

De acordo com a Direção de Políticas da Família da Presidência do Conselho de Ministros, envelhecimento ativo significa atuar em uma ou mais áreas da esfera social (trabalho, voluntariado, relacionamento, educação permanente, assistência a familiares com deficiência, ser avós, etc.) e pessoais

(tempo livre, hobbies, turismo, jardinagem, música, etc.), escolhendo livremente as atividades em que se engajar, com base em suas aspirações e motivações. Pelos seus efeitos positivos no indivíduo, o envelhecimento ativo pode ser considerado uma ferramenta preventiva para continuar a gozar de boa saúde.

### **Com sorte, até o fim.**

RESUMO (Grupos de caminhada na região da Ligúria: um exemplo de envelhecimento ativo e saudável) - Desde 2008 na Ligúria, região italiana com índice de envelhecimento de 235, entre diferentes iniciativas para o envelhecimento saudável e ativo, 63 grupos de caminhada de idosos foram promovidos pela saúde local autoridades.

A taxa média de satisfação dos participantes foi de 10,2 (escala 0-12). Investir em redes de stakeholders parece ser um caminho promissor para a sustentabilidade. Palavras-chave: idoso; atividade física; prevenção e Na Itália, como em muitos países ocidentais, as últimas décadas foram caracterizadas por um fenômeno demográfico evidente: o envelhecimento da população.

O aumento da população idosa é significativo na Ligúria e particularmente em Gênova. Os dados emergentes do "Perfil de Saúde 2011" do Asl 3 Genovese mostram que a população residente tem uma idade média de 48 anos, consideravelmente superior à média italiana, igual a 43 anos, com um índice de velhice de 235, superior em Itália (a média nacional é 144).

A população da Ligúria apresenta uma boa esperança de vida (79 anos para os homens, 84 para as mulheres), em linha com a média nacional, mas a esperança de vida com boa saúde é de 56,88 anos para os homens e 51,67 anos para as mulheres (1).



O envelhecimento da população está inevitavelmente associado a uma crescente prevalência de doenças crônico-degenerativas, como doenças cardiovasculares, diabetes, alguns tipos de câncer (côlon, mama, endométrio), diminuição das habilidades cognitivas e um estado de depressão.

O sedentarismo é um fator de risco significativo para muitas dessas doenças ou distúrbios (2, 3), mas também se correlaciona com outros problemas importantes em idosos, como osteoporose, quedas e consequentes fraturas que podem levar a complicações, potencialmente graves, tanto fisicamente quanto em termos de qualidade de vida.

O exercício moderado e regular é capaz de retardar ou reduzir o aparecimento das principais doenças crônicas. Além disso, o movimento reduz os fatores de risco associados a quedas e fraturas, aumenta a força muscular e melhora o equilíbrio, diminui o nível de ansiedade e depressão e o consequente uso de psicofármacos, promove a socialização e aumenta a sensação de segurança e autoestima.

Por todos esses motivos, a atividade física tem efeito positivo na qualidade de vida dos idosos (4-9). Numerosas iniciativas foram planejadas e implementadas na Ligúria com o objetivo de melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas idosas, quer no âmbito dos últimos Planos Regionais de Prevenção (PRP), como de uma colaboração social e sanitária mais ampla, promovida pela

Direção Regional de redes sociais de Políticas, em colaboração com associações e fundações sem fins lucrativos. Neste contexto, foi aprovada e financiada uma lei sobre o envelhecimento ativo e financiado um projeto denominado "Idade livre e envelhecimento ativo". Dentre as iniciativas citadas acima, algumas visam promover a atividade física em idosos, por meio da ginástica leve, da atividade física adaptada e dos grupos de caminhada.

Este trabalho tem como objetivo fornecer algumas informações sobre os métodos, ferramentas e resultados da experiência da Ligúria em grupos de caminhada. Entendemos por grupo de caminhada um grupo organizado de pessoas que se reúnem duas vezes por semana para percorrer um caminho urbano ou extra-urbano, inicialmente com a orientação de um especialista em movimento e, posteriormente, de um líder de caminhada dentro do grupo e especialmente treinado.

O projeto está ativo desde 2008 e foi incluído no PRP 2005-09 e no subsequente 2010-12. Desde 2009, conta com financiamento específico do Centro Nacional de Prevenção e Controle de Doenças do Ministério da Saúde na área de "Apoio às regiões para implantação do PNP e Ganhando Saúde".

## Métodos

O público-alvo é formado por adultos com mais de 40 anos e idosos. O objetivo geral é promover a jornada no dia a dia e melhorar a qualidade de vida dos participantes. A ativação do projeto exigiu a criação de uma rede colaborativa com os stakeholders, como associações, municípios, municípios, operadoras de saúde e sociais e a ativação de convênios específicos com o curso de licenciatura em Ciências do Motor da Universidade de Gênova.



a União Italiana de Esportes para Todos. Esta rede tem feito advocacia sobre a iniciativa dos grupos pedestres e sobre o seu potencial papel nas políticas locais de mobilidade e transporte, também em sinergia com outros projectos dirigidos a diferentes alvos mas com objectivos gerais semelhantes, como é o caso do projecto "Pedibus - casa segura- rotas escolares "(10).

A sustentabilidade da iniciativa ao longo do tempo afigura-se fundamental, em particular o papel do líder ambulante que garante a continuidade do grupo mesmo quando se esgotam os recursos financeiros especificamente destinados a remunerar o professor especialista em motricidade.

Portanto, uma série de iniciativas em apoio ao líder ambulante foram implementadas nas autoridades de saúde locais da Ligúria, tais como a preparação de um manual especialmente dedicado e a organização de treinamentos periódicos e reuniões de atualização, tanto em grupos individuais quanto de forma coletiva em escritórios das autoridades de saúde locais.