



**Exposição de Motivos nº 02/2019 - DME/SEDUCE
PROGRAMA COMUNIDADE ATIVA**

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2017) mostram que, em 40 anos, a população idosa vai triplicar no país e passará de 19,6 milhões (10% da população brasileira), em 2010, para 66,5 milhões de pessoas, em 2050 (29,3%).

Minimizar ou mesmo retardar o processo de envelhecimento por meio da atividade física vem sendo indicada como parte fundamental nos programas mundiais de promoção da saúde.

São diferentes os benefícios importantes adquiridos com a prática de exercícios físicos, como o aumento do consumo de oxigênio, melhora do controle glicêmico, diminuição das queixas de dores, aumento da taxa metabólica basal, decréscimo no trânsito gastrointestinal, melhora do perfil lipídico, incremento da massa magra, melhora da sensibilidade à insulina.

A preocupação em tornar os idosos cada vez mais ativos fisicamente e com autonomia para a prática de atividades da vida diária, aumentam os interesses de pesquisadores e estudiosos, pois direcionam ao conhecimento e compreensão dos fatores que os levam a praticar atividade física, tais como: quais são os tipos de atividades que eles preferem de acordo com o gênero, idade, nível de escolaridade, quais são as barreiras e os obstáculos encontrados para a prática, quais os principais fatores que os levam à adesão e a desistência de programas supervisionados.

Estamos, portanto, diante de uma geração de idosos e devido a este crescimento, surge então a preocupação não só com a quantidade de anos que se vive, mas essencialmente com a qualidade de vida com o avançar da idade.

No último censo, de 2010 feitos na cidade de Imbituba, percebeu-se que cresceu consideravelmente o número de idosos relativo aos censos anteriores, em contrapartida, não existia para essa demanda programas X projetos municipais, que dessem assistência para os mesmos, com isso surgiu a necessidade de se pensar com mais carinho em todos esses idosos, entre mulheres e homens da cidade, criou-se assim o Projeto Comunidade Ativa, projeto qual possui material humano, mas não consta de recursos materiais disponíveis para a manutenção e desenvolvimento do projeto.

A ideia inicial do projeto era promover sensações de rejuvenescimento, por meio de um processo de recuperação do organismo, através de exercícios com sequências simples, mas a expansão dos núcleos, o aumento do número de idosos, exigiu e exige de mais estrutura, pois depois de 9 anos, essas atividades já proporcionam um papel importante na vida de cada um e um consenso no reconhecimento dos benefícios tanto em seus aspectos psicossociais como fisiológicos advindo da prática regular de exercícios físicos.

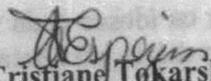


GOVERNO DE IMBITUBA

Este projeto vem contribuir significativamente na elevação do bem estar e a qualidade de vida de nossos idosos, bem como proporcionar a oportunidade de se estar fazendo de forma gratuita em cada comunidade, atividades, principalmente físicas, que se exercitem com alegria toda sua vitalidade com o intuito de elevar sua saúde e valorizar o seu potencial, reencontrando a sua corporeidade e possibilidade como, por exemplo, "amarrar um sapato, cortar unhas, pentear o cabelo, pegar um ônibus, conhecer novas pessoas, fazer amigos", entre outros.

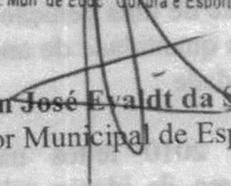
Por fim, incorporar o movimento a sua vida, dar novos rumos a sua existência, que significa em outras palavras, passar a cuidar mais de si mesmo, envelhecendo com qualidade de vida e com saúde.

Respeitosamente,


Cristiane Tokarski

Secretário Municipal de Educação, Cultura e Esporte

MUNICÍPIO DE IMBITUBA
Cristiane Tokarski Espesim
Secretária Mun. de Educ. Cultura e Esportes
Pov. PM/SEAD/41/2016
Sec. Mun. de Educ. Cultura e Esportes


Norton José Evaldt da Silva
Diretor Municipal de Esporte



PROGRAMA COMUNIDADE ATIVA

APRESENTAÇÃO

Esporte e lazer são direitos fundamentais para a garantia do desenvolvimento social. O Governo Lula vem trabalhando para que estas áreas sejam tratadas como políticas de Estado, contribuindo para a qualidade de vida da população brasileira, primando pela emancipação e pelo desenvolvimento humano. Milhares de pessoas, das mais variadas faixas etárias, já sabem muito bem disso, pois fazem parte do Programa Esporte e Lazer da Cidade, participando ativamente de oficinas esportivas, de capoeira, de teatro e dança, brinquedotecas, gincanas, jogos, ginástica e muitas outras atividades. Para atendê-las, mais de cinco mil pessoas das comunidades atuam como monitores, o que gera ocupação e renda. Com o propósito de democratizar os processos de decisão, implementação e avaliação desta política pública foi realizada a 1ª Reunião Nacional dos Agentes do Programa Esporte e Lazer da Cidade, em Brasília, de 31 de agosto a 03 de setembro de 2006. Além do rico debate sobre a questão metodológica, na busca da auto-organização das comunidades em torno das políticas públicas de esporte e lazer, o encontro desencadeou uma importante relação entre a experiência popular e a produção acadêmica sobre a área. Alcançou-se plenamente os objetivos: foram muitas as possibilidades de questionamento, problematização e aprofundamento das perspectivas de ação, que apontam para o desenvolvimento de alternativas para ampliação e qualificação do Programa, em todo o Brasil. Estes volumes procuram trazer um panorama geral do Programa Esporte e Lazer da Cidade, reunindo as contribuições apresentadas no primeiro encontro, contadas passo a passo por seus próprios protagonistas. Trata-se de uma ação onde a população, em parceria com o poder público, através do esporte e do lazer, constrói um novo destino. Orlando Silva Júnior – Ministr

O PROJETO COMUNIDADE ATIVA

Com experiência comprovada de nove (9) anos de atuação na cidade de Imbituba/SC, o projeto Comunidade Ativa, fomenta a atuação de 550 idosos praticando atividade física semanalmente. As expectativas de vida da população vêm crescendo e, conseqüentemente a porcentagem de idosos. Esses indivíduos estão bem engajados e informados dos benefícios da prática de exercícios físicos e dos seus benefícios.

Possibilitar aos participantes do Projeto COMUNIDADE ATIVA, a continuidade de um trabalho orientado e qualificado, que apresenta uma trajetória de realizações, com pessoas registradas e ativas, evidenciando experiências bem sucedidas desde novembro de 2008 até os dias atuais, demonstrando a real necessidade da aplicação permanente deste Projeto. Propiciando a estes idosos uma melhor estrutura, que influenciará diretamente em boas condições de saúde, expectativa e qualidade de vida, é de caráter primordial.





Mediante avaliações físicas, estudos de campo, entre outros realizados ao longo desses anos, dissemina-se aspectos de suma importância para a adesão de um programa efetivo, pois experiências comprovadas por meio do resultado das avaliações, pesquisas de campo, a melhora da expectativa de vida, baixo nível de mortalidade, a procura incessante para a participação, entre outros quesitos, torna clara e absoluta a importância desse projeto para a Comunidade Imbitubense.

Busca-se reforçar a sua identidade, valorizar a melhor idade, prevenir e atenuar problemas funcionais que acompanham esta fase, com a manutenção de uma "velhice" com valores humanísticos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS DO PROGRAMA:

- Oferecer uma melhor estrutura para a prática do projeto no que tange a manutenção de uma vida saudável aos idosos da cidade de Imbituba;
- Proporcionar ao Projeto uma equipe profissional, com perfil específico às aulas de ginástica para idosos;
- Desenvolver as habilidades e capacidades físicas relacionadas à aptidão física;
- Melhorar as funções orgânicas, sociais e emocionais, garantindo maior independência pessoal, visando prevenir e atenuar o declínio funcional decorrente do processo de envelhecimento;
- Promover atividades de lazer e recreação, oportunizando prevenir de situações de solidão e ócio.
- Motivar a prática de um estilo de vida saudável e ativo.

PÚBLICO ALVO DO PROGRAMA:

Pessoas com idade acima de 50 anos, de todas as Comunidades (bairros) da Cidade de Imbituba, todos munidos de atestado Médico.

RESULTADOS ESPERADOS COM A RELAÇÃO DO PROGRAMA:

Com o aumento da população idosa na maioria dos países do mundo e especificamente no Brasil, há necessidade de se criar estratégias que auxiliem um envelhecimento saudável. Se as pessoas viverem mais, é necessário que vivam com qualidade. Para isso ocorrer é necessário modificar o pensamento dos idosos e criar ações que os levem a se engajarem na comunidade, favorecendo um estilo de vida ativo e saudável.

O que se almeja, são metas de envelhecimento com qualidade de vida, estando entre elas, diminuição nas doses e na quantidade de medicamentos (custo/benefício ao município), cérebro ativo, mantenham o corpo em forma, no peso ideal, um sono melhor, auto estima elevada e também maior independência para as atividades cotidianas, com dignidade e respeito.



METODOLOGIA DO PROGRAMA:

O projeto abrange hoje 12 comunidades do município de Imbituba, de forma gratuita, com aulas realizadas nos ginásios e salões paroquiais cedidos pelas comunidades. As aulas são constituídas de 50 alunos, tendo duração de uma hora (1h), atendendo nos períodos: matutino, vespertino e noturno quando necessário, com sessões semanais de dois dias alternados.

As aulas são planejadas em: Alongamento, Aquecimento, Exercícios Musculares de Ginástica, Dança, Relaxamento e Recreação. A cada semestre são realizadas avaliações físicas individuais para acompanhar o desenvolvimento do aluno, além de proporcionar atividades extras como: aulas temáticas, trilhas, viagens, palestras e confraternizações.

Para a participação no projeto o aluno deverá comprovar idade mínima de 50 anos e preencher uma ficha de anamnese cedida pelo Departamento Municipal de Esportes - DME, onde constam os dados pessoais, histórico de doença e devidos tratamentos.

O corpo docente do projeto é composto por uma coordenação geral, três professores de Educação Física com formação, um estagiário discente do curso de educação física por núcleo, onde os mesmos se apresentam em encontros semanais (sextas feiras) para analisar e avaliar o desenvolvimento do projeto.

A divulgação do Programa Comunidade Ativa se dará via rádios locais, mídias impressas, mídias sociais, panfletos além de outras formas de comunicação.