA DO ESTADO DE SÃO PAULO. **O direito à moradia e a pessoa idosa**. 1. ed. São Paulo: EDEPE - Escola da Defensoria Pública do Estado de São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.defensoria.sp.def.br/documents/20122/1ed39b35-8da1-46ba-8557-78d51f7a22d8>. Acesso em: 4 dez. 2024.

FARIA, Carla Gomes; CARMO, Macedo Peixoto. Transição e (in)adaptação ao Lar de Idosos: um estudo qualitativo. **Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 2015, v. 31, n. 4, p. 435-442, 2015.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena *et al.* Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Texto & Contexto – Enfermagem**, 2012, v.21, n.03, p.513-518, 2012.

FERREIRA, Olívia Galvão Lucena *et al.* Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional. **Revista Scielo Texto e Contexto - Enfermagem**, Universidade Federal de Santa Catarina Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, 2012, v. 3, n. 21, p.513-518, 2012.

GOMES, Ivani Soleira. **Envelhecimento ativo: (uma) análise do discurso entre a política e a prática**. 2021. 213f. Tese (Doutorado em Economia Doméstica) - Universidade Federal de Viçosa, Minas Gerais, 2021.

GLIDDEN, Rosina Forteski; BORGES, Claudia Daiana; PIANEZER, Adriana Aguiar; MARTINS, Jeniffer. A participação de idosos em grupos de terceira idade e sua relação com satisfação com suporte social e otimismo. **Periódicos de Psicologia – PEPSIC**, 2019, v.39, n.97, p.261-276, 2019.

KALACHE, Alexandre. **Envelhecimento ativo: um marco político em resposta à revolução da longevidade**. 1. ed. Rio de Janeiro: Centro Internacional de Longevidade no Brasil, 2015. Disponível em: https://prceu.usp.br/usp60/wp-content/uploads/2017/07/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Politico-ILC-Brasil_web. Acesso em: 4 dez. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, **ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA POLÍTICA DE SAÚDE**, Brasília – Organização Pan-Americana de Saúde, 2005 60p. Disponível em: < https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf > acesso em 11/02/2025.

PARANÁ. **2º Plano Estadual dos Direitos da Pessoa Idosa Vigência 2020/2023**, Secretaria da Justiça, Família e Trabalho, 2021. Disponível em: https://www.cedipi.pr.gov.br/sites/cedi/arquivos_restritos/files/documento/2022-05/2o._plano_estadual_pessoa_idosa_web.pdf. Acesso em: 4 dez. 2024.

POHL, Hildegard Hedwig *et al.* Qualidade de vida: impactos de um programa de promoção da saúde do setor de saúde suplementar. **Revista Ciências da Saúde Coletiva**, 2021, v. 26, n. 2, p. 1-13, 2021.

PUGLIA, Carla Costa *et al.* ABORDAGENS PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO E SAÚDE DO IDOSO. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, 2024, v.6, n.4, p. 1320-1330, 2024.

RIBEIRO, Oscar. “O envelhecimento ativo” e os constrangimentos da sua definição. **Sociologia – Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto**, 2012, v.1, n.2, p.33-52, 2012.

SECRETARIA DO ESTADO DE SAÚDE DO PARANÁ. **Oficinas do APSUS Saúde do Idoso na Atenção Primária à Saúde**, Secretaria de Estado da Saúde do Paraná, 2014. Disponível em:

https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2020-04/apsus_cadero9_1208_14_alta.pdf. Acesso em: 5 dez. 2024.

SILVA, Maria Júlia Paes da; GRAZIANO, Kazuko Uchikawa. A abordagem psico-social na assistência ao adulto hospitalizado. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, 1996, v.30, n. 2, p.1-6, 1996.

SOUSA, Natália Carolina de *et al.* Aumento nas reclamações de idosos sobre a saúde suplementar no Brasil. **Revista Scielo Ciência e Saúde Coletiva, Saúde e Vulnerabilidade da Pessoa Idosa**, Brasília, 2021, v. 26, n. 3, p.1-11, 2021.

SOUSA, Neuciani Ferreira da Silva; LIMA, Margareth Guimarães; CESAR, Chester Luiz Galvão; BARROS, Marilisa Berti de Azevedo. Envelhecimento ativo: prevalência e diferenças de gênero e idade em estudo de base populacional. **Cadernos de Saúde Pública**, 2018, v.34, n.11, p.01-16, 2018.

SOUSA, Ana Maria Viola de; MARQUETTE, Felipe Rotta. ENVELHECIMENTO DA POPULAÇÃO BRASILEIRA: AVANÇO LEGISLATIVO E O COMPROMISSO SOCIAL. **Revista Univap Online**, 2018, v.29, n.45, p.34-47, 2018.

SOUZA, Weniker William de; CHIES, Claudia. A saúde e o lazer da população idosa: análise de políticas públicas em Campo Mourão - PR. **Revista PERCURSO**, 2024, v. 16, n. 1, p.173-198, 2024.

SCHUABB, Thaís Cravo; FRANÇA, Lucia Helena de Freitas Pinho. planejamento financeiro para a aposentadoria: uma revisão sistemática da literatura nacional sob o viés da Psicologia. **Rede Latino Americana de Periódicos de Psicologia (PEPSICO)**, 2020, v. 20, n. 1, p. 73-98, 2020.

ZANFERDINI, Flávia de Almeida Montingelli; NETTO, Carlos Eduardo Montes. O PAPEL DA SOCIEDADE NA PROMOÇÃO DO DIREITO FUNDAMENTAL AO ENVELHECIMENTO ATIVO. **Revista Unaerp**, 2020, n.02, p.298-314, 2020.

ZENEVICZ, Leoni; MORIGUCHI, Yukio; MADUREIRA, Valéria S. Faganello. A religiosidade no processo de viver envelhecendo. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 2013, v. 47, n. 2, p.433-439, 2013.