



PREFEITURA DE TOLEDO
SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

DEPARTAMENTO DO IDOSO



Elaboração: Professora Ms. Márcia Franciele Spies (CREF 10.460/GPR)



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

1- INTRODUÇÃO

O desenvolvimento de políticas públicas voltadas para a população idosa tem se tornado um grande desafio para os governos locais, dada a crescente demanda social e as transformações demográficas. A expectativa de vida aumentou significativamente nas últimas décadas, resultando em uma sociedade cada vez mais envelhecida e ativa. No Brasil, estima-se que a população idosa será uma das seis maiores do mundo até 2025, o que destaca a importância de criar programas que promovam o bem-estar, saúde e inclusão social para essa faixa etária. Este contexto impulsionou a criação de iniciativas como a criação do Departamento do Idoso na Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo, que visa integrar e oferecer atividades físicas, esportivas, recreativas e de lazer para os idosos do município.

O Programa Idoso em Movimento, criado em 2013, envolve atividades de ginástica, dança, pilates, jogos, esportes adaptados e eventos culturais, organizados em locais públicos e de fácil acesso, como ginásios, praças e centros comunitários. A equipe conta com profissionais de educação física, que oferecem suporte técnico para garantir o bem-estar dos idosos. Além das atividades regulares, são realizados eventos de grande porte, como os Jogos dos Grupos de Idosos e caminhadas mensais, que reforçam a importância da atividade física na terceira idade.

Com a criação do Departamento do Idoso, uma divisão dedicada exclusivamente ao desenvolvimento de políticas públicas para idosos dentro da Secretaria de Esportes e Lazer, o Programa Idoso em Movimento alcançou novos patamares. Essa estrutura organizacional permite uma coordenação mais eficaz das ações voltadas para a população idosa, consolidando o programa como referência nacional. Além disso, o orçamento destinado ao Departamento do Idoso é de aproximadamente R\$ 500.000,00 anuais, utilizados para compra de materiais, transporte e manutenção das atividades e



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

para o Programa de Apoio aos Grupos de Idosos Legalmente Constituídos, promovendo autonomia para que os grupos de idosos sejam atendidos de forma adequada.

2- JUSTIFICATIVA

A implementação de políticas públicas de atenção ao idoso atende à necessidade de criar espaços para promover saúde e qualidade de vida. Com o envelhecimento natural da população, surgem novos desafios relacionados à saúde física, emocional e social. Em Toledo, conforme o último censo do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE onde aproximadamente 17% da população é idosa, a criação de programas voltados a este público é uma resposta ao envelhecimento crescente e à necessidade de integrar os idosos em atividades de inserção social e de promoção da saúde. Dessa forma, o Programa Idoso em Movimento representa uma ação intersetorial que promove a inclusão e o envelhecimento saudável, além de fortalecer vínculos familiares e comunitários.

3- OBJETIVO GERAL

Resgatar e valorizar o papel social dos idosos, seus saberes e experiências por meio de ações gratuitas, garantindo sua inclusão e promovendo a qualidade de vida.

3.1- OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Incentivar a participação de idosos em atividades educativas, esportivas, culturais e recreativas;
- Desenvolver ações que promovam a valorização pessoal e a melhoria da autoestima;
- Envolver familiares para fortalecer vínculos afetivos;



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

- Oferecer atividades que minimizem o impacto das perdas biopsicossociais associadas ao envelhecimento.

4- PROJETOS DO DEPARTAMENTO DO IDOSO

4.1- Pilates para Idosos:

Em 2014, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo implantou o projeto Pilates para Idosos como uma extensão do Programa Idoso em Movimento, uma iniciativa voltada para promover saúde, bem-estar e integração social da população idosa no município. Este projeto foi criado com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos por meio de exercícios específicos de pilates, que fortalecem a musculatura, aumentam a flexibilidade e promovem o equilíbrio, elementos essenciais para o envelhecimento saudável e ativo. Os principais objetivos do projeto incluem:

1. Fortalecimento físico e cognitivo dos participantes, contribuindo para a prevenção de quedas e outras complicações de saúde comuns na terceira idade.
2. Aumento da autonomia dos idosos nas atividades diárias, reduzindo a dependência de terceiros.
3. Integração social e fortalecimento dos vínculos entre participantes, proporcionando um ambiente inclusivo e de apoio mútuo.
4. Estimulação cognitiva por meio de exercícios que exigem concentração e coordenação, promovendo também benefícios para a saúde mental.

O Pilates para Idosos rapidamente teve grande adesão dentro do Programa Idoso em Movimento devido aos benefícios observados tanto na saúde física quanto mental dos participantes. Os exercícios de pilates ajudam a reduzir dores articulares e musculares, melhorando a mobilidade e a postura; aumentar a força muscular e a resistência, fatores essenciais para a independência funcional; promover o equilíbrio e a flexibilidade,



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

fundamentais para a prevenção de quedas, uma das maiores causas de hospitalização em idosos; diminuir os níveis de estresse e promover o bem-estar emocional, por meio de técnicas que combinam controle da respiração e relaxamento.

Diante do sucesso do projeto e do aumento da demanda por atividades físicas para a terceira idade, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo ampliou o programa em 2023 com o apoio do Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa. Esta ampliação incluiu a oferta de novas turmas e horários, permitindo que mais idosos tivessem acesso aos benefícios do pilates. Adicionalmente, o programa passou a contar com mais equipamentos e a capacitar novos profissionais, assegurando um atendimento de qualidade e personalizado às necessidades dos idosos.

LOCAIS E HORÁRIO DO PILATES PARA IDOSOS					
MODALIDADE	SERVIDORES	DIA	HORÁRIO	VAGAS	LOCAL
PILATES PARA IDOSOS	Joice Cristiane Lopes	Terças e Quintas	08:15 Às 08:45 09:00 Às 09:45 10:00 Às 10:45	20* por Horário	Centro Olímpico
	Giovani Coelho	Segundas e Sextas	08 às 09:00 09:15 às 10:15	12* por horário	Ginásio CCR Jd. Coopagro
	Giovani Coelho	Segundas e Quartas	13:45 às 14:45	15* por horário	Ass. Mor. Jardim Concórdia
	Giovani Coelho	Terça e Quinta	09:30 às 10:15	15* por horário	Ginásio do Panorama
	Andreisson Miglioranza	Quinta-feira	09:00 às 09:45 10:00 às 10:45	15* por horário	Grupo de Idosos N. Sobradinho

4.2 Ginástica para Idosos

Em 2013, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo lançou o projeto Ginástica para Idosos como uma das principais atividades do Programa Idoso em Movimento. A iniciativa visava atender à crescente demanda por práticas de exercícios físicos adaptados às necessidades da população idosa do município, promovendo a saúde, o bem-estar e a inclusão social dos participantes. Essa implementação marcou um passo importante para a consolidação de políticas públicas voltadas ao envelhecimento ativo em Toledo,



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

proporcionando aos idosos um espaço dedicado à prática de atividades físicas regulares e seguras.

O projeto Ginástica para Idosos responde à necessidade de atender um público que, muitas vezes, enfrenta desafios de saúde física e social ao envelhecer. Com o aumento da expectativa de vida, cresce a importância de criar atividades que ajudem os idosos a manter a autonomia, prevenindo o surgimento de doenças crônicas e complicações funcionais. Além disso, a ginástica regular oferece um espaço de convivência, promovendo a integração social e o fortalecimento de vínculos entre os participantes, combatendo o isolamento e a solidão, fatores que podem impactar negativamente a saúde mental dos idosos.

Os benefícios do projeto Ginástica para Idosos vão além do âmbito físico, abrangendo também aspectos sociais e emocionais, como melhoria da mobilidade e do condicionamento físico, essenciais para a realização de tarefas do cotidiano com maior independência e segurança; aumento da força muscular e da flexibilidade, que auxiliam na prevenção de quedas e na manutenção do equilíbrio; diminuição de dores e desconfortos nas articulações, graças aos exercícios de baixo impacto e ao acompanhamento de profissionais capacitados; estímulo ao bem-estar emocional e à autoestima, através de um ambiente acolhedor e inclusivo, onde os idosos compartilham experiências e criam novas amizades; promoção de uma rotina saudável que contribui para a prevenção de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares.

Desde sua implantação, o projeto Ginástica para Idosos tem sido um sucesso dentro do Programa Idoso em Movimento, impactando positivamente a qualidade de vida dos participantes. A adesão ao programa aumentou, refletindo a importância de políticas públicas focadas no envelhecimento ativo e saudável. A prática regular de ginástica, oferecida gratuitamente, transformou-se em um recurso essencial para a população idosa de Toledo, que passou a contar com um espaço onde saúde, socialização e bem-estar se encontram.



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

HORÁRIOS E LOCAIS DA GINÁSTICA PARA IDOSOS					
MODALIDADE	SERVIDORES	DIA	HORÁRIO	VAGAS	LOCAL
GINÁSTICA PARA IDOSOS	Stefan Noamann	Segundas e Quintas	08:00 às 09:00	30	Novo Sarandi
	Stefan Noamann	Segundas e Quintas	09:30 às 10:30	30	Vila Nova
	Adenilson Faria	Terças e Quintas	07:45 às 08:45	30	Grupo de Idosos Jardim Porto Alegre
	Adenilson Faria	Terças e Quintas	09:15 às 10:15	30	Ass.Moradores Jardim Concórdia
	Giovani Coelho	Quartas-feiras	08:15 às 09:15	50	Clube Toledão
	Jean Turim	Quinta-Feira	15:30 às 16:30	30	Dez De Maio
	Jean Turim	Quinta-Feira	14:00 às 15:00	30	Cerro da Lola
	Stefan Noamann	Terças-feiras	07:45 às 09:0	30	Novo Sobradinho
	Stefan Noamann	Terças-feiras	09:30 às 10:45	30	Vila Ipiranga

4.3- Centro de Treinamento de Idosos- CTI

Em 2021, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo implantou o Centro de Treinamento de Idosos (CTI) como uma extensão inovadora do Programa Idoso em Movimento. O CTI foi criado para atender ao interesse crescente dos idosos em praticar atividades esportivas de maneira adaptada e competitiva, incentivando a prática de esportes em um ambiente seguro e acessível, onde os participantes recebem treinamento especializado. O centro oferece modalidades adaptadas para a terceira idade, como handebol por zona, vôlei câmbio, vôlei gigante, vôlei de praia, vôlei no escuro 70+, basquete relógio, peteca, além de atividades de raciocínio como dominó e dama, para ambos os naipes. Com essa estrutura, os idosos de Toledo passaram a representar o município em competições oficiais, trazendo reconhecimento e valorização para a cidade e para a população idosa.

A criação do CTI reflete um avanço significativo na valorização da população idosa em Toledo, proporcionando uma opção para que os idosos permaneçam ativos e se sintam socialmente integrados. A prática de esportes adaptados contribui para o fortalecimento físico e cognitivo dos participantes, ao mesmo tempo em que promove a inclusão e a



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

convivência em equipe. O CTI também atende à necessidade de diversificação das atividades físicas para idosos, abrindo caminho para que se envolvam em competições esportivas e se destaquem como representantes de Toledo, fortalecendo a identidade e o orgulho dos moradores.

O Centro de Treinamento de Idosos traz uma série de benefícios físicos, emocionais e sociais: melhora da saúde física e do condicionamento cardiovascular, graças à prática regular de esportes que estimulam a força, o equilíbrio e a coordenação; fortalecimento da autoestima e autoconfiança, ao participarem de competições e se perceberem como atletas representantes do município; prevenção de doenças crônicas e de condições degenerativas, devido à prática de atividades que reduzem o sedentarismo e promovem o envelhecimento saudável; estímulo cognitivo e mental, com atividades que exigem raciocínio e estratégia, como dominó e dama; integração e fortalecimento de vínculos sociais entre os participantes, promovendo a interação e a formação de novas amizades dentro do ambiente esportivo.

Desde sua implantação, o CTI tem contribuído para a qualidade de vida dos idosos em Toledo, que agora contam com uma estrutura específica para treinos e competições. Os participantes têm conquistado reconhecimento local, regional e estadual em eventos esportivos, promovendo a imagem positiva do município. O sucesso do CTI dentro do Programa Idoso em Movimento reforça o compromisso da Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo em oferecer uma política pública que atenda às necessidades e aspirações dos idosos, promovendo um envelhecimento ativo e integrador, e incentivando o orgulho e a representatividade local.



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

MODALIDADE	SERVIDORES	DIA	HORÁRIO	VAGAS	LOCAL
CENTRO DE TREINAMENTO DE IDOSOS VÔLEI CÂMBIO; BASQUETE RELÓGIO; PETECA; HANDEBOL POR ZONA;	Joice Cristiane Lopes	Segundas-Feiras	13:00 às 16:30 Feminino	40- In 40- Re	Unipar Centro Iniciação e Rendimento
	Augisto Seberino	e Quartas-Feiras	16:30 às 18:30 Masculino	40	

4.4 Treinamento Funcional para Idosos

Em 2021, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo deu início ao projeto Treinamento Funcional para Idosos, uma iniciativa dentro do Programa Idoso em Movimento voltada para atender as demandas específicas de saúde e qualidade de vida da população idosa. Com o Treinamento Funcional, idosos do município passaram a contar com exercícios que reproduzem movimentos do cotidiano, fortalecendo a musculatura e aprimorando a capacidade funcional para realizar atividades diárias com mais autonomia e segurança.

O projeto Treinamento Funcional para Idosos se destaca pela abordagem prática e preventiva, que vai além dos exercícios convencionais. Ao focar em movimentos que simulam tarefas do dia a dia, como levantar, agachar, carregar peso e manter o equilíbrio, o projeto visa promover um envelhecimento ativo e independente. A importância do projeto reside em sua contribuição para a autonomia dos idosos, prevenindo quedas e lesões e minimizando os riscos de doenças crônicas e degenerativas.

O Treinamento Funcional para Idosos oferece diversos benefícios para a saúde física e emocional dos participantes, como: Melhoria da força e resistência muscular, permitindo que os idosos realizem atividades diárias com menor esforço; Aumento da flexibilidade e mobilidade articular, fatores essenciais para prevenir quedas e reduzir limitações físicas; melhoria do equilíbrio e da coordenação motora, aspectos fundamentais para a segurança



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

ao realizar movimentos e deslocamentos; promoção de bem-estar emocional e aumento da autoestima, à medida que os idosos se sentem mais aptos e independentes; redução do risco de doenças crônicas, como hipertensão, diabetes e problemas cardiovasculares, devido ao estímulo regular da prática física.

Desde sua implantação, o projeto Treinamento Funcional para Idosos tem obtido resultados positivos e crescente adesão entre os idosos de Toledo. Os participantes relatam maior disposição para as atividades diárias e maior segurança em suas rotinas, o que contribui para uma vida social ativa e engajada. O sucesso do projeto reafirma o compromisso do Programa Idoso em Movimento em Toledo de oferecer políticas públicas que valorizem a saúde, a independência e o bem-estar da população idosa, promovendo um envelhecimento saudável e ativo.

HORÁRIOS E LOCAIS DO TREINAMENTO FUNCIONAL PARA IDOSOS					
MODALIDADE	SERVIDORES	DIA	HORÁRIO	VAGAS	LOCAL
FUNCIONAL PARA IDOSOS	Giovani Coelho	Terças e Quintas	08:00 Às 09:00	90	Ginásio Lauri Simon
	Elton Gomes	Terças	08:00 Às 09:00	30	Ginásio Luciano Longhen

4.5- Treino de Bocha para Mulheres Idosas

Em 2022, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo lançou o projeto Treinamento de Bocha para Mulheres Idosas como parte do Programa Idoso em Movimento, com o intuito de incentivar a prática esportiva e a inclusão social entre mulheres da terceira idade. A bocha, conhecida por sua simplicidade e pelo foco no trabalho em equipe, tornou-se uma escolha ideal para atrair um público feminino que buscava uma atividade recreativa e competitiva, adaptada às suas necessidades e capacidades.

A criação do Treinamento de Bocha para Mulheres Idosas promove a inclusão das idosas em uma atividade esportiva tradicionalmente associada a homens e, muitas vezes,



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

subvalorizada como prática esportiva para mulheres mais velhas. Este projeto oferece uma nova opção para que as participantes explorem o esporte em um ambiente acolhedor e de apoio mútuo. Além disso, o treinamento de bocha visa fortalecer a participação das idosas em eventos esportivos e a representatividade feminina em competições municipais e regionais.

O projeto proporciona inúmeros benefícios, tanto físicos quanto sociais e emocionais, incluindo: melhoria da coordenação motora e da concentração, desenvolvidas durante os arremessos e a precisão das jogadas; aumento da força muscular e do controle motor, promovidos pelo movimento repetitivo e focado do esporte; estímulo ao trabalho em equipe e ao fortalecimento de vínculos sociais, favorecendo a criação de laços de amizade e apoio; promoção do bem-estar emocional, ao oferecer um espaço de convivência e diversão onde as idosas se sentem valorizadas e representadas; prevenção de doenças crônicas e redução do sedentarismo, estimulando uma rotina ativa e saudável.

HORÁRIOS E LOCAIS DO PROJETO BOCHA PARA MULHERES					
MODALIDADE	SERVIDORES	DIA	HORÁRIO	VAGAS	LOCAL
BOCHA PARA MULHERES	Adenilson Faria	Quinta-feira	13:30 às 15:00	20	Ass. Moradores Jardim Concórdia
	Stefann Noamann	Quinta-feira	13:45 às 15:15	20	Clube de Idosos Vila Nova
	Stefann Noamann	Quarta-feira	13:45 às 15:15	20	Ass. Moradores Vila Ipiranga

4.6- Vôlei Gigante e Vôlei no Escuro

Em 2022, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo ampliou o projeto de Vôlei Gigante e implantou o Vôlei no Escuro como adaptações do voleibol convencional dentro do Programa Idoso em Movimento. Essas modalidades foram especialmente desenvolvidas para atender às necessidades dos idosos, garantindo uma prática esportiva segura,



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

acessível e divertida. O Vôlei no Escuro utiliza uma bola de grandes dimensões, mais leve e de fácil manejo.

A inclusão do Vôlei Gigante e do Vôlei no Escuro no Programa Idoso em Movimento representa um passo significativo para a democratização do esporte entre a população idosa, possibilitando que este público participe de uma modalidade adaptada às suas condições físicas e sensoriais. Essas adaptações permitem que o idoso se sinta confortável e motivado a experimentar atividades esportivas, mesmo sem experiência prévia no voleibol. Além disso, a prática contribui para quebrar barreiras sociais, integrando participantes de diferentes grupos e promovendo um ambiente de troca e apoio mútuo.

Essas modalidades esportivas adaptadas trazem diversos benefícios para a saúde física, mental e emocional dos idosos, tais como: melhoria do condicionamento físico e da mobilidade, com foco no fortalecimento muscular e na flexibilidade; aprimoramento da coordenação motora e do reflexo, estimulados pelo movimento constante e pela atenção ao jogo; aumento do equilíbrio e da confiança ao executar jogadas, contribuindo para a prevenção de quedas e para o fortalecimento da autoestima; promoção do bem-estar emocional, ao proporcionar um espaço de descontração e integração, onde os idosos podem interagir e desenvolver novas amizades; redução do sedentarismo e do isolamento social, promovendo uma rotina ativa e saudável, com benefícios comprovados para a saúde mental e física.



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

HORARIOS E LOCAIS DO VOLEI GIGANTE E VOLEI NO ESCURO					
MODALIDADE	SERVIDORES	DIA	HORARIO	VAGAS	LOCAL
VÔLEI GIGANTE/ ESCURO	Joice Lopes Vôlei Gigante	Sextas- Feiras	08:30 às 11:30	40	Unipar Centro RENDIMENTO
	Giovani Coelho Vôlei Gigante	Quartas- feiras	09:30 às 11:00	30	Clube Toledão INICIAÇÃO
	Augusto Seberino Vôlei no Escuro	Segunda e Quarta	08:30 Às 11:30	50	Unipar INICIAÇÃO E RENDIMENTO
	Stefan Noamann Vôlei Gigante	Segundas e Quintas	19:00 Às 21:00	40	Novo Sarandi INICIAÇÃO
	Stefan Noamann Vôlei Gigante	Sextas-Feiras	08:00 às 09:00	30	Novo Sobradinho INICIAÇÃO
	Elton Gomes Vôlei no Escuro	Quinta-feira	07:30 às 08:30	20	Ginário Luciano Longhen(Europa) INICIAÇÃO

4.7 Xadrez para Idosos

Em 2022, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo introduziu o projeto Xadrez para Idosos no Programa Idoso em Movimento, visando estimular a saúde mental e emocional dos participantes por meio deste jogo de estratégia e raciocínio. O xadrez, conhecido por seus benefícios cognitivos, foi escolhido como uma prática ideal para promover o envelhecimento ativo e engajado, oferecendo um ambiente acolhedor e desafiador, onde os idosos podem desenvolver habilidades, socializar e preservar suas capacidades intelectuais.

A implantação do Xadrez para Idosos reflete a preocupação da Secretaria em fornecer atividades que vão além do cuidado físico, englobando também o desenvolvimento cognitivo e emocional. O jogo de xadrez exige concentração, planejamento e memória, habilidades que auxiliam na prevenção do declínio cognitivo, promovendo a saúde mental dos idosos. Ao incorporar essa atividade ao Programa Idoso em Movimento, a Secretaria amplia as possibilidades de inclusão, permitindo que participantes com diferentes interesses encontrem uma atividade que estimule o raciocínio e fortaleça a interação social.



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

O projeto Xadrez para Idosos traz uma série de benefícios específicos que abrangem aspectos mentais, emocionais e sociais, incluindo: fortalecimento da memória e da concentração, ao exigir que os participantes memorizem movimentos e antecipem estratégias; aprimoramento do raciocínio lógico e da capacidade de resolução de problemas, habilidades fundamentais para a manutenção da saúde mental; aumento da autoestima e autoconfiança, à medida que os participantes desenvolvem suas habilidades no jogo e percebem seu progresso; promoção da socialização e do convívio, uma vez que o xadrez é jogado em pares e incentiva a troca de experiências entre os idosos; prevenção de doenças neurodegenerativas, como demência e Alzheimer, com atividades que mantêm o cérebro ativo e desafiam as capacidades mentais.

HORÁRIOS E LOCAIS DO XADREZ					
MODALIDADE	SERVIDORES	DIA	HORÁRIO	VAGAS	LOCAL
XADREZ	Felipe Peruzzo	Terças e Quintas	08:00 às 10:00	20	Unipar Centro

5- PRINCIPAIS EVENTOS DO DEPARTAMENTO DO IDOSO

5.1 Jogos dos Idosos de Toledo- JITO

Em 2014, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo implantou os JITO - Jogos dos Idosos de Toledo, um evento anual que reúne mais de 1.000 idosos de grupos e associações de toda a cidade para participar de competições em diversas modalidades adaptadas para a terceira idade. Os JITO foram idealizados para promover integração, esporte e entretenimento para a população idosa, incentivando um envelhecimento ativo e saudável. Este evento oferece uma oportunidade única para os idosos competirem em modalidades como canastra, truco, dama, trilha, dominó, bolãonzinho de mesa e bocha, destacando-se como um dos maiores encontros esportivos para idosos do Estado do Paraná.



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

Os Jogos dos Idosos de Toledo representam muito mais do que uma competição esportiva; são um importante instrumento de inclusão e valorização dos idosos no município. Ao participar dos JITO, os idosos têm a chance de demonstrar suas habilidades, manter-se ativos e criar laços com outros participantes. Este evento é também uma maneira de reconhecer e celebrar a experiência e o vigor da terceira idade, proporcionando um espaço onde os idosos se sintam acolhidos, valorizados e capazes de conquistar novos desafios.

Desde sua criação, os JITO se consolidaram como um dos eventos mais esperados do ano para os idosos de Toledo, atraindo uma crescente adesão e apoio da comunidade. O sucesso do evento reflete o compromisso da Secretaria de Esportes e Lazer em promover políticas públicas inclusivas, que valorizam o idoso e incentivam sua participação ativa na sociedade. Os Jogos dos Idosos de Toledo tornaram-se uma celebração da vitalidade, da amizade e da saúde, transformando a experiência esportiva em uma ferramenta poderosa para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar dos participantes.





PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER



5.2 Jogos Regionais do Idoso- JORI

Em 2023, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo lançou os JORI - Jogos Regionais dos Idosos, uma competição regional que reúne mais de 500 idosos de municípios da região oeste do Paraná. Os JORI foram criados para promover a prática de esportes adaptados entre a população idosa, proporcionando um espaço de competição, integração e celebração da terceira idade em toda a região. As modalidades incluem adaptações de esportes populares, como vôlei no escuro, vôlei câmbio, handebol por zona, basquete relógio, vôlei de praia e peteca, oferecendo uma experiência esportiva diversificada e inclusiva para os participantes.

A criação dos JORI representa um avanço importante na valorização e inclusão dos idosos nos esportes competitivos, levando a prática esportiva adaptada a um novo patamar de alcance e reconhecimento. O evento incentiva os municípios da região a investir no



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

desenvolvimento de atividades esportivas para a terceira idade e promove um ambiente de integração regional, onde os idosos se reúnem para competir, socializar e compartilhar experiências. Além disso, os JORI reforçam a importância de um envelhecimento ativo, promovendo o bem-estar e a saúde mental dos participantes.

Desde sua primeira edição, os JORI têm sido recebidos com entusiasmo pela população idosa e pelas comunidades locais, consolidando-se como um evento importante para a região oeste do Paraná. A iniciativa atraiu a atenção dos municípios para a importância das políticas públicas de esporte e lazer voltadas para a terceira idade, demonstrando o impacto positivo da competição na saúde e na qualidade de vida dos idosos. Os Jogos Regionais dos Idosos são, assim, uma celebração da vitalidade e da força da terceira idade, promovendo integração, alegria e uma visão positiva do envelhecimento ativo.





PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER



5.3- Troféu Ivo Campagnolo- Idoso Bom de Bola

Em 2022, o Departamento do Idoso da Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo deu um passo significativo para a valorização do esporte entre a população idosa ao implantar o Troféu Ivo Campagnolo Idoso Bom de Bola em parceria com a Associação Ouro e Prata de Toledo. Esta iniciativa tem como objetivo homenagear a trajetória do senhor Ivo Campagnolo, um ex-atleta de futebol que, ao longo de sua vida, não apenas brilhou nos campos, mas também se tornou um símbolo de dedicação e amor pelo esporte.

A escolha de Ivo Campagnolo como nome para o troféu é um reconhecimento de sua contribuição ao futebol e à comunidade, inspirando não apenas os jovens atletas, mas também os idosos a continuarem ativos, buscando saúde e bem-estar por meio da prática



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

esportiva. O Troféu Ivo Campagnolo Idoso Bom de Bola busca promover o engajamento e a participação dos idosos em atividades esportivas, ressaltando a importância do exercício físico para a manutenção da saúde, qualidade de vida e socialização.

A importância do troféu vai além da simples competição; ele representa um movimento para reverter estigmas associados ao envelhecimento, mostrando que a prática de esportes é uma atividade para todas as idades. O evento em que o troféu é concedido proporciona momentos de integração, alegria e celebração, permitindo que os idosos demonstrem suas habilidades e compartilhem experiências.

Além disso, a iniciativa serve como uma plataforma para conscientizar a sociedade sobre a importância de incluir os idosos nas atividades esportivas e de lazer, promovendo a valorização da experiência e do saber acumulado ao longo dos anos. Através do Troféu Ivo Campagnolo, a Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo reafirma seu compromisso com uma política inclusiva e participativa, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

Assim, o Troféu Ivo Campagnolo Idoso Bom de Bola não é apenas uma homenagem a um atleta, mas uma celebração da vitalidade e da força dos idosos, promovendo a prática do esporte como um elemento essencial para a construção de uma sociedade mais justa e inclusiva.





PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

5.4- Seminário de Esportes, Saúde e Segurança Alimentar

Em 2022, o Departamento do Idoso da Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo, em parceria com a Cozinha Social, lançou o Seminário de Esportes, Saúde e Segurança Alimentar para Idosos. Este seminário foi uma iniciativa inovadora que visou abordar a intersecção entre a prática esportiva, a promoção da saúde e a alimentação adequada, reconhecendo a importância desses fatores para o bem-estar da população idosa.

O seminário foi estruturado para proporcionar aos participantes uma ampla gama de informações e discussões sobre como a atividade física pode impactar positivamente a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Especialistas em nutrição, educação física e saúde pública foram convidados para compartilhar conhecimentos e experiências, destacando a importância da prática regular de exercícios, aliada a uma alimentação saudável e balanceada.

A importância do seminário vai além da mera troca de informações; ele representa uma mudança cultural na forma como a sociedade vê o envelhecimento. Ao enfatizar que os idosos podem e devem manter-se ativos e saudáveis, a iniciativa promoveu uma visão mais positiva sobre o envelhecimento, incentivando os participantes a adotarem hábitos que favoreçam a saúde física e mental.

O Seminário de Esportes, Saúde e Segurança Alimentar para Idosos também criou um espaço de convivência e troca de experiências, permitindo que os participantes compartilhassem suas histórias e desafios. Essa interação social é essencial para combater a solidão e promover um envelhecimento mais saudável e feliz.

Dessa forma, o seminário se consolidou como uma ação eficaz e transformadora, contribuindo para a construção de um ambiente que valoriza e respeita a população idosa. A iniciativa reafirma o compromisso da Secretaria de Esportes e Lazer e da Cozinha Social em promover a qualidade de vida dos idosos, garantindo que eles tenham acesso a informações e recursos que os ajudem a viver de forma plena e ativa.



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER



5.4- Festival Municipal de Quadrilho para Idosos

Desde 2014, o Departamento do Idoso da Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo realiza o Festival de Quadrilho, uma iniciativa que visou celebrar a cultura italiana e promover a interação social entre a população idosa. O quadrilho, um tradicional jogo de cartas de origem italiana, tem se tornado uma atividade muito apreciada entre os idosos, servindo como uma forma de entretenimento que estimula não apenas a mente, mas também a convivência.

A implantação do festival foi uma resposta ao desejo de criar um espaço onde os idosos pudessem se reunir, jogar e compartilhar experiências em um ambiente acolhedor e divertido. O evento proporcionou a oportunidade de aprender e praticar o quadrilho, promovendo a socialização e a criação de novos laços de amizade. Além de ser uma forma



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

de lazer, o jogo exige estratégia e raciocínio, contribuindo para o fortalecimento das habilidades cognitivas dos participantes.

A importância do Festival de Quatrilho vai além do simples ato de jogar. Através desse evento, o Departamento do Idoso buscou resgatar e valorizar as tradições culturais, proporcionando aos idosos um espaço para reviver memórias e vivências associadas ao jogo, que é parte integrante da herança cultural italiana. Essa valorização das raízes culturais ajuda a reforçar a identidade e o senso de pertencimento da população idosa, promovendo um sentimento de comunidade.

Além disso, o festival também teve um aspecto social importante. Reunindo idosos de diferentes origens e experiências, o evento favoreceu a interação e a troca de histórias, combatendo a solidão e promovendo a inclusão. Através do quatrilho, os participantes puderam desfrutar de momentos de descontração, diversão e aprendizado, criando um ambiente onde todos se sentissem valorizados e respeitados.

O Festival de Quatrilho para Idosos também serviu como um modelo para outras iniciativas voltadas ao público idoso, mostrando que é possível unir tradição, cultura e saúde em um único evento. Através da prática de jogos e atividades recreativas, o Departamento do Idoso reafirmou seu compromisso em promover um envelhecimento ativo e saudável, destacando a importância de manter os idosos engajados e ativos na sociedade.





PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

5.5- Caminhada Coração de Ouro

Desde 2015, a Caminhada Coração de Ouro, realizada no Parque dos Pioneiros em Toledo, tem sido uma iniciativa significativa voltada para a promoção da saúde cardiovascular entre a população idosa. Esta atividade física, organizada em parceria com a Secretaria da Saúde, surgiu com o propósito de conscientizar os idosos sobre a importância de cuidar da saúde do coração, estimulando a prática regular de exercícios e o fortalecimento de hábitos saudáveis.

A caminhada não é apenas uma atividade física, mas uma ação educativa que busca informar os participantes sobre fatores de risco associados a doenças cardiovasculares, como hipertensão, diabetes e colesterol alto. Durante os eventos, profissionais da saúde, como médicos e nutricionistas, são convidados a compartilhar conhecimentos sobre a importância de uma alimentação equilibrada e de um estilo de vida ativo, proporcionando aos idosos ferramentas para que possam cuidar melhor de sua saúde.

A importância da Caminhada Coração de Ouro se reflete em diversos aspectos. Primeiramente, ela incentiva a prática de exercícios físicos, uma das principais recomendações para a prevenção de doenças cardíacas. Caminhar é uma atividade de baixo impacto, acessível e que pode ser realizada por pessoas de diferentes condições físicas, promovendo o bem-estar geral e a melhoria da qualidade de vida.

Além disso, a caminhada contribui para a socialização entre os participantes, promovendo um ambiente de camaradagem e apoio mútuo. A interação social é fundamental para o bem-estar emocional dos idosos, ajudando a combater a solidão e a depressão, condições que podem afetar negativamente a saúde mental e física nessa faixa etária.

A Caminhada Coração de Ouro também atua como uma forma de resgate da autoestima e da autoconfiança dos idosos, proporcionando um espaço onde podem se sentir valorizados e ativos. A prática regular de atividades físicas, aliada à conscientização



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

sobre a saúde do coração, reforça a ideia de que é possível envelhecer com saúde e vitalidade.



5.6- Torneio de Bocha para Mulheres

Desde 2015, o Departamento do Idoso da Secretaria de Esportes e Lazer de Toledo tem promovido anualmente o Torneio de Bocha para Mulheres Idosas em celebração ao Dia Internacional da Mulher. Essa iniciativa não apenas destaca a importância do esporte como um meio de inclusão e socialização, mas também visa reconhecer e valorizar a força, a resiliência e as conquistas das mulheres ao longo da história.

O torneio de bocha, uma modalidade acessível e tradicional, foi escolhido por sua capacidade de engajar mulheres de diferentes idades e habilidades. A prática do esporte proporciona benefícios físicos e mentais, como o fortalecimento da coordenação motora, a melhora na concentração e o estímulo à interação social. Além disso, a bocha é uma atividade que pode ser apreciada por todas, independentemente de sua condição física, tornando-se um espaço inclusivo para a participação das mulheres idosas.



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

A realização do torneio também serve como um importante momento de celebração e empoderamento feminino. Ao reunir mulheres idosas para competir e se divertir, o evento promove a construção de laços de amizade e solidariedade entre as participantes, permitindo que compartilhem experiências e histórias de vida. Essa interação é fundamental para o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança, contribuindo para o bem-estar emocional das participantes.

Além do aspecto competitivo, o torneio é uma oportunidade para discutir questões relacionadas ao envelhecimento e à saúde da mulher, abordando temas como a importância da atividade física na terceira idade, cuidados com a saúde e a valorização da experiência acumulada ao longo dos anos. Profissionais da saúde e especialistas são frequentemente convidados para compartilhar conhecimentos e promover reflexões sobre o papel da mulher na sociedade e a importância de cuidar da saúde em todas as fases da vida.

Com o passar dos anos, o Torneio de Bocha para Mulheres Idosas se consolidou como um evento tradicional em Toledo, atraindo um número crescente de participantes e espectadores. A iniciativa reforça o compromisso do Departamento do Idoso em promover políticas inclusivas que valorizem a participação ativa das mulheres na sociedade, reconhecendo seu papel fundamental como agentes de transformação.





PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

5.7- Dia da Conscientização Contra a Violência a Pessoa Idosa

Desde o ano de 2015 o Dia da Conscientização Contra a Violência à Pessoa Idosa, celebrado em 15 de junho, é uma data de grande relevância que visa promover a reflexão e a conscientização sobre a violência e os abusos enfrentados pela população idosa. Em Toledo, o Departamento do Idoso tem se empenhado em desenvolver uma série de ações educativas e de sensibilização para abordar essa problemática e promover a proteção dos direitos dos idosos.

As ações do Departamento do Idoso incluem palestras, oficinas e campanhas de conscientização, que têm como objetivo informar a comunidade sobre os diferentes tipos de violência que os idosos podem sofrer, como a violência física, emocional, financeira e negligência em parceria com os CERTIS Coopagro e Pioneira e Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa.

Além das palestras, o Departamento organiza eventos comunitários, onde idosos e suas famílias são incentivados a participar de atividades que promovem a interação social e o fortalecimento de vínculos. Esses encontros não apenas promovem a socialização, mas também oferecem um espaço seguro para que os idosos possam compartilhar suas experiências e preocupações, contribuindo para a construção de uma rede de apoio mútua.





PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

5.8- Programa de Apoio aos Grupos de Idosos Legalmente Constituídos

O Programa de Apoio aos Grupos de Idosos Legalmente Constituídos de Toledo, conhecido como O Percapita, é uma iniciativa fundamental para a promoção do bem-estar e da integração social da população idosa no município. Implementado por meio de uma Lei Municipal desde 2013, esse programa destina recursos a grupos e associações de idosos que estejam devidamente cadastrados no Conselho Municipal dos Direitos da Pessoa Idosa, garantindo que esses recursos sejam utilizados para a manutenção de atividades que promovem lazer e socialização.

A importância do Percapita se destaca em vários aspectos. Primeiramente, ele reconhece e valoriza a organização dos idosos em grupos e associações, incentivando a criação de espaços de convivência onde os participantes podem compartilhar experiências, aprender uns com os outros e construir laços de amizade. A socialização é essencial para a saúde mental e emocional dos idosos, contribuindo para a prevenção da solidão e da depressão, condições frequentemente enfrentadas por essa faixa etária.

Os recursos do programa são utilizados de forma estratégica, priorizando a aquisição de gêneros alimentícios e a contratação de transporte para as atividades. Essa abordagem garante que os grupos de idosos tenham acesso a uma alimentação adequada, essencial para a saúde e o bem-estar, além de facilitar a participação em eventos e atividades que promovam a integração social. A logística de transporte é especialmente importante, pois muitas vezes os idosos enfrentam dificuldades de locomoção, e o acesso a atividades externas é fundamental para que possam usufruir de novas experiências e manter-se ativos.

Além disso, o Percapita contribui para o fortalecimento da autonomia dos grupos de idosos, permitindo que eles organizem suas atividades de acordo com suas necessidades e interesses. Essa autonomia é um aspecto essencial para o empoderamento da população idosa, que muitas vezes é subestimada em sua capacidade de participar ativamente da vida comunitária.



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

O programa também reflete um compromisso do município com a promoção dos direitos dos idosos, reconhecendo sua importância na construção de uma sociedade mais justa e inclusiva. Ao investir na qualidade de vida da população idosa, Toledo demonstra que valoriza a experiência e a sabedoria acumuladas ao longo dos anos, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.



Foto: Fabio Ulsenheimer



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

6- CONCLUSÃO

A criação de um Departamento do Idoso dentro da Secretaria de Esportes e Lazer é fundamental para garantir que a população idosa tenha pleno acesso ao esporte e ao lazer, em consonância com o que preconiza a Constituição Federal e o Estatuto do Idoso. Essas legislações reconhecem o direito dos idosos à participação em atividades que promovam sua saúde, bem-estar e inclusão social, reafirmando a importância de uma vida ativa e digna na terceira idade.

Um dos principais papéis do Departamento do Idoso é desenvolver e implementar políticas públicas que promovam a prática de atividades esportivas e recreativas voltadas especificamente para essa faixa etária. Ao oferecer programas e eventos adaptados às necessidades e limitações dos idosos, o departamento contribui para a prevenção de doenças, a manutenção da saúde física e mental, e o fortalecimento da autoestima e da autoconfiança.

O acesso ao esporte e ao lazer proporciona uma série de benefícios significativos para os idosos. A prática regular de atividades físicas melhora a mobilidade, a força e a flexibilidade, reduzindo o risco de quedas e promovendo uma maior independência. Além disso, o envolvimento em atividades recreativas estimula a socialização e a construção de redes de apoio, combatendo a solidão e o isolamento social, que são desafios comuns enfrentados por essa população.

O Departamento do Idoso também atua como um importante agente de conscientização, promovendo a sensibilização da comunidade sobre a importância da inclusão dos idosos em atividades esportivas e de lazer. Por meio de campanhas e eventos, o departamento pode educar a sociedade sobre os direitos dos idosos e a necessidade de garantir um ambiente acolhedor e acessível para todos.

Além disso, o departamento deve trabalhar em parceria com outras instituições, como escolas, universidades e organizações não governamentais, para desenvolver projetos que integrem os idosos à comunidade, promovendo o intercâmbio intergeracional. Essas



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

iniciativas são essenciais para fomentar o respeito e a valorização da experiência dos idosos, contribuindo para uma sociedade mais justa e igualitária.

Em resumo, a presença de um Departamento do Idoso na Secretaria de Esportes e Lazer é de suma importância para assegurar que os direitos da população idosa ao acesso ao esporte e ao lazer sejam efetivamente garantidos. Ao promover atividades que valorizem a saúde, a socialização e a autonomia dos idosos, esse departamento desempenha um papel fundamental na construção de uma sociedade mais inclusiva e acolhedora, onde todos, independentemente da idade, possam desfrutar de uma vida ativa e plena.



PREFEITURA DE TOLEDO
SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER
RELAÇÃO DE MATERIAL DO DEPARTAMENTO DO IDOSO

ITEM	LOCAL	QUANTIDADE
Bola de Pilates	Centro de Artes Marciais	20
Bola de Pilates	Centro Olímpico	15
Bola de Pilates	Associação Jardim Concórdia	15
Bola de Pilates	Lauri Simon	15
Bola de Pilates	Clube de Idosos Novo Sobradinho	15
Bola de Pilates	Clube de Idosos Novo Sarandi	13
Bola de Pilates	Ginásio de CCR	10
Bola de Pilates	Vila Nova	10
Bola de Pilates	Vila Ipiranga	3
Colchonete	Associação Jardim Concórdia	20
Colchonete	Vila Nova	20
Colchonete	Lauri Simon	20
Colchonete	Clube de Idosos Frei Alceu Richeti	15
Colchonete	Clube de Idosos Novo Sarandi	20
Colchonete	Cerro da Lola	15
Colchonete	Dez de Maio	15
Bola de Vôlei	Unipar	7
Bola de Vôlei	Novo Sarandi	9
Bola de Volei	Toledão	1
Rede de Vôlei	Unipar	2
Rede de Vôlei	Luciano Longhen	1
Rede de Vôlei	Novo Sarandi	1
Bola de Handebol por Zona	Unipar	6
Bola de Basquete	Unipar	5
Peteca	Unipar	6



PREFEITURA DE TOLEDO

SECRETARIA DE ESPORTES E LAZER

Peteca	Novo Sarandi	2
Bola de Vôlei no Escuro	Unipar	3
Bola de Vôlei no Escuro	Luciano Longhen	1
Bola de Vôlei no Escuro	Novo Sarandi	2
Caixas de Som JBL	SMEL (tem uma em cada piscina)	5
Lona de Vôlei no Escuro	Unipar	1
Lona de Vôlei no Escuro	Lucinano Lauro Longhen	1
Jogo de Dominó	SMEL	13
Jogo de Dama/Trilha	SMEL	22
Jogo de Baralho Canastra	SMEL	40
Jogo de Baralho Truco	SMEL	30
Bastões	Novo Sobradinho	15
Bastões	Dez de Maio	10