

PROJETO SC 100: QUALIDADE DE VIDA, ATIVIDADES FÍSICAS E DE LAZER DE IDOSOS CENTENÁRIOS DE SANTA CATARINA

Recebido em: 30/05/2022

Aprovado em: 20/12/2022

Licença: 

*Giovana Zarpellon Mazo*¹

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)
Florianópolis – SC – Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-7813-5592>

*Gabriel de Aguiar Antunes*²

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)
Florianópolis – SC – Brasil
<https://orcid.org/0000-0002-2148-8004>

*Priscila Rodrigues Gil*³

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)
Florianópolis – SC – Brasil
<https://orcid.org/0000-0001-9960-1487>

*Lucas Gomes Alves*⁴

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)
Florianópolis – SC – Brasil
<https://orcid.org/0000-0003-0670-4159>

RESUMO: SC 100 Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina. Objetivo: analisar as percepções de qualidade de vida de idosos centenários mediante atividades físicas e lazer. N: 124. Critérios de inclusão: cognição preservada e utilizar pedômetro por 7 dias. n:17, média de idade 101,53 (DP=2,00, (ativos ≥ 1000 e insuficientemente ativos ≤ 999 , passos/semanais). Foram realizadas entrevista e análise de conteúdo sobre atividades de lazer e qualidade de vida. 10 centenários ativos e sete insuficientemente ativos. Lazer: assistir televisão (n=9), insuficientemente ativos (n=6) e ativo (n=3). Insuficientemente ativos e suas atividades de lazer: assistir televisão, escutar rádio e música, ler e jogar baralho. Ativos: visitar familiares, jardinagem, dançar, ir à igreja e cavalgar. Centenários com cognição preservada e ativos apresentam um lazer fora do ambiente domiciliar e maiores relações sociais.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida. Atividade física. Atividades de lazer.

¹ Doutora em Ciências do Esporte. Docente do Departamento de Educação Física da Universidade do Estado de Santa Catarina (UESC).

² Doutorando em Ciências do Esporte.

³ Mestranda em Ciências do Esporte.

⁴ Mestre em Ciências do Esporte.

**SC 100 PROJECT: QUALITY OF LIFE, PHYSICAL AND LEISURE
ACTIVITIES FOR CENTENARIANS IN SANTA CATARINA**

ABSTRACT: SC 100 Multidimensional Study of the Centenarians of Santa Catarina. Objective: to analyze the perceptions of quality of life of centenarians through physical activities and leisure. N: 124. Inclusion criteria: cognition preserved and using a pedometer for 7 days. n:17, mean age 101.53 (SD=2.00, (active ≥ 1000 and insufficiently active ≤ 999 , steps/week). Interview and content analysis were performed on leisure activities and quality of life. 10 centenarians active and seven insufficiently active Leisure: watching television (n=9), insufficiently active (n=6) and active (n=3) Insufficiently active and their leisure activities: watching television, listening to the radio and music, reading and playing playing cards Active: visiting family members, gardening, dancing, going to church and horseback riding Centenarians with preserved cognition and active have leisure outside the home environment and greater social relationships.

KEYWORDS: Quality of life. Physical activity. Leisure activities.

Introdução

O projeto SC100: Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina é desenvolvido pelo Laboratório de Gerontologia (LAGER) do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E há mais de uma década desenvolve estudos com idosos centenários. O projeto analisa aspectos multidimensionais, dentre eles, a atividade física, lazer e qualidade de vida. E iniciou-se diante do aumento global de idosos com 100 anos ou mais de idade (UNITED NATIONS, 2017). E revelou-se no território catarinense como uma necessidade de políticas públicas de promoção à saúde. Este artigo analisa as percepções de qualidade de vida de idosos centenários mediante suas atividades físicas e de lazer. Justamente em um contexto de investigação que carece de resultados qualitativos (MAZO *et al.*, 2019; STREIT *et al.*, 2015a; NAMAN *et al.*, 2017, MAZO *et al.*, 2008; STREIT *et al.*, 2015b; STREIT *et al.*, 2017).

A longevidade da população traz oportunidades econômicas, financeiras, políticas e sociais. Essas contribuições dependem de um fator a saber, que é a qualidade de vida. E o aumento da expectativa de vida está associado à melhoria das condições de saúde e consequentemente da qualidade de vida (O'NEILL, 2011). O censo de 2010 identificou 405 idosos com cem anos ou mais, residentes em Santa Catarina (IBGE, 2010). Embora a parcela seja pequena, o Brasil segue uma tendência mundial de crescimento, aproximadamente 50%, entre 2010 e 2015 (UNITED NATIONS, 2017).

Compreender as necessidades dessa população longeva/centenária é considerado um desafio de saúde pública mundial. Grande parte dessa população vivenciará a vida com doenças crônicas (YEMISCIGIL; VLAEV, 2021), dependência (MAZO *et al.*, 2019), déficit cognitivo, fragilidade (JOPP *et al.*, 2016), incapacidades; (LOURENÇO *et al.*, 2012), inatividade física (MAZO *et al.*, 2019), necessidade de cuidado (KUBZANSKY *et al.*, 2020), diminuição da prática de atividade física (STREIT *et al.*, 2015a), além da diminuição das atividades de lazer, inclusive no ambiente domiciliar (NAMAN *et al.*, 2017). Logo, estratégias multidimensionais de saúde com enfoques amplos em atividade física, qualidade de vida e lazer deverão ser desenvolvidas.

As pesquisas com qualidade de vida e lazer são capazes de originar predições (NAMAN *et al.*, 2017) qualificadas com desfechos em saúde (MAZO *et al.*, 2008; SANTOS *et al.*, 2014) sendo consideradas focos de políticas de saúde pública para grupos mais longevos. Integram essa relação indicadores de qualidade de vida, o apoio social, autoeficácia, lazer, percepção de bem-estar e propósito de vida (DUARTE; LOPES; CAMPOS, 2020). Sabe-se que a menor prevalência de melhor qualidade de vida entre idosos de 80 anos ou mais é corrente na literatura. E podem ser atribuídas a presença de doenças (KUBZANSKY *et al.*, 2020).

No entanto, essa relação de indicadores citada acima precisa ser refletida e ampliada a partir de uma categoria relacionada à qualidade de vida denominada de “viver bem”. Tal denominação foi criada por Mazo *et al.* (2008) e estabelece que o viver bem engendra-se nas relações afetivas com a família, recursos financeiros, saúde, relações sociais, lazer, aspectos pessoais e religiosos ou espirituais. São considerados aspectos mais relevantes as relações afetivas com a família, recursos financeiros e aspectos pessoais. Afinal de contas, com o conceito de saúde da Organização Mundial de Saúde (OMS) como o “estado de completo bem-estar físico, mental e social” (OMS, 2005) os desdobramentos relacionados à percepção de qualidade de vida compreendem uma medida a ser valorizada em pesquisas com enfoques abordados neste artigo.

Há uma variedade de fatores que influenciam na qualidade de vida da população idosa como, por exemplo, a religião (MOREIRA *et al.*, 2020), suporte social (PAIVA *et al.*, 2016) e a presença de doenças (CHIN; LEE; LEE, 2014). No caso deste estudo, o questionamento é sobre a percepção de qualidade de vida de idosos com cem anos ou mais de idade, ou seja, o que é viver bem para eles. A literatura ainda carece de estudos voltados com esse enfoque a essa população tão longeva. Os centenários, mesmo considerados resilientes, apresentam uma grande limitação na execução das atividades da vida diária (YANG, 2013). Além disso, aqueles ativos fisicamente apresentam boa autonomia quando comparados aos inativos (OZAKI *et al.*, 2007).

Destaca-se ainda que a maior participação em atividades no lazer, contribui para os diferentes aspectos físicos da velhice (STREIT *et al.*, 2015b). A influência da atividade física na qualidade de vida é um resultado de pesquisa corrente na literatura (STREIT *et al.*, 2017; TURATO, 2005). Diante do exposto, este estudo tem como objetivo analisar as percepções subjetivas de qualidade de vida de idosos centenários mediante suas atividades físicas e de lazer.

Metodologia

Tipo de estudo e aspectos éticos

O presente estudo faz parte do Projeto SC100: Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina (Projeto SC100), desenvolvido no Laboratório de Gerontologia (LAGER) do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) e foi aprovado pelo Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos, 1.468.034/2014, CAAE 21417713.9.0000.0118. Todos os participantes do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A pesquisa caracteriza-se como descritiva de corte transversal e abrange um recorte de caráter qualitativo,²² em que são valorizadas as narrativas dos idosos(as) entrevistados.

População

A população deste estudo compreende idosos de ambos os sexos residentes em Santa Catarina. Realizou-se um recorte populacional de idosos centenários por mesorregiões catarinenses, a fim de obter um diagnóstico das principais regiões do estado, tais como: municípios da mesorregião da Grande Florianópolis, microrregião de Joinville, mesorregião do Vale do Itajaí e mesorregião do Sul Catarinense. Ao todo contactaram-se 124 idosos centenários, de ambos os sexos.

Realizou-se inicialmente contato com a Secretaria Estadual de Saúde de Santa Catarina por meio de ligação telefônica e e-mail para solicitação de contatos telefônicos, endereço dos centenários ou de seus cuidadores ou familiares.

A partir de agendamento com os familiares e cuidadores realizou-se as entrevistas. Em alguns casos foram necessários mais de um encontro de entrevista com o idoso(a) centenário(a), uma vez que eles ficaram cansados(as). A fim de se evitar o

viés de cansaço, por se tratar de uma pessoa centenária, a entrevista continuava em uma outra data da mesma semana.

O grau de comprometimento cognitivo e a capacidade de se deslocar dos centenários foram as limitações deste estudo: dos 124 centenários da população total do estudo, apenas 17 possuíam estado cognitivo preservado para realizar a pesquisa. E realizavam a caminhada com independência. Estudos (NAMAN *et al.*, 2017; STREIT *et al.*, 2017; OZAKI *et al.*, 2007; WONG *et al.*, 2014) reforçaram a dificuldade de se alcançar centenários com estado cognitivo preservado em pesquisas. Assim, este estudo aborda questões relacionadas ao viver bem, atividade física, lazer e qualidade de vida de um modo ampliado e inédito no contexto das pesquisas com idosos centenários no Brasil.

Amostra

A amostra deste estudo caracteriza-se por conveniência e consistiu no convite a cuidadores e familiares a participarem da pesquisa. Bem como aceite dos(as) idosos(as). E os critérios de inclusão foram ter 100 anos ou mais de idade no respectivo ano de coleta (2015, 2016, 2017, 2018, 2019 e 2020) conferidos de acordo com documentação comprobatória de idade e ter estado cognitivo preservado (FOLSTEIN; FOLSTEIN; MCHUGH, 1975), por meio do Miniexame de Estado Mental (MEEM). Com isso a amostra finalizou-se com 17 idosos centenários, sendo oito (8) homens e nove (9) mulheres.

Instrumentos

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário – PAMIC (MAZO, 2017a), que é composto por *licere*, Belo Horizonte, v.26, n.1, mar/2023. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2023.45694> 138

16 blocos e composto por 217 questões. Para esta pesquisa foram utilizadas as questões referentes à identificação do idoso e às características sociodemográficas (sexo e idade), saúde mental, através MEEM com questões que apontam a orientação temporal e espacial, processamento, atenção e cálculo evocação, linguagem e habilidade construtiva. As atividades de lazer, percepção do viver e atividade física foram bem questionadas por meio de perguntas abertas em forma de entrevista. As atividades no lazer foram identificadas por meio das questões inseridas no Bloco 05 do PAMIC (MAZO, 2017a), que se referem às atividades de lazer que o idoso faz ou gostaria de fazer. Foram aplicadas três perguntas abertas para o centenário, sendo elas: Como é seu cotidiano, atualmente, com 100 anos ou mais de idade? Quais as atividades de lazer que o Sr(a) gostaria de ter feito durante a sua vida e não fez? Quais atividades de lazer o Sr(a) gostaria de fazer, atualmente, e não faz? Por quê?

Para identificar as atividades físicas que o centenário realizava aplicou-se o Bloco 09 do PAMIC, com questões sobre a realização de alguma prática de atividade física e se o idoso tem dificuldade em realizá-la. Além disso, o centenário utilizou durante sete dias consecutivos de uma semana normal o pedômetro da marca POWER WALKERTM Modelo PW-610/611. Foi analisada a média de passos realizados durante uma semana. O pedômetro foi programado de acordo com a massa corporal e amplitude da passada do centenário, que foi medida a partir da realização de dez passos e o resultado foi a média (cm) desses. Para identificar a qualidade de vida dos centenários foi aplicada a pergunta: “em sua opinião, o que é viver bem?” do Bloco 13 do PAMIC.

Coleta de dados

A coleta de dados foi realizada de acordo com orientações do Manual do Entrevistador: Aplicação e Análise do Protocolo de Avaliação Multidimensional do *licere*, Belo Horizonte, v.26, n.1, mar/2023. DOI: <https://doi.org/10.35699/2447-6218.2023.45694> 139

Idoso Centenário (MAZO, 2017b). Após a localização do centenário, realizou-se, num primeiro momento, contato telefônico e/ou pessoal com o centenário e/ou cuidador principal, convidando-o a participar do estudo, explicando os objetivos e procedimentos. Após o aceite, iniciou-se a coleta de dados na residência do centenário, em até dois encontros, sendo o primeiro dia para a realização das entrevistas, respeitando o tempo máximo de 45 minutos e observando sinais de cansaço do idoso para interrupção no dia e continuidade no próximo dia de coleta. Além de entregar o pedômetro e passar as orientações quanto ao uso. No segundo encontro, após sete dias ou mais, foi retirado o pedômetro e a continuidade da entrevista.

Análise de dados

Os dados foram tabulados no programa Excel e a análise foi realizada no programa Nvivo. Desenvolveu-se uma análise de conteúdo, por meio da análise temática (MINAYO, ASSIS e SOUZA, 2005). Na sequência, foram comparadas as respostas de acordo com as atividades de lazer e atividades físicas realizadas pelos centenários. Os centenários foram categorizados pelo nível de atividade física, de acordo com média do número de passos/semanal, sendo considerados ativos fisicamente aqueles que realizaram 1000 ou mais passos/semanais e insuficientemente ativos os com 999 ou menos passos/semanais (TUDOR-LOCKE; MYERS, 2001).

Por fim, o tratamento dos dados foi realizado por meio da frequência simples em que as categorias apareceram, comparando-as por meio de uma análise descritiva em relação à média do número de passos semanais (atividade física) realizados pelos centenários, atividades de lazer e percepção de qualidade de vida.

Resultados e Discussões

O presente estudo analisou dados de entrevistas de dezessete (17) idosos com 100 anos ou mais, com média de idade de 101,53 (DP=2,00) anos, sendo oito (8) homens (média de idade= 101,75; DP= 2,71 anos) e nove (9) mulheres (média de idade= 101,33; DP= 1,22 anos) todos(as) com cognição preservadas. A maioria viúvo(a) (n=13) e com escolaridade baixa (n=16). Esses resultados demográficos são detectados em outros estudos com idosos centenários (MAZO et al., 2019; NAMAN et al., 2017; RIBEIRO et al., 2016; STATHAKOS et al., 2005). No entanto pesquisas (RIBEIRO et al., 2016; STATHAKOS et al., 2005), explicam que a baixa escolaridade prevalente é resultante de uma herança histórica, política e cultural no contexto dos processos de escolarização no Brasil. Em que pese esses indivíduos centenários provavelmente sofreram nos tempos de infância e ser criança em que as condições para se estudar eram completamente outras.

Tabela 1: Características dos centenários (n=17)

| Características | Valores |
|--|---------------|
| Idade por sexo anos; média (DP) | |
| Feminino | 101,33 (1,22) |
| Masculino | 101,75 (2,71) |
| Total | 101,53 (2,00) |
| Sociodemográficas ⁿ | |
| Sexo | |
| Feminino | 9 |
| Masculino | 8 |
| Estado civil | 1 |
| Solteiro(a) | 3 |
| Casado(a) | 13 |
| Viúvo(a) | |
| Escolaridade | |
| Analfabeto | 9 |
| Até 4 anos | 7 |
| Até 8 anos | 1 |

Legenda: n= frequência; DP= desvio padrão

Fonte: Elaborada pelos autores, 2022.

Na tabela 2, apresenta-se o nível de atividade física mediante as atividades de lazer dos centenários.

Tabela 2: Nível de atividade física mediante as atividades de lazer dos centenários (n=17)

| Nível de Atividade Física | Idosos | Média de Passos Semanal | Atividades de Lazer |
|--------------------------------|-----------|-------------------------|---|
| Insuficientemente Ativos (n=7) | Ivo | 15,1 | Ficar sentado, tocar gaita de boca |
| | Olavo | 71,9 | Escutar música ou notícias no seu rádio |
| | Estela | 99,1 | Leitura, assistir TV |
| | Neide | 304,0 | Assistir TV, palavras cruzadas, caça-palavras e paciência |
| | Marcos | 424,4 | Ficar sentado na varanda ou na janela observando a vista |
| | Diego | 445,0 | Ir à igreja com auxílio do cunhado, ficar sentado no sofá com a esposa |
| | Clara | 544,7 | Assistir tv e viajar de carro com a filha |
| Ativo fisicamente (n=10) | Cecília | 1029,6 | Ir à igreja |
| | Ione | 1168,1 | Assistir TV, novela |
| | Jaqueline | 1330,0 | Assistir TV e cuidar dos gatos |
| | Alexandre | 1841,7 | Assistir TV, ir ao baile da igreja e visita os filhos |
| | Hermione | 2254,7 | Benzer os outros e assistir TV |
| | Lucio | 2369,3 | Caça-palavras, livro de piadas e receber visitas |
| | Orlando | 2393,4 | Ir ao baile e festas. Cuida do jardim, assistir a missa com a esposa na TV |
| | Vitor | 3691,1 | Cavalgada e escrever poema |
| | Cristina | 5051,6 | Ir à igreja para cantar |
| | Andreia | 8255,6 | Assistir TV, gosta de cozinhar, ajuda nas tarefas domésticas e trabalha na feira, visitar os familiares |

Legenda: TV= televisão.

Fonte: Elaborada pelos autores, 2022.

Verifica-se, na tabela 2, uma grande heterogeneidade na média de passos semanais realizados pelos centenários. Quando categorizados pelo nível de atividade física, dez (10) centenários foram considerados ativos fisicamente (≥ 1000 passos/semanal) e sete (7) insuficientemente ativos (≤ 999 passos/semanal).

Foram identificadas diferentes atividades de lazer realizadas pelos centenários, com destaque assistir televisão (n= 9), tanto para os ativos (n=6) como para os insuficientemente ativos (n=3) (Tabela 2). Clara afirma “*Gosto muito de assistir TV, gosto de ver os programas, a notícia, o jogo*”. O relato corrobora os achados de Naman *et al.* (2017): a atividade de lazer diminui com o passar dos anos, além de prevalecer o lazer no âmbito domiciliar. Entretanto, ressalta-se que assistir televisão, ainda é uma das principais ocupações de lazer dos idosos centenários, inclusive, responsável por parte do comportamento sedentário (SALGADO, 2002).

Os idosos insuficientemente ativos realizam atividades de lazer que apresentam comportamento sedentário como ficar sentado para assistir televisão, escutar rádio e música, para ler, jogar carta, fazer palavras cruzadas, tocar algum instrumento musical, observar à vista, andar de carro para viajar ou para ir à igreja (Tabela 2).

Algo que se deve destacar com o crescimento da população longeva e centenária é a questão do sedentarismo - especialmente relacionada ao tempo em que idosos ficam sentados, justamente porque é possível que o comportamento sedentário esteja associado à sarcopenia e a quedas (ROMERA; MADARIAGA; LAZKANO, 2019). A fragilidade do idoso se dá pela presença da sarcopenia, marcada por sinais físicos, como a redução do peso corporal, fraqueza muscular (dinapenia), fadiga, lentidão na marcha e o baixo nível de atividade física (FRIED *et al.*, 2001). A sarcopenia interfere na qualidade de vida do idoso (SANTOS *et al.*, 2019). Desse modo, deve-se procurar outras atividades de lazer que promovam a saúde e a qualidade de vida dos centenários.

Os idosos ativos, relatam outras atividades de lazer como visitar os familiares, cuidar do jardim, ir ao baile, ir à igreja, andar a cavalo, ajudar nas tarefas domésticas, ou seja, um lazer mais ativo e fora do ambiente domiciliar (Tabela 2), como exemplos os depoimentos de Orlando “hoje graças a Deus o que eu quiser fazer eu faço, se eu quiser

ir a um baile eu vou, se quiser ir a uma festa eu vou”, de Vítor “toda quinta-feira eu faço uma 1 hora de cavalgada” e da Cristina “eu saio para caminhar as vezes vou junto com as minhas colegas ou com os meus filhos, só que não vou ligeiro como meus filhos, eu vou no meu ritmo”. Estudos mostram que a maioria dos centenários ativos fisicamente inclui os aspectos sociais no seu lazer (O’NEILL, 2011; OZAKI *et al.*, 2007; WONG *et al.*, 2014). Este aspecto pode contribuir para o lazer mais ativo dos idosos.

A Tabela 3 relaciona o nível de atividade física com as categorias da percepção qualidade de vida subjetiva, baseadas nas respostas da pergunta “o que é viver bem?”. Surgiram 4 categorias: relações sociais, ter saúde, pensamentos positivos e espiritualidade/religiosidade. As mesmas categorias foram identificadas para os centenários de ambos os níveis de atividade física. Estudos com idosos mais jovens participantes de grupos de convivência sobre o que é “viver bem”, encontraram as categorias relações sociais, ter saúde e espiritualidade/religiosidade (DUARTE; LOPES; CAMPOS, 2020; LACOURT; MARINI, 2006). Observa-se que também esses aspectos são indicadores de qualidade de vida para os idosos longevos, como os centenários.

Tabela 3: Nível de atividade física mediante a percepção de qualidade de vida dos centenários (n=17)

| Nível de Atividade Física | Percepção de qualidade de vida |
|--------------------------------|---|
| Insuficientemente ativos (n=7) | Relações sociais (n=3) Ter saúde (n=2) Pensamentos positivos (n=1) Espiritualidade/Religiosidade (n=1) |
| Ativo fisicamente (n=10) | Relações sociais (n=7) Ter saúde (n=3) Pensamentos positivos (n=3) Espiritualidade/Religiosidade (n=1) |

Fonte: Elaborada pelos autores, 2022.

A maioria (n=7) dos centenários ativos fisicamente destaca as relações sociais como aspecto fundamental de qualidade de vida (Tabela 3), como exemplos os depoimentos de Estela “Viver bem é estar bem com as pessoas”, de Neide “não brigar com ninguém” e de Vitor “a primeira coisa é o respeito, respeitar o negro, branco, rico”.

Estes relatos vão ao encontro do estudo longitudinal com idosos longevos que relatam o sentimento de que a felicidade está interligada aos relacionamentos sociais (NAKAGAWA *et al.*, 2018). A rede de suporte social do idoso inclui o sentimento de pertencer a um grupo de família, amigos ou a comunidade, sendo um fator motivador que reflete na qualidade de vida (NAMAN *et al.*, 2017), atividades físicas (WALDINGER, 2015) e no lazer (PAIVA *et al.*, 2016), incluindo os idosos centenários (WONG *et al.*, 2014; CARDOSO *et al.*, 2020).

Observa-se que, dentre os centenários que relatam a saúde como uma percepção de qualidade de vida, dois (2) são insuficientemente ativos e três (3) são ativos. Como exemplos os depoimentos dos centenários ativos fisicamente: “ter saúde e comer bem” (Alexandre); “viver com saúde, dormir bem” (Hermione); “Nunca fiquei doente, não ia em médico, sempre me movimentei e me mantive ativa” (Cristina). Estudo de Wang *et al.* (2016), com centenários chineses, demonstra que os idosos centenários chineses relacionam também à saúde ao sono, pois relatam dormir mais de 9 horas diárias e consideram o seu sono como de boa qualidade, consultam médicos periodicamente, ao menos uma vez por mês e possuem hábitos alimentares simples e saudáveis com a ingestão de vegetais.

Ter pensamentos positivos no enfrentamento de situações estressantes e desafiadoras durante o ciclo de vida, foi mencionado pelos idosos centenários com

aspecto da qualidade de vida, como Ione relata “Viver feliz, e não se incomodar” e Cecília “É ser feliz com todo mundo”. Percebe-se a promoção de pensamentos e sentimentos positivos, correspondente ao domínio de qualidade de vida, que é influenciado diretamente pela resiliência (WONG *et al.*, 2014), motivação (DUARTE; LOPES; CAMPOS, 2020) e bem-estar (BISHOP; MARTIN; POON, 2006).

Quanto à categoria de QV espiritualidade/religiosidade, os centenários relatam: "me apego com Deus, ele me dá força" (Ivo) e "em primeiro lugar, rezar para Deus para ter saúde" (Alexandre). Estudo de revisão sistemática (RIBEIRO; YASSUDA; NERI, 2020) demonstrou que a espiritualidade e religiosidade associam-se à saúde de idosos, especialmente na saúde física e mental, o que possivelmente influencia a qualidade de vida. Neste estudo dois (2) dos centenários pesquisados, entendem a espiritualidade/religiosidade como um meio de enfrentar as dificuldades da vida. O que de certa forma articula-se a sentimentos, crenças e atitudes de resiliência. Espiritualidade/religiosidade pode dar sentido a projetos de vida e proporcionam ampliação de redes e suporte social (LIRA *et al.*, 2020), dos idosos.

O presente estudo apresenta limitação, quanto às coletas das informações, elas são autorrelatadas e exigem a disposição e esforço físico dos centenários. Ainda assim, o estudo se destaca por fazer parte do projeto SC100, com idosos centenários residentes em diferentes regiões de SC, Brasil, o que proporciona dados sobre a percepção de qualidade de vida, lazer e a prática de atividade física destes idosos tão longevos. Diante do contexto, principalmente de se verificar dados, tais como, obtidos nesta pesquisa, principalmente com idosos com cognição preservadas. Algo muito difícil considerando-se tal população, trata-se, portanto, de resultados, valiosos que alertam para o desenvolvimento de novas pesquisas com tais temáticas.

Os aspectos sociais envolvem-se nas atividades físicas e no lazer desses idosos – e são as atividades predominantes nos idosos ativos centenários. Tal como, ir à igreja. O que pese podem ser consideradas conjuntamente nas suas interrelações de influência para novos estudos.

Considerações Finais

A presente pesquisa, que teve como objetivo analisar as percepções de qualidade de vida de idosos centenários mediante atividades físicas e lazer, identificou através de entrevista e análise de conteúdo, que poucos centenários praticam um lazer ativo, ou no convívio social, sendo a maioria no âmbito domiciliar e assistir televisão é a atividade predominante de lazer. Este estudo sugere que novas pesquisas sejam feitas especialmente com populações maiores. Independentemente de ser uma parcela pequena da população, as pessoas estão se tornando mais longevas. Não obstante, sugere-se que há uma relação entre lazer, atividade física e qualidade de vida que deve ser considerada. Posto que pode haver uma relação dessas variáveis em variáveis como relações sociais, percepção de saúde, espiritualidade/religiosidade dentro das categoriais de lazer, atividade física e qualidade de vida.

Ao analisar as percepções da qualidade de vida dos centenários, com base no viver bem, identificou-se quatro categorias de análise: relações sociais, ter saúde, pensamentos positivos e religiosidade/espiritualidade. Esses resultados sugerem que a qualidade de vida dos centenários deve ser analisada de um modo multidimensional. Há necessidade de reconhecer quem são esses idosos e de estudar as suas memórias de vida relacionadas a qualidade de vida, lazer e viver bem. Ainda, estudar centenários com a cognição preservada e ativos fisicamente pode ser uma tendência de pesquisas científicas atreladas a uma perspectiva de envelhecimento ativo e bem-sucedido. Essas

são questões que podem subsidiar índices de desenvolvimento humano, dados mais abrangentes em torno da expectativa de vida e de políticas de saúde pública no Brasil.

REFERÊNCIAS

- BISHOP, A. J.; MARTIN, P.; POON, L. Happiness and congruence in older adulthood: a structural model of life satisfaction. **Aging and Mental Health**, v. 10, n. 5, p. 445-453, 2006.
- CARDOSO, A.S. *et al.* Nível de estresse e o suporte social de idosos praticantes e não praticantes de exercício físico. **Biomotriz**, v. 14, n. 2, p. 33-47, 2020.
- CHIN, Y.R.; LEE, In Sook; LEE, H.Y. Effects of hypertension, diabetes, and/or cardiovascular disease on health-related quality of life in elderly Korean individuals: a population-based cross-sectional survey. **Asian Nursing Research**, v. 8, n. 4, p. 267-273, 2014.
- DUARTE, T.C.F.; LOPES, H. da Silva; CAMPOS, H.L.M. Atividade física, propósito de vida de idosos ativos da comunidade: um estudo transversal. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 4, p. 591-598, 2020.
- FOLSTEIN, M.F.; FOLSTEIN, S.E.; MCHUGH, P.R. "Mini-mental state": a practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. **Journal of psychiatric research**, v. 12, n. 3, p. 189-198, 1975.
- FRIED, L.P. *et al.* Frailty in older adults: evidence for a phenotype. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, v. 56, n. 3, p. M146-M157, 2001.
- IBGE- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Demográfico 2010**: agregado por setores censitários dos resultados do universo. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/Tabela/1378>. Acessado em: março de 2022.
- JOPP, D.S. *et al.* Physical, cognitive, social and mental health in near-centenarians and centenarians living in New York City: findings from the Fordham Centenarian Study. **BMC geriatrics**, v. 16, n. 1, p. 1-10, 2016.
- KUBZANSKY, L.D. *et al.* Optimism and risk of incident hypertension: a target for primordial prevention. **Epidemiology and psychiatric sciences**, v. 29, 2020.
- LACOURT, M. X.; MARINI, L.L. Decréscimo da função muscular decorrente do envelhecimento e a influência na qualidade de vida do idoso: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, v. 3, n. 1, 2006.

LIRA, P.R.M. *et al.* Características do nível da qualidade de vida das mulheres praticantes de exercício multimodal de Boa Vista/RR. **Revista Portuguesa Interdisciplinar**, v. 1, n.1, p. 56-65, 2020.

LOURENÇO, T.M. *et al.* Capacidade funcional no idoso longo vivo: uma revisão integrativa. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, v. 33, n. 2, p. 176-185, 2012.

MAZO G.Z. *et al.* Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas da cidade de Florianópolis, Brasil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, v. 8, n.3, p. 414-423, 2008.

MAZO, G.Z. *et al.* Estudo com centenários: Atividade física, estilo de vida e longevidade. **Estudos interdisciplinares do envelhecimento**, Porto Alegre, v. 24, p. 01-16, 2019.

MAZO, Giovana Zarpellon, **Manual do entrevistador: aplicação e análise do protocolo de avaliação multidimensional do idoso centenário**. UDESC/LAGER, 2017b. Disponível em: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/2119/manual_do_centenario.pdf. Acesso Outubro de 2021.

MAZO, Giovana Zarpellon, **Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário**. 2017a. Disponível em: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/2017/protocolo_do_idoso_centenario_com_capa.pdf. Acesso em: Outubro de 2021.

MINAYO, M.C. de Souza; ASSIS, S. de; SOUZA, E. de. **Avaliação por triangulação de métodos: abordagem de programas sociais**. SciELO-Editora FIOCRUZ, 2005.

MOREIRA, W.C. *et al.* Efeitos da associação entre espiritualidade, religiosidade e atividade física na saúde/saúde mental: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 54, 2020.

NAKAGAWA, T. *et al.* Subjective well-being in centenarians: a comparison of Japan and the United States. **Aging & mental health**, v. 22, n. 10, p. 1313-1320, 2018.

NAMAN, M. *et al.* O lazer nas diferentes fases da vida de centenários. **Licere**, Belo Horizonte, v. 20, p. 201-220, 2017.

OMS. ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

O'NEILL D. **O livro de Medicina Geriátrica e Gerontologia de Brocklehurst, Idade e Envelhecimento**, v. 40, n.3, p. 409, 2011.

OZAKI, A. *et al.* The Japanese Centenarian Study: autonomy was associated with health practices as well as physical status. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 55, n. 1, p. 95-101, 2007.

PAIVA, H.K. *et al.* Associação entre intenção para prática de atividade física, apoio social e atividade física. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 18, n. 6, p. 667-677, 2016.

RIBEIRO, C.C.; YASSUDA, M.S.; NERI, A. L. Propósito de vida em adultos e idosos: revisão integrativa. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 2127-2142, 2020.

RIBEIRO, O. *et al.* Health profile of centenarians in Portugal: a census-based approach. **Population Health Metrics**, v. 14, n. 1, p. 1-6, 2016.

ROMERA, L.A.; MADARIAGA, A.; LAZKANO, I. O Milagre do Candeal e a Pedagogia do Ócio Humanista: Transformações Sociais a partir da Música. **Licere**, Belo horizonte, v. 22, n. 2, p. 353-374, 2019.

SALGADO, C.D.S. Mulher idosa: a feminização da velhice. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 4, 2002.

SANTOS, J.L. *et al.* Impacto da sarcopenia, sedentarismo e risco de quedas na percepção de saúde de idosos. **Fisioterapia em Movimento**, v. 32, 2019.

SANTOS, P. *et al.* Atividades no lazer e qualidade de vida de idosos de um programa de extensão universitária em Florianópolis (SC). **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 19, n. 4, p. 494-494, 2014.

STATHAKOS, D. *et al.* Greek centenarians: assessment of functional health status and life-style characteristics. **Experimental gerontology**, v. 40, n. 6, p. 512-518, 2005.

STREIT I.A. *et al.* Functional capacity and level of physical activity in centenarians of Florianópolis, Brazil. **Journal of Physical Education, Maringa**, v.28, p.01-08, 2017.

STREIT, I.A. *et al.* Nível de atividade física e condições de saúde em idosos centenários. **Do Corpo: ciências e artes**, Caxias do Sul, v.5, p. 1-10, 2015b.

STREIT, I.A. *et al.* Nível de atividade física e hábitos de lazer de idosos centenários. **Revista Kairós**, São Paulo, v.18, p.165-177, 2015a.

TUDOR-LOCKE, C.E.; MYERS, A.M. Methodological considerations for researchers and practitioners using pedometers to measure physical (ambulatory) activity. **Research quarterly for exercise and sport**, v. 72, n. 1, p. 1-12, 2001.

TURATO, E.R. Métodos qualitativos e quantitativos na área da saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. **Revista de Saúde pública**, v. 39, n. 3, p. 507-514, 2005.

UNITED NATIONS, **Paz, dignidade e igualdade em um planeta saudável**, 2017. Disponível em: <https://www.un.org/pt/>. Acessado em: out 2020.

WALDINGER, R. What makes a good life. **Lessons from the longest study on happiness**, 2015.

WANG, L. *et al.* Regional aging and longevity characteristics in China. **Archives of gerontology and geriatrics**, v. 67, p. 153-159, 2016.

WONG, W. *et al.* The well-being of community-dwelling near-centenarians and centenarians in Hong Kong a qualitative study. **BMC geriatrics**, v. 14, n. 1, p. 1-8, 2014.

YANG, P.S. Surviving social support: Care challenges facing Taiwanese centenarians. **International Journal of Social Welfare**, v. 22, n. 4, p. 396-405, 2013.

YEMISCIGIL, A.; VLAEV, I. The bidirectional relationship between sense of purpose in life and physical activity: a longitudinal study. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 44, n. 5, p. 715-725, 2021.

Endereço das(os) autoras(es):

Giovana Zarpellon Mazo
Endereço Eletrônico: giovana.mazo@udesc.br

Gabriel de Aguiar Antunes
Endereço Eletrônico: gabrieledfisicaantunes@gmail.com

Priscila Rodrigues Gil
Endereço Eletrônico: pri.gil@hotmail.com

Lucas Gomes Alves
Endereço Eletrônico: lucasgoal1992@gmail.com