

ESTUDO SC100: ASSOCIAÇÃO DE VIVÊNCIAS NO LAZER COM A CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS CENTENÁRIOS**Recebido em:** 01/06/2024**Aprovado em:** 09/12/2024**Licença:** *Priscila Rodrigues Gil¹*

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Florianópolis – SC – Brasil

<https://orcid.org/0000-0001-9960-1487>*Alcyane Marinho²*

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Florianópolis – SC – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-2313-4031>*Priscila Mari dos Santos Correa³*

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Florianópolis – SC – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-5411-595X>*Inês Amanda Streit⁴*

Universidade Federal do Amazonas (UFAM)

Manaus – AM – Brasil

<https://orcid.org/0000-0001-7962-8746>*Giovana Zarpellon Mazo⁵*

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC)

Florianópolis – SC – Brasil

<https://orcid.org/0000-0002-7813-5592>

RESUMO: O objetivo desse trabalho foi associar as vivências no lazer com a capacidade funcional de idosos centenários. Foram avaliados 34 centenários, residentes no Estado de Santa Catarina, Brasil. Os centenários foram entrevistados em suas residências por meio do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário (PAMIC). Com base nos dados da capacidade funcional, os idosos foram classificados em independentes e dependentes funcionalmente. Para definir as categorias das vivências no lazer foi utilizada a análise de conteúdo temática e após foi realizada associação com a capacidade funcional dos centenários por meio do teste de Qui-

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina, Departamento de Educação Física, Florianópolis/SC, Brasil.² Universidade do Estado de Santa Catarina, Departamento de Educação Física, Florianópolis/SC, Brasil.³ Universidade do Estado de Santa Catarina, Departamento de Educação Física, Florianópolis/SC, Brasil.⁴ Universidade Federal do Amazonas, Departamento de Educação Física, Manaus/AM, Brasil.⁵ Universidade do Estado de Santa Catarina, Departamento de Educação Física, Florianópolis/SC, Brasil.

quadrado. As vivências no lazer dos centenários são realizadas predominantemente no ambiente domiciliar, em destaque para assistir TV (43,5% para os independentes e 56,5% dependentes) e receber visitas (37,5% para os independentes e 62,5% dependentes). Houve associação entre a vivência de lazer - trabalhos manuais com a capacidade funcional ($p= 0,005$) e há uma tendência de 77,3% dos centenários dependentes não realizarem trabalhos manuais e de 75% dos independentes vivenciarem. Deve-se ampliar e oportunizar vivências de lazer tanto para os centenários dependentes como independentes funcionalmente, seja no ambiente domiciliar ou fora deste.

PALAVRAS-CHAVE: Centenário. Lazer. Capacidade funcional.

STUDY SC100: ASSOCIATION OF LEISURE EXPERIENCES WITH THE FUNCTIONAL CAPACITY OF ELDERLY CENTENNIALS

ABSTRACT: The objective of this work was to associate leisure experiences with the functional capacity of elderly centenarians. Methodology: 34 centenarians living in the State of Santa Catarina, Brazil, were evaluated. The centenarians were interviewed in their homes using the Multidimensional Assessment Protocol for the Elderly Centenarian (PAMIC). Based on functional capacity data, the elderly were classified as functionally independent and functionally dependent. To define the categories of leisure experiences, thematic content analysis was used and then an association was made with the functional capacity of centenarians using the Chi-square test. Centenarians' leisure experiences are predominantly carried out at home, particularly watching TV (43.5% for independents and 56.5% dependents) and receiving visitors (37.5% for independents and 62.5% % dependents). There was an association between the experience of leisure - manual work and functional capacity ($p= 0.005$) and there is a tendency for 77.3% of dependent centenarians not to perform manual work and for 75% of independent ones to experience it. Leisure experiences must be expanded and provided for both dependent and functionally independent centenarians, whether in the home environment or outside of it.

KEYWORDS: Centenary. Leisure. Functional capacity.

Introdução

No Brasil, cerca de 1,7% da população é composta por idosos longevos, ou seja, indivíduos com idades superiores a 80 anos, e estima-se um aumento de 1,3% dessa população em 2030 (IBGE, 2010). No mundo, estima-se que a população de idosos com 80 anos ou mais de idade deve triplicar entre 2020 e 2050 (United Nations, 2019). Este cenário é decorrente dos avanços na área da saúde, da tecnologia, dos medicamentos farmacológicos e tratamentos não farmacológicos, que aumentam a sobrevida desta

população (OMS, 2020). No entanto, esse crescimento expressivo de idosos longevos demandará mudanças e ajustes em todos os setores, principalmente na saúde, ligados ao setor hospitalar e aos cuidados públicos coletivos e preventivos (Arai *et al.*, 2007).

Nesse sentido, é fundamental investigar os aspectos adjacentes ao processo do envelhecimento. Citam-se como exemplos, os declínios neuromusculares, metabólicos, fisiológicos, cognitivos e comportamentais (Coelho-Ravagnani *et al.*, 2021), especialmente quando se refere a idosos longevos, incluindo os centenários (Herr, *et al.*, 2018; Ribeiro *et al.*, 2018).

Dentre os aspectos a serem considerados, verifica-se que a capacidade funcional tem relação com o avanço da idade, as relações sociais, o nível de escolaridade, renda salarial, comorbidades, cognição e as atividades no lazer (Sant'Helena; Silva; Gonçalves, 2020). Além da autonomia, na sua rotina (Nogueira *et al.*, 2010), a qual possibilita o cuidado individual, adaptando-se aos problemas do cotidiano, apesar de suas limitações, tanto físicas, mentais ou sociais (Lourenço *et al.*, 2012).

Desse modo, autores identificaram que idosos independentes e autônomos realizam as atividades básicas de vida diária (AVD) sem auxílio, apresentando aptidão física e cognitiva preservadas (Cardoso *et al.* 2019; Capanema *et al.*, 2022). Além disso, estudos verificaram que os fatores psicossociais, como a depressão e o isolamento social, podem contribuir para perda de autonomia e de independência de idosos longevos (Manso *et al.*, 2019; Vieira *et al.*, 2021). Ainda, Bôas *et al.* (2020) verificaram dependência nas AVD em idosos longevos, que estão associados ao declínio funcional, ao suporte familiar e à afetividade.

Com relação aos idosos centenários, estudos identificam que esta população é considerada heterogênea (Mazo *et al.*, 2019; Jost *et al.*, 2022), com baixa capacidade

funcional (Capanema *et al.*, 2022; Jost *et al.*, 2022), relacionando-se ao sedentarismo (Jost *et al.*, 2022). Ademais, Nogueira *et al.* (2010) também associaram a capacidade funcional dos longevos com o sedentarismo, a falta de atividade física (AF) e a diminuição das atividades cotidianas, assim como as vivências no lazer centradas no dia a dia com idosos centenários dos estudos de Streit *et al.* (2015) e Naman *et al.* (2017).

Outro aspecto essencial na vida das pessoas é o lazer, que pode incluir a vivência de inúmeras manifestações culturais, como o esporte, o jogo, a festa, o passeio, a viagem, e expressões da arte como escultura, pintura, literatura, dança, teatro, música, e outras possibilidades. Pode incluir também o ócio, que está inserido nas manifestações culturais, no meio social e nas experiências no lazer (Gomes, 2014). Machado (2020) reforça essa ideia afirmando que o lazer é um tempo de ócio, de desenvolvimento, um tempo de crescimento da reflexão, sendo defendido pela autora como um direito social.

Os benefícios do lazer para idosos são identificados em alguns estudos (Nakamura; Hildebrand; 2020; Gil *et al.*, 2015), inclusive em idosos longevos e centenários, que possuem sua rotina diária no âmbito domiciliar (Mazo *et al.*, 2019; Naman *et al.*, 2017; Streit *et al.*, 2015). Estudo de Naman *et al.* (2017) observou modificações das vivências no lazer ao longo da vida: elas foram diminuindo ao longo dos anos, sendo que as atividades sociais permaneceram durante boa parte da vida dos idosos investigados.

Devido à rotina dos centenários ser mais restrita ao ambiente domiciliar, a prática de AF no lazer tende a ser baixa. Conforme a pesquisa de Streit *et al.* (2015), os centenários que realizavam atividades no lazer fora de casa, como “visitar parentes ou amigos” e “fazer compras”, apresentaram o nível de atividade física mais elevado que a média de 640 passos/dia. Por sua vez, o estudo de Mazo e colaboradores (2019)

verificou que os centenários, quando praticavam AF, era a caminhada, que se restringia, geralmente, ao ambiente domiciliar; e, em termos de passos/dia, a maioria era considerado pouco ativo fisicamente (< 1.000 passos/dia, por meio do pedômetro).

Assim, destacando o aumento da longevidade e a escassez de pesquisas que associam especificamente as diferentes vivências no lazer e à capacidade funcional de idosos centenários, torna-se importante investigar essa temática para possíveis intervenções em termos de saúde pública. Também, estudos neste sentido são de relevância para subsidiar estratégias de intervenção que visem minimizar os declínios funcionais advindos do envelhecimento (Valenzuela *et al.*, 2019) e identificar as vivências no lazer que motivam o idoso a viver e que lhe dão prazer. A pesquisa poderá auxiliar os diferentes profissionais que trabalham com essa população, no sentido de vislumbrar propostas de vivências no lazer e de atividades físicas para longevos, incentivando o lazer como comportamento, incorporado na vida do idoso. Assim, o objetivo deste estudo é associar as vivências no lazer com a capacidade funcional de idosos centenários.

Método

O presente estudo caracteriza-se como transversal, descritivo, quali- quantitativo (Gil, 2010; Thomas; Nelson; Silverman, 2012). Faz parte do “Projeto SC100: Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina”, que foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (CEPSH) da UDESC (Parecer nº 5.247.779/2022, certificado de Dispensa Ética 21417713.9.0000.0118), e foi realizado conforme a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Para participação na

pesquisa, os centenários, ou os cuidadores principais, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

População e Amostra

Foram localizados 124 centenários residentes no estado de Santa Catarina/Brasil, nas mesorregiões da Grande Florianópolis, microrregião de Joinville, mesorregião do Vale do Itajaí e mesorregião do Sul Catarinense, a partir dos dados do IBGE 2010, juntamente com a parceria da Secretaria da Saúde do Estado de Santa Catarina, Secretarias Municipais de Saúde e Unidades Básicas de Saúde. A coleta de dados foi realizada de março de 2015 a janeiro de 2020. Devido à pandemia causada pelo vírus SARS-COV-2, as avaliações foram suspensas em 2020. Com isso, utilizou-se o banco de dados do Projeto SC100. Para esta pesquisa, foram incluídos 34 centenários, que atenderam aos critérios de inclusão, de acordo com o banco de dados do Projeto SC100, em que deveriam ter 100 anos ou mais no respectivo ano da coleta e ter idade comprovada por meio de documento de identidade pessoal. Ainda, deveriam responder às questões relacionadas às atividades no lazer no presente, realizar a avaliação da capacidade funcional e responder as questões sobre AF. Foram excluídos 69 centenários que não atingiram o ponto de corte do Mini Exame do Estado Mental (MEEM) (Folstein; Folstein; Mchugh, 1975) e classificados com comprometimento cognitivo de acordo com Brucki *et al.* (2003) e 21 idosos que não responderam a todos os blocos do PAMIC relacionados ao estudo.

Instrumentos

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o PAMIC (MAZO, 2017), o qual foi desenvolvido para o Projeto SC100 do Laboratório de Gerontologia (LAGER), do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). O PAMIC é composto por diferentes instrumentos traduzidos, modificados e validados para o Brasil, distribuídos em 16 blocos, compondo 220 questões.

Nessa pesquisa, foram utilizados alguns blocos e questões do PAMIC. Para caracterizar a amostra, foram utilizadas questões do Bloco 1 (identificação dos idosos); Bloco 3 (saúde mental do idoso); Bloco 4 (informações sociodemográficas do idoso); Bloco 7 (condições de saúde do idoso); Bloco 9 (atividade física/exercício físico do idoso). Ainda, incluiu-se o Bloco 5 (atividades de lazer no passado e presente) para identificar as vivências no lazer.

Para avaliar a capacidade funcional dos centenários para realização das atividades da vida diária (AVD) foi aplicado o Bloco 8 (Avaliação da Capacidade Funcional do Idoso), referente a Escala de Katz adaptada transculturalmente para o Brasil (Lino *et al.*, 2008). Neste estudo, os idosos foram classificados em independentes ou dependentes para o desempenho de seis funções (banho, vestir-se, ir ao banheiro, transferência, continência e alimentação). Para a análise dos dados, os centenários foram distribuídos em dois grupos: "independentes", em que os indivíduos eram independentes em todas as funções; e, "dependentes" em que eram dependentes de uma ou mais funções (Quadro 1).

Quadro 1: Classificação das funções da Escala de Katz.

FUNÇÃO		(INDEPENDENTE OU DEPENDENTE) CLASSIFICAÇÃO DAS RESPOSTAS	
Tomar Banho	Independente	Dependente	
	Não recebe ajuda	Recebe ajuda para tomar banho	
Vestir-se	Independente	Dependente	
	Pega as roupas e veste-se completamente, sem ajuda	Recebe ajuda para pegar as roupas ou vestir-se.	
Usar o vaso sanitário	Independente	Dependente	
	Vai ao banheiro ou local equivalente, limpa-se e ajeita as roupas sem ajuda	Recebe ajuda para ir ao banheiro ou local equivalente, ou para limpar-se, ou para ajeitar as roupas após evacuação ou para usar a comadre ou urinol à noite	
Transferência	Independente	Dependente	
	Deita-se e sai da cama, senta-se e levanta-se da cadeira sem ajuda	Deita-se e sai da cama e/ou senta-se e levanta-se da cadeira com ajuda	
Continência	Independente	Dependente	
	Tem controle sobre as funções de urinar e evacuar	Tem “acidentes” ocasionais acidentes=perdas urinárias ou fecais	
Alimentar-se	Independente	Dependente	
	Alimenta-se sem ajuda	Recebe ajuda para alimentar-se, ou é alimentado parcial ou totalmente por sonda enteral ou parenteral	

Fonte: Elaborado pela autora principal.

Análise de Dados

Os dados foram analisados por meio de estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência simples e porcentagem), organizados no programa Excel®. Nas questões referentes ao lazer e à sua rotina, foi utilizada a análise de conteúdo temática, conforme proposto por Minayo (2010), a partir das transcrições e correções gramaticais realizadas com cautela, para não alterar a essência das respostas e ter melhor compreensão das falas.

A normalidade dos dados foi avaliada pelo teste de Shapiro-Wilk. Para comparar a idade com a capacidade funcional foi utilizado o teste t. As análises de associação entre capacidade funcional e as características sociodemográficas categóricas e a associação entre capacidade funcional e as categorias das vivências no lazer foram

realizadas por meio do teste de Qui-Quadrado (χ^2) ou Exato de Fisher, quando necessário. Além disso, foi utilizado o ajuste residual padronizado ajustado para indicar a tendência da associação. Valores acima de 2,00 apontam uma tendência. Adotou-se um nível de significância de 5%. Utilizou-se o programa estatístico IBM SPSS *Statistics 19.4.*

Resultados e Discussões

Participaram 34 centenários, com idade média de 101,64 (DP=2,12). A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas dos centenários dependentes e independentes funcionalmente. Os centenários independentes se dividem em 50% mulheres e 50% homens; a maioria é viúvo (78,6%), possui cuidador (71,4%), não sabe ler e escrever (64,3%) e reside com familiar (71,5%). Metade deles (50%) é católico e possui renda familiar de dois a três salários mínimos. A respeito das condições de saúde, a maioria dos centenários independentes possui multimorbidades (78,6%), não pratica AF (57,1%) e sua percepção de saúde é considerada positiva (71,4%).

No grupo de idosos dependentes funcionalmente a maioria é do sexo feminino (60%), viúva (75%), católica (75%), possui cuidador (70%), renda familiar de 2 a 3 salários-mínimos (45%), não sabem ler e escrever (65%) e reside com familiar (80%). A respeito das condições de saúde, a maioria dos centenários dependentes não pratica AF (55%) e sua percepção de saúde é considerada negativa (60%) e todos apresentam multimorbidades.

Tabela 1: Características dos centenários dependentes e independentes funcionalmente.
(n=34)

Variáveis	Independentes (n=14)	Dependentes (n= 20)	p
Características sociodemográficas			
Idade ^{média (dp)}	101,14 (1,29)	102 (2,57)	0,261
Sexo ^{n (%)}	7 (50%)	8 (40%)	0,563
Masculino			

Feminino	7 (50%)	12 (60%)	
Estado Civil n (%)			
Solteiro	1 (7,1%)	0 (0%)	0,386
Casado	2 (14,3%)	5 (25%)	
Viúvo	11 (78,6%)	15 (75%)	
Religião (%)			
Ateo	2 (14,3%)	2 (10%)	0,234
Católico	7 (50%)	15 (75%)	
Espírita	0 (0%)	1 (5%)	
Evangélico	5 (35,7%)	2 (10%)	
Possui cuidador n (%)			
Sim	10 (71,4%)	14 (70%)	0,618
Não	4 (28,6%)	6 (30%)	
Renda			
Até 1SM	3 (21,4%)	2 (10%)	0,532
1 SM a 2SM	3 (21,4%)	3 (15%)	
2,1 a 3SM	7 (50%)	9 (45%)	
3,1 a 4 SM	1 (7,1%)	5 (25%)	
Acima de 4SM	0 (0%)	1 (5%)	
Sabe ler e escrever			
Sim	5 (35,7%)	7 (35%)	0,623
Não	9 (64,3%)	13 (65%)	
Reside n (%)			
Família	10 (71,5%)	16 (80%)	0,845
ILPI	1 (7,1%)	1 (5%)	
Sozinho	3 (21,4%)	3 (15%)	
Atividade física (AF)			
Pratica AF n (%)			
Sim	6 (42,9%)	9 (45%)	0,901
Não	8 (57,1%)	11 (55%)	
Pratica AF com supervisão n (%)			
Não pratica	8 (57,1%)	11 (55%)	0,697
Sem supervisão	4 (28,6%)	4 (20%)	
Com supervisão	2 (14,3%)	5 (25%)	
Condições de saúde			
Multimorbidades n (%)			
Sim	11 (78,6%)	20 (100%)	0,095
Não	3 (21,4%)	0 (0%)	
Autopercepção de saúde n (%)			
Positiva	10 (71,4%)	8 (40%)	0,071
Negativa	4 (28,6%)	12 (60%)	

Legenda: n: frequência simples; %: porcentagem; AF: atividade física; DP: desvio padrão; SM: salário mínimo.

Fonte: Elaborada pela autora principal .

Os centenários dependentes e independentes funcionalmente são homogêneos ($p > 0,005$) em relação às suas características sociodemográficas, AF e condições de saúde, corroborando com a revisão de Sant'Helena, Silva e Gonçalves (2020) que relacionou as atividades no lazer, nível de escolaridade, cognição, renda salarial e comorbidades com as AVD. O estudo aponta que para um envelhecimento saudável, com autonomia,

independência e qualidade de vida, a atividade física deve estar presente no cotidiano dos idosos.

Nossos achados se assemelham com estudo de Streit *et al.* (2015) que compararam o nível de AF com a capacidade funcional de centenários do município de Florianópolis (SC), mostrando que aqueles centenários independentes para a maioria das tarefas de ABVD também apresentaram número acima de 1000 passos por dia. Em outras regiões do Brasil, estudos com idosos longevos apresentam dados sociodemográficos semelhantes aos do nosso estudo, como é o exemplo da investigação de Kupske *et al.* (2021), com idosos nonagenários e centenários da cidade de Santa Rosa (RS). Nesta pesquisa destacam-se idosas viúvas, que residem com seus familiares e dependentes funcionalmente. Por sua vez, o estudo de Oliveira e Porto (2021), com longevos de um município no interior da Bahia, mostrou como características de mulheres, viúvas, católicas, que não têm escolaridade, com baixa renda e residem com familiares. Em Portugal há o estudo com centenários do Porto, no qual os resultados apontam para uma situação de dependência total ou parcial na maioria desses idosos (Araújo; Ribeiro; Paul, 2016).

A capacidade funcional relaciona-se com as AVD dos idosos centenários (Nogueira *et al.*, 2010). Bortoluzzi e colaboradores (2017) identificaram a prevalência da dependência funcional em idosos longevos, associados à dependência com a autopercepção de saúde negativa, não praticar AF e apresentar três ou mais doenças crônicas. A pesquisa de Herr *et al.* (2016), com idosos franceses de 70 anos e 90 anos, constatou que os idosos mais longevos eram mais propensos a apresentar limitações funcionais, principalmente nas funções “tomar banho” e “vestir-se”.

No presente estudo, dentre os idosos dependentes funcionalmente (n=20), a maioria possui de 1 a 2 domínios de dependência (65%). Referente aos domínios, 80% apresentam dependência no domínio “vestir-se”; 45% na “transferência”; 40% no “banho”; 40% na “continência”; 30% no “ir ao banheiro” e nenhum no domínio da “alimentação”. Este domínio relaciona as aptidões físicas flexibilidade e força, que, na maioria das vezes, encontram-se em declínio nos idosos octogenários, influenciando nas AVD, na fragilidade e na AF (O’neill; Forman, 2020).

Nesta pesquisa, a maioria dos idosos não pratica AF (57,1% dependentes e 55% dependentes). Com o processo do envelhecimento, há a diminuição da força e da AF entre os centenários, devido à fragilidade e a doenças (Herr *et al.*, 2018). Deve-se incentivar a prática de atividade física aos idosos longevos para ter benefícios à saúde e prevenir as quedas (Mazo *et al.*, 2022). No presente estudo, dos 15 centenários que praticam AF, sete têm supervisão de um profissional de educação física ou fisioterapeuta e oito não possuem supervisão. Esses profissionais da saúde, ao exercerem suas atribuições que envolvem a prescrição de movimentos, contribuem com a melhora do equilíbrio, da força e da coordenação dos idosos (Arruda *et al.*, 2019; Capanema; Mazo, 2022).

Analisando a capacidade funcional e as vivências no lazer, o presente estudo demonstrou associação entre a capacidade funcional e as vivências manuais no lazer ($p=0,005$). Centenários independentes (64,3%) apresentam uma tendência maior à prática de vivências manuais no lazer em comparação aos dependentes (tabela 2).

Tabela 2: A associação da capacidade funcional e vivências no lazer (n=34)

Vivências no lazer	Independentes n (%)	Dependentes n (%)	p (χ^2)
Assistir TV			1,000
Vivencia	10 (43,5%)	13 (56,5%)	
Não Vivencia	4 (36,4%)	7 (63,6%)	
Atividades domésticas			0,435

Vivencia	5 (55,6%)	4 (44,4%)	
Não Vivencia	9 (36,0%)	16 (64,0%)	
Atividades intelectuais			1,000
Vivencia	6 (42,9%)	8 (57,1%)	
Não Vivencia	8 (40,0%)	12 (60,0%)	
Atividades manuais			0,005*
Vivencia	9 (75,0%) **	3 (25,0%)	
Não Vivencia	5 (22,7%)	17 (77,3%)	
Cuidar de si			0,422
Vivencia	2 (25,0%)	6 (75,0%)	
Não Vivencia	12 (46,2%)	14 (53,8%)	
Passear /fazer compras			0,092
Vivencia	9 (56,2%)	7 (43,8%)	
Não Vivencia	5 (27,8%)	13 (72,2%)	
Praticar AF			0,252
Vivencia	6 (60,0%)	4 (40,0%)	
Não Vivencia	8 (33,3%)	16 (66,7%)	
Receber visitas ou visitar			0,704
Vivencia	9 (37,5%)	15 (62,5%)	
Não Vivencia	5 (50,0%)	5 (50,0%)	
Relaxar / ócio			1,00 0
Vivencia	4 (40,0%)	6 (60,0%)	
Não Vivencia	10 (41,7%)	14 (58,3%)	
Rezar / orar			0,324
Vivencia	8 (50,0%)	8 (50,0%)	
Não Vivencia	6 (33,3%)	12 (66,7%)	

Legenda: n: frequência simples, %: porcentagem, AF: atividade física, χ^2 :teste de Qui-Quadrado, ** ajuste residual=3,00

Fonte: Elaborada pela autora principal .

Observa-se, também, que as atividades manuais citadas pelos centenários são: fazer crochê, tricô, renda, desenhar, escrever e esculpir. No estudo de Chaves *et al.* (2017) verificou-se que os longevos possuem maior dificuldade em fazer as tarefas diárias e o envelhecimento contribui para o declínio das funções sensoriais e motoras. Os declínios relacionados à idade avançada dos idosos longevos afetam os parâmetros do sistema nervoso periférico, prejudicando, assim, as unidades motoras das mãos (Carmeli; Patish; Coleman, 2003), além da redução da massa muscular esquelética devido à atrofia por desuso (Howard *et al.*, 2020), ou ainda a redução da acuidade visual pode dificultar nos movimentos de precisão fina (Carmeli; Patish; Coleman, 2003).

Harb *et al.* (2017) verificaram dois grupos de idosos, um de 60 a 70 anos e outro acima de 70 anos, e constataram que, na faixa etária mais elevada, apresentaram uma redução no desempenho da motricidade fina, principalmente para os idosos sedentários.

Este estudo corrobora com nossos achados, no qual 77,3% dos centenários dependentes não vivenciam as atividades manuais e 66,7% dos dependentes não praticam AF.

Mazo e colaboradores (2021a) verificaram que a AF de idosos centenários está intimamente relacionada à força de preensão manual, podendo sugerir que idosos centenários ativos possuem melhor força para executar atividades manuais; consequentemente, podendo vivenciar mais essas atividades no lazer.

As vivências no lazer nesta pesquisa são predominantes no ambiente domiciliar. Algumas mencionadas foram: assistir TV, receber visitas, atividades domésticas, manuais, intelectuais, ou simplesmente cuidar de si e relaxar. O lazer no ambiente domiciliar em centenários também foi encontrado em outros estudos do Projeto SC100 (Mazo *et al.*, 2019; Naman *et al.*, 2017; Streit *et al.*, 2015). Para esses idosos, as vivências no lazer no domicílio proporcionam o bem-estar físico, mental e social, dão sentido às suas ocupações diárias e proporcionam a realização de experiências satisfatórias positivas (Nakamura; Hildebrand, 2020).

As vivências no lazer no ambiente domiciliar que integram a rotina dos idosos do presente estudo são principalmente assistir TV (43,5% em idosos independentes e 56,5% dependentes) e receber visitas (37,5% em idosos independentes e 62,5% dependentes). Östlund (2010) aponta assistir TV como uma ocupação ativa, tanto mental como emocional e estimula a comunicação do idoso com a família e cuidadores. Socialização, relação familiar e compartilhar interesses com amigos estão ligados a uma boa qualidade de vida para os idosos (Oliveira *et al.*, 2017).

O cotidiano do idoso centenário depende da sua família ou cuidador, do planejamento, organização e cuidados a serem atendidos; proporcionando assim momentos no lazer ao idoso, a partir da vontade e do interesse do centenário (Brasil,

2003). O cuidador de idoso pode ser um facilitador/estimulador de vivências no lazer, conforme o estudo de Moreira e Caldas (2007). Os autores discutem sobre o valor do cuidador na vida do idoso, apontando que o serviço prestado envolve ações de promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças e reabilitação. Entretanto, muitos cuidadores apresentam sobrecarga, apontando restrições no lazer, nas relações pessoais e no autocuidado, afetando assim a qualidade de vida do cuidador e do idoso (Monteiro, 2021); além da falta de auxílio de profissionais da saúde e de familiares para o cuidado; baixa infraestrutura e recursos financeiros; indisponibilidade de tempo para realizar uma AF (Mazo *et al.*, 2021b).

No presente estudo, alguns centenários praticam AF no seu momento de lazer (60% em idosos independentes e 40% dependentes). A AF no lazer traz diversos benefícios físicos, mentais e sociais aos idosos, despertando a alegria e a satisfação de uma forma saudável (Mazo; Lopes; Benedetti, 2009; Coelho-Ravagnani *et al.*, 2021).

Como prática de AF, a caminhada foi a mais mencionada neste estudo pelos centenários. Tanto os idosos dependentes, como os independentes, relataram prazer em caminhar no pátio, com familiares e amigos, destacando-se a caminhada leve. Ribeiro *et al.* (2015) também apresentaram a caminhada, no entanto, incluíram o alongamento como sendo a principal atividade física praticada por idosos longevos, mesmo sendo de menor intensidade, por ser atividade regular teve associação significativa com a independência funcional.

Ainda, Biehl-Printes e colaboradores (2016) apontam a caminhada como a principal AF realizada entre idosos jovens e longevos, entre diversas modalidades. A caminhada repercute diretamente na função cardiorrespiratória, força, resistência, mobilidade, flexibilidade e equilíbrio que interferem nas AVD.

Além da caminhada, outras atividades foram mencionadas no presente estudo, como a ginástica e a dança em grupos de convivência. Gil *et al.* (2015) verificaram que a dança para terceira idade, realizada no grupo de convivência, oportunizou melhorias nos relacionamentos interpessoais. Além disso, melhores sentimentos de alegria, benefícios positivos à saúde, como a melhora da capacidade motora, articular, muscular, cardiorrespiratória, facilidade no desempenho cognitivo, além da memorização e concentração.

Observou-se no presente estudo que alguns centenários realizam suas vivências fora do domicílio, como realizar passeios e fazer compras (56,2% independentes e 43,8% dependentes). O turismo faz parte da vida dos idosos (Mazo; Lopes; Benedetti, 2009), sendo que estes autores citam benefícios do turismo ao idoso, como: manter a saúde física e mental, despertar a alegria, adquirir novas amizades, favorecer novas aprendizagens e experiências.

Dos 16 centenários que realizam suas vivências fora do domicílio, 62,5% praticam AF. A saída do domicílio e o engajamento em atividades sociais no lazer tem sido associada à melhora do funcionamento físico e às redes sociais, que além de serem fontes protetoras da saúde, melhoram o bem-estar, proporcionam a autonomia e a liberdade de realizar as atividades cotidianas (Streit *et al.*, 2015). Idosos com participação na sociedade são capazes de realizar atividades físicas, mentais e sociais eficientes, e permanecem por mais tempo com as suas funções cognitivas preservadas e independentes funcionalmente (Sant'Helena; Silva; Gonçalves, 2020; Kupske *et al.*, 2021). Porém, estudos apontam que idosos longevos saem de casa menos que idosos jovens (Navarro *et al.*, 2015) e a participação em grupos de convivência é menor (Leite

et al., 2012). Destacam-se os fatores insegurança com ambientes públicos (Navarro *et al.*, 2015) e o medo de quedas (Lenardt *et al.*, 2019).

Nota-se no presente estudo que os idosos com mais domínios dependentes (4 a 5 domínios) possuem suas vivências no lazer de forma mais sedentária, não praticam AF, atividades manuais e atividades domésticas. A capacidade funcional influencia os fatores físicos, sociais, culturais, fisiológicos, lazer e cognitivos, os quais caracterizam o estilo de vida do idoso (Sant’Helena; Silva; Gonçalves, 2020; Kupske *et al.*, 2021).

Outro aspecto é a religiosidade, que teve destaque nas vivências dos grupos (57,1% em idosos independentes e 40% dependentes). A espiritualidade é uma importante estratégia de resiliência para a pessoa idosa longeva, que enfrenta patologias, solidão e perdas ao longo da vida. Com a espiritualidade o indivíduo pode aumentar as esperanças e reduzir a ansiedade, além de abrir as portas para o significado da existência (Reis; Menezes, 2017).

O estudo se destaca por fazer parte do Projeto SC100, com idosos centenários residentes em diferentes municípios e regiões de Santa Catarina, uma população tão longeva e com a cognição e a memória preservadas, mostra a importância dos dados obtidos. Dentre algumas limitações do presente estudo, destaca-se o número amostral reduzido, que houve influência da aplicabilidade dos critérios de exclusão. No MEEM, que é o instrumento de rastreio cognitivo mais utilizado no mundo principalmente com idosos, o ponto de corte é visto para idosos jovens, sugerindo-se, assim, a criação de pontos de corte diferenciados para idosos longevos. Também pode ser entendida como uma limitação a suspensão das avaliações devido à pandemia causada pelo vírus sars-cov-2 (covid-19), impedindo a continuidade da coleta de dados.

Conclusão

Foi possível observar que muitas vivências no lazer acontecem no ambiente domiciliar, tanto com os centenários independentes, como os dependentes funcionalmente. A capacidade funcional não está se relacionando a diferentes vivências no lazer entre idosos, a não ser quando se trata das atividades manuais, que são mais praticadas pelos independentes.

Diante do exposto, nota-se a importância de investigações sobre os determinantes da capacidade funcional e o lazer na população idosa longeva, considerando-se a possibilidade de medidas de intervenção e prevenção, tanto no que diz respeito à atuação de profissionais da saúde, quanto aos cuidadores desses idosos.

Os resultados do estudo propõem o incentivo para o aumento da independência das AVD dos centenários, aliado à prática de AF no lazer. Esse incentivo é proposto considerando que as atividades manuais foram mais frequentes entre os classificados como independentes. Além desse incentivo para o aumento da independência das AVD, que certamente também se relaciona à saúde e à autonomia, os resultados sugerem a reflexão sobre a necessidade de oportunizar conhecimento, acesso e investigação específica sobre o interesse, ou não, de vivenciar outras atividades no lazer, dentro e fora do ambiente doméstico, considerando que, tanto os idosos centenários classificados como dependentes funcionalmente, quanto os independentes, têm vivências similares e pouco diversas no lazer, restritas ao ambiente doméstico.

Neste contexto, acredita-se na necessidade de mais reflexões e diálogos com os idosos e as políticas públicas, oportunizando profissionais de educação física e de outras áreas da saúde nos ambientes públicos, capacitados e motivados a trabalharem também nas residências dos idosos centenários com cuidado e dedicação à saúde do idoso.

REFERÊNCIAS

- ARAI, T; SHUICHI, O.; INABA, Y.; NAGASAWA, H. SHUBA, Y.; WATABABE, S. KIMURA, K.; KOJIMA, M. The effects of short-term exercise intervention on falls self-efficacy and the relationship between changes in physical function and falls self-efficacy in Japanese older people: a randomized controlled trial. **American Journal of Physical Medicine Rehabilitation**, Washington, v. 86, n. 2, p. 133-141, 2007.
- ARAÚJO, L.; RIBEIRO, O.; PAUL, C. Envelhecimento bem sucedido e longevidade avançada. **Actas de Gerontologia**, Porto, v. 2, p. 01-11, 2016. Disponível em: https://core.ac.uk/outputs/75982811/?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1. Acesso em: 17 fev. 2025.
- ARRUDA, G.; WESCHENFELDER, A.; STRELOW, C.; FROELICH, M.; PIVETTA, H.; BRAZ, M. Risco de quedas e fatores associados: comparação entre idosos longevos e não-longevos. **Fisioterapia Brasil**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 2, p. 156-161, 2019. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/2279> Acesso em: 17 fev. 2025.
- BIEHL-PRINTES, C.; BRAUNER, F.; ROCHA, J.; OLIVEIRA, G.; NERIS, J. ; RAUBER, B.; BÓS, A. Prática de exercício físico ou esporte dos idosos jovens e longevos e o conhecimento dos mesmos em programas públicos: Pesquisa Nacional de Saúde 2013. **PAJAR-Pan-American Journal of Aging Research**, Porto Alegre v. 4, n. 2, p. 47-53, 2016. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/pajar/article/view/25276> Acesso em: 17 fev. 2025.
- BÔAS, S.; ARAÚJO, C.; PRATES, R.; NOVAIS, M.; PINTO, D.; REIS, L. Capacidade funcional e suporte familiar em idosos longevos residentes em domicílio. **Saúde (Santa Maria)**, Santa Maria, v. 46, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaudae/article/view/34375> Acesso em: 17 fev. 2025.
- BORTOLUZZI, E.; DORING, M.; CAVALCANTI, G.; MASCARELO, A.; DELLANI, M. Prevalência e fatores associados à dependência funcional em idosos longevos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 22, n. 1, p. 85-94, 2017. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/9587>. Acesso em: 17 fev. 2025.
- BRASIL. **Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 (BR)** [Internet]. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2003 Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm Acesso em: 17 ago. 2022.
- BRUCKI, S.; NITRINI, R.; CARAMELLI, P.; BERTOLUCCI, P. OKAMOTO, I... Suggestions for utilization of the mini-mental state examination in Brazil. **Arquivos de neuro-psiquiatria**, São Paulo, v. 61, n. 3B, p. 777-781, 2003. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14595482/> Acesso em: 17 fev. 2025.

CAPANEMA, B. S. V.; MAZO, G. Z. F. **Atuação do profissional de educação física no atendimento domiciliar de idosos longevos com fragilidade física.** Campo Grande: Editora Valorize, 2022.

CAPANEMA, B.; FRANCO, P.; PEREIRA, F.; FANK, F.; MAZO, G.. Força de preensão manual, capacidade funcional e estado cognitivo em centenários. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 29, n. 3, p. 190-196, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14595482/> Acesso em: 17 fev. 2025.

CARDOSO, J.; OLIVEIRA, A.; CUNHA, C.; SILVA, K. Capacidade funcional de idosos residentes em zona urbana. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, v. 37, n. 1, p. 01-14, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/34095>. Acesso em: 17 fev. 2025.

CARMELI, E.; PATISH, H.; COLEMAN, R. The aging hand. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, Washington, v. 58, n. 2, p. 146-152, 2003. Disponível em: <https://cris.haifa.ac.il/en/publications/the-aging-hand> Acesso em: 17 fev. 2025.

CHAVES, R.; LIMA, P.; VALENÇA. T.; SANTANA, E.; MARINHO, M.; REIS, L. Perda cognitiva e dependência funcional em idosos longevos residentes em instituições de longa permanência. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 22, n. 1, p. 01-09, 2017. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/48497> Acesso em: 17 fev. 2025.

COELHO-RAVAGNANI, C.; SANDRESCHI, P.; PIOLA, T.; SANTOS, L.; SANTOS; D.; MAZO, G.; MENEGUCI, J.; CORREIA, M.; BENEDETTI, T.; GERMANO-SOARES, A.; HALLAL, P.; CYRINO, E.. Atividade física para idosos: Guia de Atividade Física para a População Brasileira. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 26, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14565> Acesso em: 17 fev. 2025.

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**, United Kingdom, v. 12, n. 3. p. 189-198, 1975.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GIL, P. R.; STREIT, I.; CONTREIRA, A.; NAMAN, M.; MAZO, G. Hábitos de lazer e atividade física durante o curso de vida em idosos praticantes de dança. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 227-245, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/26997> Acesso em: 17 fev. 2025.

GOMES, C. L. Lazer: necessidade humana e dimensão da cultura. **Revista Brasileira de Estudos do Lazer**, Belo Horizonte, v.1, n.1, p.3-19, 2014. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/rbel/article/view/430> Acesso em: 17 fev. 2025.

IBGE. INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais** - Uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2010. Disponível em: <http://www.ibge.gov.br/cidadesat/topwindow.htm?1> Acesso em: 30 out. 2021.

HARB, L. J. C; PEIXOTO, A.; DULLIUS, A.; POZZOBON, J.; MARONEZE, M.; SCHÜNKE, H.; BRAUN, K. Practice of physical activities is related to fine motor skills in elderly. **Geriatrics, Gerontology and Aging**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 56-60, 2017. Disponível em: <https://www.ggaging.com/details/422/en-US/practice-of-physical-activities-is-related-to-fine-motor-skills-in-elderly>. Acesso em: 17 fev. 2025.

HERR, M.; ARVIEU, J.; ROBINE, J.; ANKRI, J. Health, frailty and disability after ninety: results of an observational study in France. **Archives of gerontology and geriatrics**, Amsterdam, v. 66, p. 166-175, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27341649/> Acesso em: 17 fev. 2025.

HERR, M.; JEUNE, B.; FORS, S.; ANDERSEN-RANBERG, K.; ANKRI, J.; ARAI, Y.; CUBAYNES, S.; SANTOS-EGGMANN, B.; ZEKRY, D.; PARKER, M.; SAITO, Y. HERRMANN, F.; ROBINE, J.; Frailty and Associated Factors among Centenarians in the 5-COOP Countries. **Gerontology**, v. 64, n. 6, p. 521–531, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30032145/> Acesso em: 17 fev. 2025.

HOWARD, E. E; PASIAKOS, S.; FUSSELL, M.; RODRIGUEZ, N. Skeletal muscle disuse atrophy and the rehabilitative role of protein in recovery from musculoskeletal injury. **Advances in Nutrition**, Oxford, v. 11, n. 4, p. 989-1001, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32167129/> Acesso em: 17 fev. 2025.

JOST, M.; VIEIRA, M.; COSTA, D.; GIL, P.; MAZO, G. Exercícios, atividades físicas e suas influências na capacidade funcional de idosos centenários de Chapecó. **Biomotriz**, Cruz Alta, v. 16, n. 1, p. 119-128, 2022. Disponível em: <https://revistaelectronica.unicruz.edu.br/index.php/biomotriz/article/view/732/> Acesso em: 17 fev. 2025.

KUPSKE, J. W.; BISOGNIN, E.; OLIVEIRA, K.; KRUG, R.; KRUG, M. Caracterização e fatores associados à autopercepção de saúde de idosos nonagenários e centenários. **Saúde e Pesquisa**, Maringá, v. 14, n. 1, p. 65-72, 2021. Disponível em: <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/7715> Acesso em: 17 fev. 2025.

LEITE, M.; WINCK, M.; HILDEBRANDT, L.; KIRCHNER, R.; SILVA, L. A. Qualidade de Vida e Nível Cognitivo de Pessoas Idosas Participantes de Grupos de Convivência. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v.15, n.3, p.481-492, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/jnTkT3btSdFTTpJDZvF3ZTH/> Acesso em: 17 fev. 2025.

LENARDT, M.H; SANTOS, M.; MENDES, R.; SALES, J.; SILVA, R.. A velocidade da marcha e ocorrência de quedas em idosos longevos. **Reme: Revista Mineira de**

Enfermagem, Belo Horizonte, v.23, p.01-06, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/reme/article/view/50241?articlesBySimilarityPage=3> Acesso em: 17 fev. 2025.

LINO, V.; PEREIRA, S.; CAMACHO, L.; RIBEIRO FILHO, S.; BUKSMAN, S. Cross-cultural adaptation of the Independence in Activities of Daily Living Index (Katz Index). **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.24, n.1, p. 103-112, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/hssCqfGkZRfBCH5Nc9fBbtN/> Acesso em: 17 fev. 2025.

LOURENÇO, T.; LENARDT, M.; KLETEMBERG, D.; SEIMA, M.; TALLMANN, A.; MELO NEU, D. Capacidade funcional no idoso longevo: uma revisão integrativa. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 33, p. 176-185, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgenf/a/HTL6gdzs9YCQ5C93SZBbZjq/> Acesso em: 17 fev. 2025.

MACHADO, M. **Ócio, lazer e tempo livre**. Tempo Livre. SESCTV. Documentários 2020. Disponível em: https://sesctv.org.br/programas-e-series/documentarios/?mediaId=1dd88d71d70d907794b6d7e45cdae2b1&fbclid=IwAR12lBxXh9oU-kkbtf2_6UGkco6LUHtZfhCNjVDbDxT4IfvISmORjCyuHZ8 Acesso em: 29 ago. 2023

MANSO, M.; CAMILO, C.; JAVITTI, G.; BENEDITO, V. Capacidade funcional no idoso longevo: revisão integrativa. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 563-574, 2019. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/45965> Acesso em: 17 fev. 2025.

MAZO, G. Z.; LOPES, M. A.; BENEDETTI, T. R. B. **Atividade física e o idoso: concepção gerontológica**. 3. ed. Porto Alegre: Sulina, 2009.

MAZO, G. Z. **Protocolo de avaliação multidimensional do idoso centenário**. 2017. Disponível em: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/2017/protocolo_do_idoso_centenario_com_capa.pdf. Acesso em: 30 out. 2021.

MAZO, G.; HOFFMANN, L.; ALVES, L.; CAPANEMA, B.; OLIVEIRA, A.; FRANCO, P. Atividade física e qualidade de vida de centenários. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 24, p. 211-220, 2019. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/view/97742> Acesso em: 17 fev. 2025.

MAZO, G.; CAPANEMA, B.; PEREIRA, F.; FRANCI, P.; KORBES, A.; FANK, F. Força de pressão manual e velocidade máxima da caminhada de acordo com o nível de atividade física e o sexo de centenários. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 26, n. 3, p. 335-349, 2021a. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br//RevEnvelhecer/article/view/105238> Acesso em: 17 fev. 2025.

MAZO, G.; LECUONA, D.; SOUZA, F.; MOTA, I.; GIL, P.; COSTA, D.; FRANCO, P. Centenarian caregivers: perception of burden, sociodemographic data and physical activity. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, v. 43, 2021b. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/3072/307274687026/html/> Acesso em: 17 fev. 2025.

MAZO, G.; ALVES, L.; FONTES, Y.; OLIVEIRA, E.; FORTUNATO, A.; KRUG, R. Sintomas depressivos e ser insuficientemente ativo estão associados a quedas em mulheres longevias. **Almanaque Multidisciplinar de Pesquisa**, v. 9, n. 1, 2022. Disponível em: <https://publicacoes.unigranrio.edu.br/amp/article/view/6826> Acesso em: 17 fev. 2025.

MINAYO. M. C. S. **O desafio do conhecimento**. 12. ed. São Paulo: Editora Hucitec, 2010.

MONTEIRO, J. K. M. F. **Sobrecarga e qualidade de vida do cuidador familiar do idoso da quarta idade**. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências do Cuidado em Saúde da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa) - Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, 2021.

MOREIRA, M. D.; CALDAS, C. P. A importância do cuidador no contexto da saúde do idoso. **Escola Anna Nery**, Rio de Janeiro, v. 11, p. 520-525, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/VgjTVdg8sHgNWz7gGwDd6dh/> Acesso em: 17 fev. 2025.

NAKAMURA, A. L.; HILDEBRAND, H. R. Brincar na velhice-um ócio lúdico e valioso. **Revista Kairós: Gerontologia**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 273-296, 2020. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/50724> Acesso em: 17 fev. 2025.

NAMAN, M.; STREIT, I.; FORTUNATO, A.; MARINHO, A.; MAZO, G. O lazer nas diferentes fases da vida de centenários. **Licere (Online)**, Belo Horizonte, v.20, n.1, 2017 Disponível em: <https://periodicos.ufmg.br/index.php/licere/article/view/1593> Acesso em: 17 fev. 2025.

NAVARRO, J. H. N. *et al.* Percepção dos idosos jovens e longevos gaúchos quanto aos espaços públicos em que vivem. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 20, p. 461-470, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/Yt38bPMZ8NfYGwgclfBzH6v/abstract/?lang=pt> Acesso em: 17 fev. 2025.

NOGUEIRA, S.; RIBEIRO, R.; ROSADO, L.; FRANCESCHINI, S; RIBEIRO, A.; PEREIRA, E.; Fatores determinantes da capacidade funcional em idosos longevos. **Brazilian Journal of Physical Therapy**, São Carlos, v. 14, p. 322-329, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbfis/a/7bDbm64HSPJ7VDMMtG9fpR/> Acesso em: 17 fev. 2025.

O'NEILL, D.; FORMAN, D. The importance of physical function as a clinical outcome: assessment and enhancement. **Clinical Cardiology** Wilmington, v. 43, n. 2, p.

108-117, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31825137/> Acesso em: 17 fev. 2025.

OLIVEIRA, N. R.; PORTO, E. F. Perfil sociodemográfico, de saúde e hábitos de estilo de vida de idosos longevos de um município do interior da Bahia. **Research, Society and Development**, Itajubá, v. 10, n. 3, p. 1-11, 2021. Disponível em: <https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3384>. Acesso em: 17 fev. 2025.

OLIVEIRA, B. C.; BARBOSA, N.; LIMA, M.; GUERRA, H.; NRVES, C.; AVELAR, J. Avaliação da qualidade de vida em idosos da comunidade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, Fortaleza, v. 30, n. 3, p. 1-10, 2017. Disponível em: <https://ojs.unifor.br/rbps/article/view/5879> Acesso em: 17 fev. 2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE OPAS/OMS. OMS revela principais causas de morte e incapacidade em todo o mundo entre 2000 e 2019. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/detail/04-04-2002-physical-inactivity-a-leading-cause-of-disease-and-disability-warns-who>. Acesso em: 17 fev. 2025.

ÖSTLUND, B. Watching television in later life: a deeper understanding of TV viewing in the homes of old people and in geriatric care contexts. **Scandinavian journal of caring sciences**, Stockholm, v. 24, n. 2, p. 233-243, 2010. Acesso em: 17 fev. 2025.

REIS, L. A.; MENEZES, T. M.O. Religiosidade e espiritualidade nas estratégias de resiliência do idoso longevo no cotidiano. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 70, p. 761-766, 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/xxLd3rbgdSv7YQNNqTL8ys/?lang=pt&format=pdf> Acesso em: 17 fev. 2025.

RIBEIRO, D.; LENARDT, M.; MICHEL, T.; SETOGUCHI, L.; GRDEN, C.; OLIVEIRA, E.. Fatores contributivos para a independência funcional de idosos longevos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 49, p. 89-96, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/6YwPgbHx4S5Dq8dqXbNd76C/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 17 fev. 2025.

RIBEIRO, O.; DUARTE, N.; TEIXEIRA, L.; PAÚL, C. Frailty and depression in centenarians. **International Psychogeriatrics**, v. 30, n. 1, p. 115–124, 2018. Disponível em: [https://www.intpsychogeriatrics.org/article/S1041-6102\(24\)01554-0/pdf](https://www.intpsychogeriatrics.org/article/S1041-6102(24)01554-0/pdf) Acesso em: 17 fev. 2025.

SANT'HELENA, D. P.; SILVA, P. C.; GONÇALVES, A. K. Capacidade funcional e atividades da vida diária no envelhecimento. **Envelhecimento humano: desafios contemporâneos**, v. 1, n. 16, p. 206-218, 2020. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/200901493.pdf> Acesso em: 17 fev. 2025.

STREIT, I., FORTUNATO, A.; MACHADO, J.; HAUSER, E.; MAZO, G.; . Nível de atividade física e hábitos no lazer de idosos centenários. **Revista Kairós: Gerontologia**,

São Paulo, v. 18, n. 4, p. 165-177, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/27746>. Acesso em: 17 fev. 2025.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. SILVERMAN. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física.** Tradução: Ricardo Demétrio de Souza Petersen. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012. 478 p.

UNITED NATIONS. World Population Ageing 2019 - Highlights. 2019. United Nations - **Department of Economic and Social Affairs Population Division.** 2019. Disponível em: <https://www.un-ilibrary.org/content/books/9789210045537> Acesso em: 17 fev. 2025.

VALENZUELA, P.; CASTILLO-GARCÍA, A.; MORALES, J.; IZQUIERDO, M.; SERRA-REXACH, J.; SANTOS-LOZANO, A.; LUCIA, A... Physical exercise in the oldest old. **Comprehensive Physiology**, Bethesta, v. 9, n. 4, p. 1281–1304, 2019. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/335917595_Physical_Exercise_in_the_Oldest_Old. Acesso em: 17 fev. 2025.

VIEIRA, A.; SANTOS, C.; SOUZA, E.; SOUZA, G.; COSTA, T.; FARIA, H.. Crise de ansiedade e depressão em idosos. **Epitaya E-books**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 2, p. 111-119, 2021. Disponível em: <https://portal.epitaya.com.br/index.php/ebooks/article/view/163> Acesso em: 17 fev. 2025.

Endereço das Autoras:

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

Alcyane Marinho
Endereço eletrônico: alcyane.marinho@hotmail.com

Priscila Mari dos Santos Correa
Endereço eletrônico: priscilamarisantos@hotmail.com

Inês Amanda Streit
Endereço eletrônico: inesamanda@gmail.com

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