

## SEÇÃO: EDITORIAL

**PIAFI: Fortalecendo a saúde por meio da atividade física – uma iniciativa estratégica para populações envelhecidas***PIAFI: Empowering Health Through Physical Activity – A Strategic Initiative for Aging Populations**PIAFI: Potenciando la Salud a Través de la Actividad Física – Una Iniciativa Estratégica para las Poblaciones Envejecidas***Clarissa Biehl Printes<sup>1</sup>**[orcid.org/0000-0002-1464-3731](https://orcid.org/0000-0002-1464-3731)[clarissabiehlprintes@gmail.com](mailto:clarissabiehlprintes@gmail.com)**Recebido em:** 26 ago. 2024.**Aprovado em:** 02 set. 2024.**Publicado em:** 06 nov. 2024.

**Resumo:** O envelhecimento populacional avança rapidamente no Brasil, com o censo de 2022 mostrando um crescimento significativo da população idosa, especialmente entre aqueles com mais de 65 anos, cuja proporção aumentou 57,4% nos últimos 12 anos. Atualmente, pessoas com 60 anos ou mais representam 15,8% da população, destacando a urgência de políticas públicas eficazes para atender às necessidades dessa crescente faixa etária. A promoção da atividade física é uma estratégia fundamental para melhorar a qualidade de vida, promover a autonomia, prevenir quedas e reduzir o isolamento social entre os idosos. Em Porto Alegre, o Programa de Incentivo à Atividade Física para Idosos (PIAFI) surge como uma resposta a esses desafios, inspirado por modelos bem-sucedidos de países como Espanha e Portugal. Implementado com o apoio do Fundo Municipal do Idoso e em parceria com a Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), o PIAFI oferece um plano de ação multicomponente que visa promover um envelhecimento saudável. O programa abrange diversas modalidades físicas e tem como foco atender às necessidades funcionais, mentais e sociais dos idosos. Na sua primeira edição, o PIAFI atendeu 500 idosos, gerando impactos positivos na saúde e na qualidade de vida dos participantes, bem como em suas famílias e na comunidade. Os resultados científicos e observacionais apontam o PIAFI como uma iniciativa eficaz, prática e replicável, que vai além da promoção da saúde física, transformando as condições de vida dos idosos e alinhando-se às diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS) para um envelhecimento ativo e saudável.

**Palavras-chave:** programa público, políticas públicas, exercício físico, pessoas idosas.

**Abstract:** Population aging is advancing rapidly in Brazil, with the 2022 census showing a significant increase in the elderly population, particularly among those over 65 years old, whose proportion grew by 57.4% in the last 12 years. Currently, people aged 60 and older represent 15.8% of the population, highlighting the urgency of effective public policies to address the needs of this growing age group. Promoting physical activity is a key strategy to improve quality of life, foster autonomy, prevent falls, and reduce social isolation among the elderly. In Porto Alegre, the Physical Activity Incentive Program for the Elderly (PIAFI) emerges as a response to these challenges, inspired by successful models from countries like Spain and Portugal. Implemented with the support of the Municipal Elderly Fund and in partnership with PUCRS, PIAFI offers a multicomponent action plan aimed at promoting healthy aging. The program encompasses various physical modalities and focuses on addressing the functional, mental, and social needs of the elderly. In its first edition, PIAFI served 500 elderly people, generating positive impacts on the health and quality of life of participants, as well as their families and the community. Scientific and observational results point to PIAFI



Artigo está licenciado sob forma de uma licença  
[Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

<sup>1</sup> Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), Porto Alegre, RS, Brasil.

as an effective, practical, and replicable initiative that goes beyond promoting physical health, transforming the living conditions of the elderly and aligning with WHO guidelines for active and healthy aging.

**Keywords:** public program, public policy, physical exercise, aging.

**Resumen:** El envejecimiento poblacional avanza rápidamente en Brasil, como muestra el censo de 2022, revelando un significativo crecimiento de la población anciana, especialmente entre aquellos con más de 65 años, cuya proporción aumentó un 57,4% en los últimos 12 años. Hoy en día, las personas de 60 años o más representan el 15,8% de la población, subrayando la urgencia de implementar políticas públicas eficaces para atender a este creciente grupo etario. La promoción de la actividad física es clave para mejorar la calidad de vida, fomentar la autonomía, prevenir caídas y reducir el aislamiento social en las personas mayores. En Porto Alegre, el Programa de Incentivo a la Actividad Física para Personas Mayores (PIAFI) surge como respuesta a estos desafíos, inspirado en modelos exitosos de España y Portugal. Desarrollado con el apoyo del Fondo Municipal del Anciano y en colaboración con la PUCRS, el PIAFI ofrece un plan de acción multicomponente que promueve un envejecimiento saludable. El programa abarca diversas actividades físicas y se centra en las necesidades funcionales, mentales y sociales de las personas mayores. En su primera edición, el PIAFI atendió a 500 mayores, generando impactos positivos en su salud y calidad de vida, así como en sus familias y la comunidad. Los resultados científicos y observacionales destacan al PIAFI como una iniciativa eficaz y replicable, que va más allá de la promoción de la salud física, transformando las condiciones de vida de las personas mayores y alineándose con las directrices de la OMS para un envejecimiento activo y saludable.

**Palabras clave:** programa público, políticas públicas, ejercicio físico, salud del personas mayores.

O envelhecimento populacional é um fenômeno global que está avançando rapidamente. O censo demográfico de 2022 confirma a tendência de envelhecimento da população brasileira revelando um crescimento impressionante. O maior destaque foi para aqueles com mais de 65 anos em que houve um crescimento de 57,4% nos últimos 12 anos. Agora, os brasileiros com 60 anos ou mais representam 15,8% da população. Isso significa que cerca de 1 em cada 6 pessoas no Brasil tem 60 anos ou mais.<sup>1</sup>

Este cenário reforça a importância do cuidado e do respeito pelas pessoas idosas, além de nos levar a refletir: como queremos envelhecer?

A implementação de políticas públicas eficazes para atender às necessidades da crescente população idosa, com a promoção da atividade física para preservar a saúde e reduzir custos associados ao envelhecimento, mostra-se como

uma das principais estratégias de ação mundial. Além de melhorar a qualidade de vida, o exercício físico regular é reconhecido por sua capacidade de promover autonomia, reduzir o risco de quedas e combater o isolamento social – aspectos fundamentais para o enfrentamento dos desafios gerados pelo envelhecimento populacional. Investir em programas que incentivem a atividade física entre os idosos é, portanto, uma estratégia poderosa para mitigar os impactos econômicos e sociais do envelhecimento global.

O município de Porto Alegre conta com o Programa de Incentivo à Atividade Física para Idosos (PIAFI). Este programa em sua primeira edição revelou a importância da aplicação de políticas públicas de incentivo como a do Fundo Municipal do Idoso que, por meio de um conjunto de ações entre a Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), representada pelo Instituto de Geriatria e Gerontologia com o Conselho Municipal do Idoso de Porto Alegre, concretizaram a sua realização. Essas ações estão em consonância com os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para 2030, particularmente com Boa Saúde e Bem-estar (ODS 3), Cidades e Comunidades Sustentáveis (ODS 11), e Educação de Qualidade (ODS 4).<sup>2</sup>

O PIAFI é um plano de ação voltado para a promoção de um envelhecimento saudável e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis por meio da atividade física regular. Foi inspirado em estratégias sucesso implementadas em países como a Espanha e Portugal. Em 2017, sete países europeus, em parceria com a OMS, implementaram um modelo piloto durante dois anos voltado a revitalização da atividade física da população. Este modelo, designado EUPASMOS (Sistema Europeu da Atividade Física e do Desporto), foi liderado por Portugal. O modelo é baseado na política nacional de saúde portuguesa, sustentado pelo Despacho (Lei) n.º 8932/17, que descreve a sinergia entre saúde e esporte em nível assistencial, realizado em unidades de saúde pública. A intenção foi

gerar um modelo europeu que pudesse ser ajustado, em âmbito mundial, às diferentes culturas e características socioeconômicas de outras nações.

Outro modelo reconhecido quanto à relação custo-utilidade é o programa espanhol "El Ejercicio Te Cuida", desenvolvido por meio da sinergia entre o Centro de Saúde e o Conselho de Esporte da cidade de Cáceres, na província de Extremadura. O programa "El Ejercicio Te Cuida" tem como objetivo atender pessoas idosas, visando melhorar a saúde e combater doenças crônicas e fatores de risco, promovendo, assim, a qualidade de vida.<sup>3</sup>

Baseado nesses modelos o plano de ação do PIAFI seguiu "frameworks" colocadas pela OMS (2016) que diz que para que uma estratégia de ação se mantenha esta deve estar respaldada por uma jurisprudência nacional, estadual ou municipal. O PIAFI exibe a Lei municipal n.º 12.443/18, promotora de atividade física para as pessoas idosas de Porto Alegre em que o objetivo foi torná-lo um programa oficial da cidade, de sorte a mantê-lo de forma continuada. Também seguiu a orientação de seguir modelos anteriores que deram certo adequando as características socioculturais, políticas e econômicas de um país.<sup>4,5</sup> O programa foi implementado como uma iniciativa inovadora no Brasil por conduzir um conjunto de modalidades com características multicomponentes direcionadas às principais demandas da capacidade funcional, mental e relacional da pessoa idosa. Conforme Camargo et al. (2015), os brasileiros tendem a perder a independência funcional antes de completarem 76 anos, que é a expectativa de vida média no país.<sup>6</sup> A OMS define o envelhecimento saudável como o processo de otimização e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada.<sup>6</sup> Programas multicomponentes, como o PIAFI, são altamente recomendados para melhorar e preservar a autonomia funcional, garantir a segurança e prevenir quedas.<sup>8</sup>

Os participantes do PIAFI passam por uma avaliação de saúde e funcional e, na sequência, são orientados a frequentar as

diversas modalidades que compõem um programa multicomponente. O treinamento de atividades multicomponentes aborda tanto aspectos neuromusculares, como coordenação motora, equilíbrio e controle executivo, quanto o aprimoramento de capacidades físicas, como força, velocidade, resistência muscular e cardiovascular.<sup>9</sup> O PIAFI oferece uma variedade de modalidades, incluindo musculação, treinamento aeróbico, Pilates matwork, ginástica curativa chinesa, caminhada nórdica, hidroginástica, além de gerontomotricidade e danças circulares, que promovem melhorias na resistência cognitiva e na saúde mental. Essa abordagem multicomponente, que oferece uma diversidade de modalidades que se complementam, funciona como um clube de saúde por meio do movimento, atende às necessidades funcionais, mentais e sociais das pessoas idosas, incentivando sua adesão e permanência. A recomendação utilizada é de uma participação mínima de três vezes por semana.

O uso de políticas públicas de incentivo e a aplicação de um programa multicomponente, com determinantes do treinamento como volume (frequência e duração), são fundamentais para o sucesso da estratégia de ação.<sup>9,10</sup>

É importante destacar que programas multicomponentes estão intimamente ligados à capacidade intrínseca da pessoa idosa. Quando esta capacidade está diminuída, há um maior risco de dependência, quedas e mortalidade, suscitando a necessidade de implementar intervenções para limitar a ocorrência desses desfechos negativos. Este aspecto é cada vez mais valorizado na literatura recente sobre envelhecimento, funcionalidade, independência e saúde.<sup>11</sup>

O PIAFI visa educar os participantes sobre cuidados com a saúde, promovendo autonomia e independência, seguindo princípios de gestão de autocuidado recomendados pela Organização Pan Americana de Saúde (OPAS).<sup>12</sup>

Com esse contexto, o programa atendeu 500 pessoas idosas em sua primeira edição, permitindo mudanças diretas e indiretas para as pessoas idosas, seus familiares, sociedade

civil, médica e científica. Alguns trabalhos de mestrado e doutorado da PUCRS reportam cientificamente resultados do PIAFI. Felipe et al. (2024) destacam a relevância do programa ao propor o protocolo de estudo salientando que a prática de exercícios multicomponentes é uma estratégia simples, eficaz, com boa adesão e amplamente recomendada para prevenir o declínio da capacidade intrínseca e melhorar a saúde e funcionalidade das pessoas idosas.<sup>13</sup> Outro trabalho revela o impacto do programa multicomponente proposto no PIAFI na capacidade intrínseca dos participantes.<sup>14</sup>

Ainda emergem futuras publicações, como a análise de QALYS reportando informações de grande destaque para a saúde quanto aos custos de utilidade e efetividade da aplicação do programa.<sup>15</sup> Respostas científicas e econômicas no território nacional contribuem sobremaneira para a confiança na replicação da estratégia de ação PIAFI.

Por outro lado, também temos as respostas observacionais que merecem ser relatadas devido ao grau de impacto na vida dos participantes e de seus familiares.

Participar regularmente de atividades físicas em grupo fortalece o sentimento de conexão e pertencimento entre os participantes. A busca conjunta por objetivos de condicionamento físico e o esforço compartilhado durante os exercícios geram uma camaradagem que transcende os benefícios físicos. As conexões e amizades formadas no PIAFI impactaram não apenas a vida dos participantes, mas também a percepção de seus familiares. Essa união gerou um empoderamento saudável e ativo. Grupos de idosos foram organizados para planejar confraternizações e eventos, momentos criados por eles e apoiados pela equipe de gestão do PIAFI. Nesse contexto, o programa encontra-se em sinergia com a política de envelhecimento ativo proposta pela OMS (2005).<sup>16</sup>

Quando trabalhamos com a vida e, em especial, com o envelhecimento, também lidamos com o fechamento de ciclos. A partida das pessoas idosas por meio de falecimento é uma realidade

vivida e compartilhada por todos os participantes e seus familiares. Um marco do valor do programa nos últimos anos de vida de uma idosa ao assistir na cerimônia de sua despedida a camiseta do PIAFI repousando junto no sepultamento.

De fato, o programa utiliza a atividade física tanto como um meio e quanto como um fim para que o processo de envelhecer se dê de forma bem vivida. A comunidade médica considera o PIAFI como uma forte coadjuvante, segura e fundamental para muitas das pessoas idosas que frequentam as consultas de rotina no Hospital São Lucas da PUCRS, tanto no ambulatório de Geriatria e Psiquiatria quanto em consultas com cardiologistas.

O PIAFI emerge como um modelo eficaz e prático de programa de saúde pública. Sua utilidade vai além da proteção da integridade física dos participantes; o programa contribui para transformar suas condições de vida e influencia positivamente na percepção da qualidade de vida relacionada à saúde. Vida longa ao PIAFI!

## Referências

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. População por idade e sexo Brasil grandes regiões e unidades da federação. Pessoas idosas (60 anos ou mais de idade) [Internet]. Rio de Janeiro: IBGE; 2022 [citado em 20 ago. 2024]. Disponível em: <https://www.gov.br/participamaisbrasil/blob/baixar/36065>.
2. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020;54(24):1451-62.
3. Gusi N, Reyes MC, Gonzalez-Guerrero JL, Herrera E, Garcia JM. Cost-utility of a walking programme for moderately depressed, obese, or overweight elderly women in primary care: a randomised controlled trial. *BMC Public Health.* 2008;8:1-10.
4. World Health Organization. 6th ISPAH International Congress on Physical Activity and Public Health. Bangkok, Thailand; 2016 [citado em 20 ago. 2024]. Disponível em: <https://ispah.org/congress-history/thailand-2016>
5. Bull FC, Gauvin L, Bauman A, Shilton T, Kohl HW, Salmon A. The Toronto charter for physical activity: a global call for action. *Journal of Physical Activity and Health.* 2010;7(4):421-2. <https://doi.org/10.1123/jpah.7.s3.s3705>
6. World Health Organization. Decade of healthy ageing: baseline report [Internet]. Geneva: WHO; 2020 [citado em 20 ago. 2024]. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240017900>

7. Camargos MC, Gonzaga MR. Viver mais e melhor? Estimativas de expectativa de vida saudável para a população brasileira. *Cad Saúde Publica*. 2015; 31:1460-72.
8. Galloza J, Castillo B, Micheo W. Benefits of exercise in the older population. *Phys Med Rehabil Clin N Am*. 2017;28(4):659-69.
9. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, Anker SD, Aprahamian I, Arai H, et al. International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. *J Nutr Health Aging*. 2021;25(7):824-53.
10. World Health Organization. Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization; 2022.
11. World Health Organization. Integrated care for older people: guidelines on community-level interventions to manage declines in intrinsic capacity [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2017 [citado em 20 ago. 2024]. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/258981>
12. Organización Panamericana De La Salud. Promoción de la Salud: una antología. Washington DC: OPS; 1996.
13. Felipe SB, Printes CB, Brauner FO, Sato DK, Baptista RR. Effects of multicomponent training on the intrinsic capacity of community-dwelling older adults: quasi-experimental study protocol. *Geriatr Gerontol Aging*. 2024;18:1-7.
14. Felipe SB, Printes CB, Brauner FO, Sato DK, Baptista RR. Impact of a multicomponent physical exercise program on intrinsic capacity in community dwelling older adults: a quasi-experimental study. *Journal of Aging and Physical Activity*. Forthcoming.
15. Printes CB, Brauner FO, Baptista RR, Silva AC, Sato DK. Programa de incentivo a atividade física para pessoas idosas como ação para envelhecimento saudável: análise QALYS. *Ciência & Saúde Coletiva*. Forthcoming.
16. World Health Organization. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde; 2005. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf)

---

## Clarissa Biehl Printes

Doutora em Gerontologia Biomédica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS), em Porto Alegre RS, Brasil. Doutora em Ciências do Esporte pela Universidade de Córdoba, Espanha, título reconhecido pela UFMG. Bacharel e Licenciada em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Saúde do Instituto de Porto Alegre (IPA-RS), em Porto Alegre, RS, Brasil. Coordenadora do Programa de Incentivo a Atividade Física para Idosos (PIAFI), na PUCRS. Sócia-proprietária da empresa PIAFI Brasil. Pós-doutoranda em projeto de pesquisa em tecnologia assistiva FINEP (PUCRS). Colaboradora docente no ensino a distância no curso de Educação Física e Desporto do Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE) de Lisboa, Portugal.

---

## Endereço para correspondência

Clarissa Biehl Printes

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul  
Av. Ipiranga, 6690 Parque Esportivo, Prédio 81, 2º andar  
Academia

Partenon, 90619900

Porto Alegre, RS, Brasil

*Os textos deste artigo foram revisados pela SK Revisões Acadêmicas e submetidos para validação do(s) autor(es) antes da publicação.*