

PROJETO SC100: VIVÊNCIAS NO LAZER, ATIVIDADES FÍSICAS E ÓCIO DE PESSOAS IDOSAS CENTENÁRIAS

Priscila Rodrigues Gil¹

Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Alcyane Marinho²

Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Priscila Mari dos Santos Correa³

Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Bruna da Silva Vieira Capanema⁴

Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Gabriel de Aguiar Antunes⁵

Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Giovana Zarpellon Mazo⁶

Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Resumo: O objetivo desta pesquisa foi analisar as vivências no lazer, incluindo as atividades físicas e o ócio de pessoas idosas centenárias. Foram avaliadas 34 pessoas idosas centenárias, residentes no Estado de Santa Catarina. O instrumento utilizado para coleta de dados foi o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário - PAMIC, aplicado em forma de entrevista com os idosos em suas residências. Também foi utilizada a análise de conteúdo temática de depoimentos transcritos e registrados no banco de dados do PAMIC. A maioria das pessoas idosas centenárias é viúva (6), possuem cuidador (26) e residem com familiar (26), possuem alguma doença (33), tomam medicamentos (31), são dependentes funcionais (20) não praticam atividade física (19). As principais vivências das pessoas idosas centenárias estão no âmbito domiciliar, como assistir televisão (23), receber visita (16), atividades domésticas (09), atividades intelectuais (14), apreciar um prato ou bebida (04), trabalhos manuais (09), rezar ou orar (16), ou simplesmente relaxar em algum ambiente da residência (04). Há idosos que preferem sair de casa, como passear ou fazer compras (04), ir à igreja (06), visitar parentes (08), praticar atividade física (03) ou atividade laboral (02). As pessoas idosas centenárias investigadas apresentam pouca diversidade de vivências no lazer, restringindo-se a maioria no ambiente doméstico.

Palavras-chave: Idoso de 80 Anos ou mais. Lazer. Atividade física. Ócio.

¹ Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC): E-mail: pri.gil@hotmail.com

² Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC): E-mail: alcyane.marinho@udesc.br

³ Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC): E-mail: priscilamarisantos@hotmail.com

⁴ Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC): E-mail: brunacapanema84@gmail.com

⁵ Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC): E-mail: gabrieledfisicaantunes@gmail.com

⁶ Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC): E-mail: giovana.mazo@udesc.br

SC100 PROJECT: LEISURE EXPERIENCES, PHYSICAL ACTIVITIES AND LEISURE OF ELDERLY CENTENNIAL PEOPLE

Abstract: The objective of this research was to analyze the leisure experiences, including physical activities and leisure, of elderly centennial people. 34 elderly centennial people, residing in the State of Santa Catarina, were evaluated. The instrument used for data collection was the Multidimensional Assessment Protocol for the Centennial Elderly - PAMIC, applied in the form of an interview with the elderly in their homes. Thematic content analysis of transcribed statements and recorded in the PAMIC database was also used. The majority of centenarian elderly people are widows (6), have a caregiver (26) and live with a family member (26), have some illness (33), take medication (31), are functionally dependent (20) and do not practice physical activity (19). The main experiences of centenarian elderly people are at home, such as watching television (23), receiving visitors (16), domestic activities (09), intellectual activities (14), enjoying a dish or drink (04), manual work (09), pray or pray (16), or simply relax in some area of the residence (04). There are elderly people who prefer to leave the house, such as going for a walk or shopping (04), going to church (06), visiting relatives (08), practicing physical activity (03) or work activity (02). The centenarian elderly people investigated have little diversity of leisure experiences, most of them restricting themselves to the domestic environment.

Keywords: Aged, 80 and over. Leisure. Physical activity. Idleness.

PROYECTO SC100: EXPERIENCIAS DE OCIO, ACTIVIDADES FÍSICAS Y OCIO DE PERSONAS MAYORES CENTENARIAS

Resumen: El objetivo de esta investigación fue analizar las experiencias de ocio, incluidas las actividades físicas y el ocio, de personas mayores centenarias. Fueron evaluadas 34 personas mayores centenarias, residentes en el Estado de Santa Catarina. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue el Protocolo de Evaluación Multidimensional del Adulto Mayor Centenario - PAMIC, aplicado en forma de entrevista a los ancianos en sus hogares. También se utilizó el análisis de contenido temático de declaraciones transcritas y registradas en la base de datos PAMIC. La mayoría de las personas mayores centenarias son viudas (6), tienen un cuidador (26) y viven con algún familiar (26), tienen alguna enfermedad (33), toman medicación (31), son funcionalmente dependientes (20) y no practicar actividad física (19). Las principales experiencias de las personas mayores centenarias se dan en el hogar, como ver televisión (23), recibir visitas (16), actividades domésticas (09), actividades intelectuales (14), disfrutar de un plato o bebida (04), trabajos manuales (09), rezar o rezar (16), o simplemente relajarse en alguna zona de la residencia (04). Hay personas mayores que prefieren salir de casa, como salir a caminar o hacer compras (04), ir a la iglesia (06), visitar a familiares (08), practicar actividad física (03) o actividad laboral (02). Los ancianos centenarios investigados tienen poca diversidad de experiencias de ocio, restringiéndose la mayoría al ámbito doméstico.

Palabras clave: Personas mayores de 80 años o más. Ocio. Actividad física. Ociosidad.

INTRODUÇÃO

O estilo de vida depende das atividades diárias do ambiente em que se vive, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo, incluindo-se, nesse contexto, as vivências no lazer (VELARDE; AVILA, 2002; BOWLING *et al.*, 2003). A concepção de lazer neste estudo, por sua vez, baseia-se em Gomes (2014), que o defende como uma necessidade humana,

constituindo-se em uma dimensão da cultura e podendo se manifestar em diferentes realidades, assumindo vários significados, conforme o contexto cultural, histórico e social de onde parte.

Para Gomes (2014), o lazer pode incluir a vivência de inúmeras práticas culturais, como o jogo, a festa, o passeio, a viagem, o esporte e formas de arte como pintura, escultura, literatura, dança, teatro, música, e outras possibilidades. Também pode incluir o ócio, que se insere nas manifestações culturais, no meio social e experiências de lazer.

A palavra “ócio” foi sendo associada a diferentes significados com o passar dos anos. Na Grécia Antiga, o ócio era tido como um valor de nobreza; depois, passou a ser associado à contemplação e à oração; e, na revolução industrial, foi confundido com preguiça, desordem e improdutividade (MARCASSA, 2004; MARINHO; PIMENTEL, 2010). Na sociedade contemporânea, alguns autores como Gomes (2004), propõem o entendimento do ócio como uma oportunidade de encontro consigo próprio e com a realidade social. Além disso, pode-se concordar com Aquino e Martins (2007) sobre o ócio poder representar uma experiência integral, relacionada com o sentido da vida da pessoa que busca a felicidade. Nessa direção, o ócio está sendo considerado neste estudo como uma alternativa no lazer, relacionado a uma experiência essencialmente subjetiva e ao desenvolvimento pessoal e social (NAKAMURA; HILDEBRAND, 2020).

Com o envelhecimento intensificam-se as limitações físicas, a redução da capacidade física e/ou mobilidade, consequentemente resultando na diminuição do nível de atividade física (AF) em idosos (SANT' HELENA; SILVA; GONÇALVES, 2020; KUPSKE; KRUG; DE ROSSO, 2021). A prevalência da inatividade física em idosos com idade igual ou superior a 65 anos no Brasil é de 70,4%, com os maiores escores em mulheres (77,3%) (IBGE, 2010). Desta forma, Mazo e colaboradores (2019), por meio de avaliação através do pedômetro, verificaram que a caminhada foi a principal AF realizada por pessoas idosas centenárias e que esta população era pouco ativa fisicamente (< 1.000 passos/dia). Em relação à atividade física em diferentes fases da vida, o estudo identificou haver uma tendência natural nos centenários se tornarem sedentários, ou seja, “iniciam a vida com a prática regular de atividades mais ativas e, durante o processo de envelhecimento, o passam à inatividade; consequentemente sua rotina se apresenta mais restrita ao ambiente domiciliar” (MAZO *et al.*, 2019).

Quanto às vivências no lazer mais mencionadas pelas pessoas idosas centenárias encontram-se assistir TV e dormir (MAZO *et al.*, 2019). Pesquisa de Naman *et al.* (2017) verificou que as vivências no lazer dos centenários ocorrem predominantemente no ambiente domiciliar, como assistir televisão, dormir e receber visitas. Também identificou que aqueles que vivenciavam as atividades sociais no lazer, como “fazer compras” e “visitar parentes e amigos”,

apresentaram melhor nível de atividade física.

Diversos estudos abordam o lazer de idosos (NAKAMURA; HILDEBRAND; 2020; GIL *et al.*, 2015), porém, há poucos que focalizam pessoas idosas centenárias, que possuem sua rotina diária no âmbito domiciliar (MAZO *et al.*, 2019; NAMAN *et al.*, 2017; STREIT *et al.*, 2015) e que não convivem mais com atividades laborais produtivas, considerando que o lazer frequentemente foi reduzido a um tempo/espço de atenuação de tenções do trabalho e de outras obrigações, mas que, Conforme Gomes (2004), não pode ser confundido como “não trabalho”, e sim percebido como necessidade humana e fenômeno social complexo, com possibilidades de fruição de diferentes práticas culturais (GOMES, 2014).

Há iniciativas para estimular vivências no lazer para idosos oferecidas por órgãos públicos, universidades ou serviços voluntários, contudo, em sua grande maioria são idosos jovens, independentes, sem ou com poucas limitações (GIL *et al.*, 2015; SANTOS *et al.*, 2014). A rotina diária de pessoas idosas centenárias depende da sua família e cuidadores, de como planeja e organiza os cuidados mínimos atendidos (alimentação, vestuário, atendimento médico etc.) e devem ser seguidos conforme o estatuto do idoso (BRASIL, 2003). Assim, entende-se que proporcionar espaços/momentos no lazer ao idoso é partir da vontade e do interesse da pessoa idosa centenária em como descansar, como se divertir, como se desenvolver, como fruir, ludicamente vivências culturais diversas e atender aos seus interesses como seres humanos.

Diante dos aspectos apontados, observa-se carência de estudos relacionados às vivências no lazer, incluindo atividades físicas e o ócio, entre pessoas idosas centenárias. Assim, este estudo tem como objetivo analisar as vivências no lazer, incluindo as atividades físicas e o ócio de pessoas idosas centenárias de Santa Catarina.

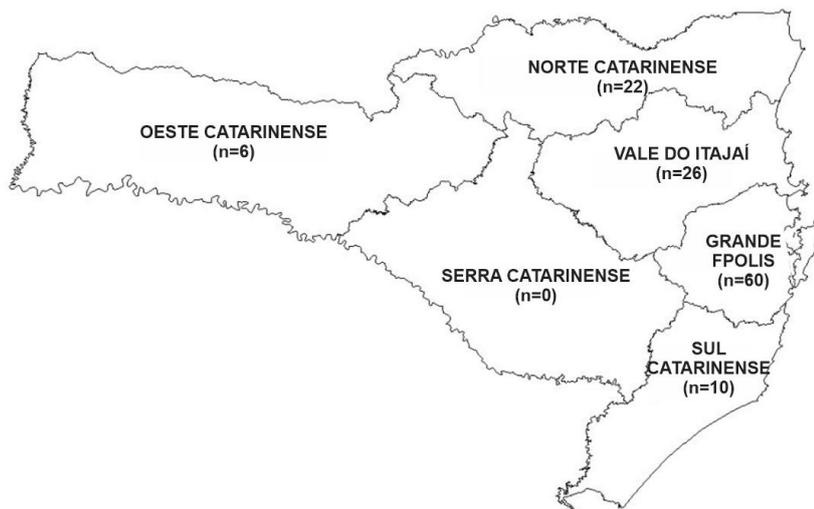
METODOLOGIA

Esse estudo é do tipo transversal, descritivo, quantitativo e qualitativo. (GIL, 2010; THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). O estudo integra um projeto de pesquisa mais amplo, intitulado “Projeto SC100: Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina”, o qual foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos (CEPSH) da instituição (Parecer nº 5.247.779/2022, com Certificado de Dispensa Ética 21417713.9.0000.0118), e foi realizado conforme a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Os idosos e/ou seus cuidadores, assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para participação no estudo.

A população do estudo é composta por 124 pessoas idosas centenárias

residentes na mesorregião da Grande Florianópolis, na microrregião de Joinville, na mesorregião do Vale do Itajaí e na mesorregião do Sul Catarinense, do estado de SC, Brasil, que fizeram parte do “Projeto SC100”, na coleta de dados realizada de março de 2015 a janeiro de 2020 (Figura 1).

Figura 1 - Mapa de Santa Catarina destacando as mesorregiões do estado e o número de pessoas idosas centenárias entrevistadas no Projeto SC100.



Fonte: Adaptado de Franco (2022).

Devido à pandemia causada pelo vírus SARS-COV-2, as avaliações do Projeto SC100 foram suspensas em 2020. Com isso, utilizou-se o banco de dados do “Projeto SC100” com base nos resultados do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário – PAMIC (MAZO, 2017).

A amostra é intencional, conforme os critérios de inclusão e exclusão. Os critérios de inclusão foram: idade comprovada de 100 anos ou mais; residentes na mesorregião da Grande Florianópolis, microrregião de Joinville, mesorregião do Vale do Itajaí e mesorregião do Sul Catarinense; respostas completas dos idosos com a aplicação do PAMIC, nos seguintes blocos: 1 - identificação do idoso, 2 - avaliação auditiva, 3 - saúde mental, 4 - informações sociodemográficas, 5 - atividades de lazer no passado e presente, 7 - condições de saúde e hábitos de vida, 8 - avaliação da capacidade funcional, e 9 - atividade física/exercício físico. Os critérios de exclusão foram: os idosos que não responderam ou apresentaram dados incompletos no banco de dados do PAMIC nos mesmos blocos; as pessoas idosas centenárias que não atingiram o ponto de corte do Mini Exame do Estado Mental (MEEM). Diante disto, a amostra desse estudo foi composta por 34 pessoas idosas centenárias, residentes no estado de

Santa Catarina, Brasil.

Os dados foram organizados no programa Excel® e analisados por meio de estatística descritiva (média, desvio padrão, frequência simples e porcentagem). Os resultados obtidos foram analisados por meio do *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 20.0. Todas as variáveis foram analisadas descritivamente por meio de frequência simples (variáveis categóricas). Por sua vez, para os dados qualitativos, foi utilizada a análise de conteúdo temática (conforme proposto por Minayo, 2011), a partir dos depoimentos transcritos e registrados no banco de dados do PAMIC do “Projeto SC100”. Nas transcrições foram realizadas pequenas correções gramaticais pela pesquisadora, sendo cautelosa para não alterar o sentido das palavras e as pausas marcadas entre colchetes. Os idosos foram identificados por nomes fictícios, a fim de garantir o sigilo da identidade e os princípios éticos de pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram 34 pessoas idosas centenárias deste estudo, com idade média de 101,64 (DP=2,12). A Tabela 1 apresenta as características sociodemográficas. A maioria é do sexo feminino (55,9%), viúva (76,5%), possui cuidador (76,5%) e reside com familiar (76,5%). A respeito das condições de saúde, a maioria possui alguma doença (97,1,5%), toma medicamentos (91,2%), é dependente funcional (58,8%), não pratica atividade física (55,9%).

Tabela 1 - Características das pessoas idosas centenárias. (N=34)

Variáveis	
Idade média (dp)	101,64 (2,12)
Sexo n (%)	
Masculino	15 (44,1)
Feminino	19 (55,9)
Estado Civil n (%)	
Solteiro	1 (2,9)
Casado	7 (20,6)
Viúvo	26 (76,5)
Possui cuidador n (%)	
Sim	26 (76,5)
Não	8 (23,5)
Reside n (%)	
ILPI	2 (5,8)
Familiar	26 (76,5)
Sozinho	6 (17,7)
Independente Funcional n (%)	
Sim	14 (41,2)
Não	20 (58,8)
Pratica AF n (%)	
Sim	15 (44,1)
Não	19 (55,9)
Doença n (%)	

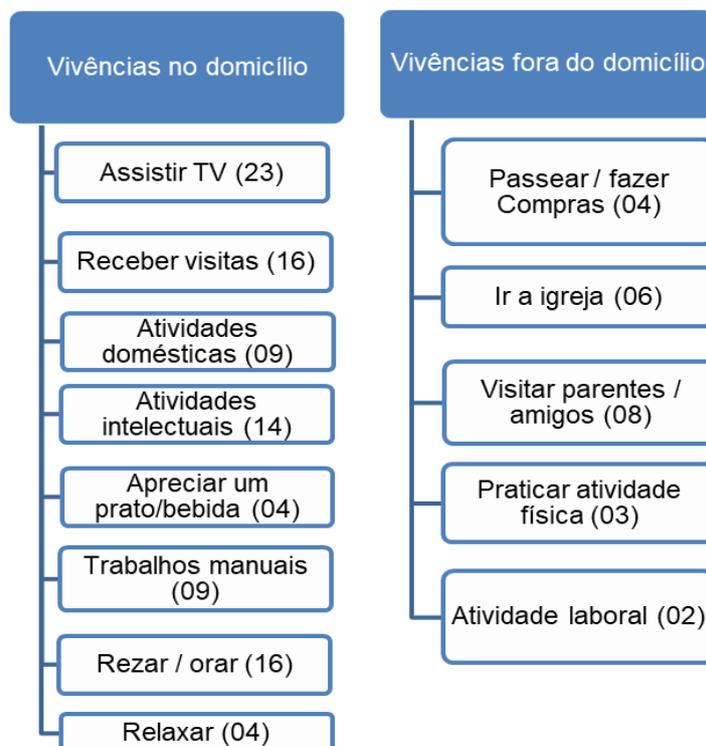
Sim	33 (97,1)
Não	1 (2,9)
Medicamentosⁿ(%)	
Sim	31 (91,2)
Não	3 (8,8)

Fonte: Elaborada por MAZO (2023).

Legenda: DP: desvio padrão, n: frequência simples, %: porcentagem, AF: atividade física

Ao longo das entrevistas foram relatadas as vivências no lazer a partir do questionamento sobre suas atividades de lazer atuais, sua rotina, como é viver bem e se está satisfeito com sua vida. Foram evidenciados, nas respostas dos idosos, questionamentos envolvendo suas histórias de vida, valores, crenças, família e o local onde residem. Neste estudo, observa-se que as principais vivências no lazer das pessoas idosas centenárias, apresentadas na Figura 2, encontram-se no âmbito domiciliar, como assistir televisão (23), receber visita (16), atividades domésticas (09), atividades intelectuais (14), apreciar um prato ou bebida (04), trabalhos manuais (09), rezar ou orar (16), ou simplesmente relaxar em algum ambiente da residência (04). Há idosos que preferem sair de casa, como passear ou fazer compras (04) ir à igreja (06), visitar parentes (08), praticar uma atividade física (03) ou atividade laboral (02).

Figura 2 - Vivências no lazer das pessoas idosas centenárias. (34)



Fonte: Elaborada por MAZO (2023).

A polissemia do termo “lazer” destaca a complexidade desse fenômeno social, ratificando que o lazer não pode ser interpretado isoladamente, ou de forma que determinada concepção seja considerada uma “verdade absoluta” (SANTOS *et al.*, 2013). Desse modo, uma das possibilidades de reflexão sobre o lazer de pessoas idosas pode perpassar pelo conhecimento acerca das vivências quotidianas dessas pessoas, centralizadas no que se vive, nos seus sentimentos, emoções, satisfação, tranquilidade, entre outras possibilidades (CORREIA; MARINHO, 2021). O depoimento dos idosos sobre o lazer representa seu modo de vida no presente. Vejamos alguns exemplos:

Hoje, graças a Deus, o que eu quiser fazer eu faço. Se quiser ir num baile vou, se quiser ir numa festa vou, se quiser sair sozinho por aí eu posso, porque graças a Deus, só tenho a agradecer por tudo. (Osvaldo, 100 anos)

Aqui sempre tem bastante visita. Agora no natal teve muita gente e no carnaval, talvez venha mais. (Orlando, 106 anos)

Fico sentada e faço palavra cruzada [...]. Vejo televisão, assisto às Olimpíadas, futebol e vôlei. (Nilma, 100 anos)

Fico à vontade, sozinha, só eu [...]. Somos só eu e meus dois gatinhos. (Joana, 100 anos)

As narrativas dos idosos são centradas em suas vivências, de forma integrada à sua rotina, e não como momento separado das demais vivências quotidianas. Como Nilma que assiste televisão, Osvaldo se sente livre, Orlando gosta de receber visita e já Joana prefere ficar sozinha com seus animais. Conforme lembra Gomes (2014), o lazer, como necessidade humana, pode ser satisfeito de múltiplas formas, segundo valores e interesses das pessoas, grupos e instituições.

É importante ressaltar que o situacionismo histórico que desencadeou as discussões sobre o lazer foi centrado nas características da época moderna, sugerindo a ocorrência desse fenômeno atualmente a partir das características oriundas das sociedades urbano-industriais, com uma forte relação com um “tempo” específico para o lazer, geralmente contraposto ao trabalho produtivo e as obrigações da vida quotidiana (GOMES, 2004). Contudo, ao nos referirmos a uma fase mais avançada da vida humana, que inclui pessoas com 100 ou mais anos de idade, são abertos espaços para questionamentos sobre o lazer não ter meramente o caráter de repouso imposto por uma racionalização do tempo, mas sim, poder ser feito de acontecimentos que alicerçam a vida de todos os dias e estruturam a vida social a partir dos entrelaçamentos desses acontecimentos cotidianos (BRUHNS, 2004), conforme narrativas das pessoas idosas centenárias investigadas neste estudo.

A maioria dessas pessoas se apoia na religião e na espiritualidade para enfrentar as dificuldades da vida. Através da espiritualidade a capacidade humana busca o significado da

existência e oportuniza um sentido de conexão com algo maior que ela própria e que está além da própria morte; ela conforta e auxilia no enfrentamento dos limites que a finitude impõe (BALBINOTTI, 2017). Alguns idosos nos mostraram isso:

Enfrento as dificuldades com muita fé. Sabendo que Deus está sempre ao nosso lado. (Edna, 100 anos)

Me apoio em Deus, ele me dá força. (Joana, 100 anos)

Sempre foi lutadora, batalhadora e com fé em Deus. [...] Converso com Deus. (Érica, 108 anos)

Dobro o meu joelho e vou orar. (Cátia, 101 anos)

Peço a Jesus para tirar essas coisas ruins da cabeça e a dor. (Marcos, 100 anos)

Faço as minhas orações. Rezo e choro muito meu filho. (Lurdes, 102 anos)

Ao refletirmos sobre o lazer como fenômeno social complexo e necessidade humana (GOMES, 2014), é possível posicioná-lo também em uma perspectiva de relação com a vida, que transcende, então, a percepção de sua ocorrência em tempo específico de não trabalho (BRUHNS, 2004).

Eventos estressantes, como a perda de um familiar querido acompanham estes idosos. Cabe a eles serem resilientes, manter a capacidade de gerar novas experiências e emoções positivas (ASNIS, 2021). Isso pode ser observado na fala da Marlene:

Nós dançávamos. Eram umas 15 mulheres. Apresentamos umas três vezes [...]. A Benta faleceu e a outra [...] eu fiquei. Você pode não acreditar, mas das que andaram comigo faleceram todas [...]. Cada vez que vou ao grupo e nas festas sou muito abraçada por todas. (Marlene, 100 anos)

Marlene encontrou no grupo a força de seguir com a vida. O suporte social é um importante apoio para se evitar o estresse e aumentar o bem-estar da pessoa idosa. Este suporte é oferecido através do apoio emocional, material, serviços e informações; a fim de firmar sua identidade social (DA SILVA *et al.*, 2017). Os idosos têm a necessidade de apoio social, devido à diminuição dos vínculos; com isso, as relações pessoais proporcionam a recuperação do seu lugar no processo de construção social, influenciando positivamente na sua percepção de qualidade de vida (SANTOS *et al.*, 2014). “O significativo do lúdico na vida social, cultural, espiritual e familiar pode proporcionar um envelhecimento satisfatório através do bem-estar, quando é realizado de modo ativo e centrado no indivíduo, em seus gostos, desejos e interesses” (NAKAMURA; HILDEBRAND, 2020). Assim como Marlene, outros idosos valorizam este suporte nas suas vivências.

Tem uns amigos que a gente se encontra para tomar uma cachaça nas sextas-feiras de noite. (Walter, 100 anos)

No domingo vem todo mundo fazer comida aqui; tem um pequeno de um aninho, que

está aprendendo a caminhar, tão querido [...]. Tenho 30 e poucos netos e bisnetos. (Marcos, 100 anos)

Eu vou à casa da minha irmã, eu tenho uma irmã [...] converso com ela. Tenho uma irmã que mora no Pantanal, outra na Serrinha, e a sobrinha lá na Trindade. (Adriana, 100 anos)

É que fiquei com a benzedura da minha mãe [...], benzo e eles são ótimos para mim. (Hisolde, 102 anos)

Minha rotina é mais em casa [...]. Gosto de receber visitas. (Lutero, 100 anos)

Como Lutero, a maioria das pessoas idosas centenárias realiza suas vivências no âmbito domiciliar, por meio do receber visitas; dos trabalhos manuais como: crochê, artesanato, cozinhar e jardinagem; das atividades que envolvem a memória e o intelecto, como palavras cruzadas e leitura; ou de vivências que remetem ao relaxamento, como assistir televisão ou ao menos descansar. O relaxar, o ócio, a liberdade percebida que dá vazão à subjetividade, o autotelismo e satisfação do indivíduo naquele momento; dar sentido à experiência vivida e transformadora ligada ao mundo, suas emoções e felicidade (LINS *et al.*, 2020). No estudo de Sousa e Baptista (2015), em uma investigação qualitativa e exploratória com idosos institucionalizados em Portugal, por meio de suas histórias de vida, demonstram que o ócio pode favorecer a reconstrução identitária da pessoa idosa institucionalizada na adaptação às perdas emocionais profundas, associada com a capacidade de resiliência e de bem-estar do idoso.

As pessoas centenárias participantes deste estudo relatam:

Gosto de escrever, ler, produzir bonecos de madeira. [...] Já dei um boneco de madeira para o netinho. [...] Faço poemas, já tem cento e poucas folhas, mas falta patrocínio. (Valmor, 102 anos)

Fazer tricô, crochê, bordar, essas coisas. Se der um livro bom, um romance, procuro ler alguma coisa, gosto de ver jornal e tudo [...] Lia muito, gostava dos romances, esses romances antigos, que a gente aprendia a história universal. Porque o romancista detalhava tudo bem direitinho. (Arlete, 105 anos)

Passo o dia fazendo palavras cruzadas [...] Gosto de assistir televisão, caça palavras, ver as Olimpíadas [...] Eu não perco o futebol e gosto muito de vôlei. (Ivete, 102 anos)

Gosto de cozinhar tudo. O que assisto na televisão cozinho. (Adriana, 100 anos)

Faço meu “crochezinho”, sempre fiz. Depois vou ao meu quarto, faço as minhas orações. (Lurdes, 102 anos)

Cuido das plantas, assisto televisão e rezo com a esposa. (Osvaldo, 100 anos)

Depois eu me sento, assisto a missa na televisão. Logo em seguida tem a novena do Divino Pai Eterno. Na hora da televisão faço os meus crochês. (Edna, 100 anos)

Fico sentado para passar o tempo. (Marcos, 100 anos)

Assim como o estudo de Mao *et al.* (2020) com idosos octogenários, nonagenários e

centenários, que associa as atividades no lazer com o risco de comprometimento cognitivo, nossa investigação aponta as vivências no lazer dos idosos em suas residências, como: ouvir rádio, jogar cartas, ler livros, jardinagem, cuidar dos animais de estimação e assistir televisão. Um dos resultados deste estudo enfatiza a redução do risco de comprometimento cognitivo aos idosos que assistem TV ou ouvem rádio, leem livros ou jornais e jogam cartas com aqueles que não se envolveram em tais atividades.

Por sua vez, no estudo de Östlund (2010), assistir TV é considerada uma ocupação ativa, tanto mental como emocionalmente, podendo explorar a memória e a comunicação do idoso com a família ou a equipe médica. Apesar de haver algumas possibilidades de vivências no lazer entre as pessoas idosas centenárias, há pouca diversidade em comparação com idosos jovens. Na pesquisa de Santos *et al.* (2014), com idosos participantes de um programa de extensão universitária, nota-se que a maioria dos idosos estão incluídos em diferentes vivências no lazer e associam isto à boa percepção de qualidade de vida.

Deste modo, observa-se que as vivências no lazer das pessoas idosas centenárias diminuem com o passar dos anos, além de prevalecerem no âmbito domiciliar (NAMAN *et al.*, 2017). Com o passar do tempo, as vivências no lazer diminuem devido a diversos fatores que interferem nessa prática, como as condições socioeconômicas, escolaridade, falta de entusiasmo e limitações físicas que dificultam mobilidade, visão e audição (ALMEIDA *et al.*, 2005). Conforme Lamas e Paul (2013), com o envelhecimento, os idosos sofrem um declínio gradual das funções sensoriais, devido à diminuição do número de neurônios sensoriais. De acordo com a literatura, a dor também é um limitante para as vivências de lazer, sociais e familiares, podendo interferir nas suas atividades fora do domicílio (TEIXEIRA *et al.*, 2001). Esta limitação é apresentada na fala dos idosos investigados:

Sempre gostava muito, bordava e fazia crochê, mas isso não faço mais. [...] A última foi aquela peça, fazem dois anos. Com 99 anos eu fiz aquilo e depois disso não bordei mais. (Elvira, 101 anos)

Estou triste, porque minhas mãos estão ficando doloridas de fazer crochê e às vezes canso. [...] Leio, mas as minhas vistas estão cansadas. (Arlete, 105 anos)

Não assisto televisão. A visão fica embaçada. (Marcos, 100 anos)

Antes jogava bocha. Hoje tenho vontade, mas não dá mais. [...] A saúde está ruim, não tenho disposição. [...] Tinha vontade de fazer, mas não dá. (Antônio, 100 anos)

Hoje não posso sair e andar. Porque tenho muita dor nas pernas, sofro muito da coluna. (Lurdes, 102 anos)

A pior doença que tenho hoje é o intestino preso, é muito ruim. [...] E sinto muito frio porque eu nem tenho gordura. (Orlando, 106 anos)

Nunca mais fui dançar nesses bailões de gente de idade [...] não dá mais. Não

tenho mais condições. Já estou bem velhinha. (Edna, 100 anos)

As limitações mencionadas podem estar relacionadas com o aumento da idade e a tendência da diminuição da capacidade funcional (ĆWIRLEJ-SOZAŃSKA, *et al.*, 2020). Lourenço (2011), em seu estudo sobre capacidade funcional em idosos longevos verificou a dependência para atividades de vida diárias conforme o avançar da idade. Entretanto, deve-se estimular o idoso a realizar as tarefas diárias, pois é possível a recuperação das funções, dando-se pela ordem inversa, da mais simples para a mais complexa (MANSO *et al.*, 2019), assim como alguns idosos relataram:

Minha rotina é mais em casa, preparo o café, ajudo na arrumação da cozinha, levo o lixo. (Lutero, 100 anos)

Varro a casa, lavo o banheiro. A roupa não lavo, porque agora tem máquina para a gente lavar a roupa, passo a roupa, lavo a louça, faço comida. (Adriana, 100 anos)

Conforme exposto, destaca-se a importância do cuidador de idoso poder se constituir em um facilitador/estimulador de vivências no lazer. Estudos, como de Moreira e Caldas (2007), mostram o valor do cuidador na vida do idoso. O cuidado prestado envolve ações de promoção da saúde, prevenção e tratamento de doenças e reabilitação. No presente estudo, a maioria dos cuidadores são familiares, com apenas dois morando em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) e seis que moram sozinhos. Monteiro (2021) disserta a sobrecarga do cuidador familiar de idosos longevos: muitos têm excessivas demandas diárias, restrições no lazer, nas relações pessoais e no autocuidado, afetando assim a qualidade de vida e felicidade do cuidador e do idoso.

O processo de envelhecimento humano influencia na diminuição da aptidão física, trazendo como consequência a diminuição progressiva nas atividades diárias (DA SILVA *et al.*, 2013). Ribeiro *et al.* (2015) afirmam que a qualidade e quantidade de atividades físicas para os longevos diferem das atividades recomendadas para as demais faixas etárias, devido às alterações naturais do envelhecimento; os benefícios para a saúde são cumulativos, independentemente da aptidão física alcançada.

Vivo bem, alegre e danço. (Arnoldo 100 anos)

Toda as quintas-feiras faço uma hora de cavalgada. (Valmor, 102 anos)

Gosto muito de caminhar também. [...] Mês passado, acredita que fui daqui até na universidade andando a pé, mas fui por causa do ônibus, estava demorando muito tempo. (Adriana, 100 anos)

DiPietro (2001) observou que a prática de atividade física, mesmo sendo de intensidade leve e moderada no envelhecimento, propicia a redução da mortalidade, morbidade, derrame, câncer e doenças respiratórias, além de melhorar as aptidões físicas. Arnoldo fala da dança, que

traz alegria; Gil *et al.* (2015) mostram que a dança na terceira idade melhora os relacionamentos interpessoais, traz sentimentos de alegria, além dos benefícios à saúde.

No estudo de Naman *et al.* (2017), os autores verificaram que as pessoas idosas centenárias que têm vivências no lazer fora do domicílio, como “fazer compras” e “visitar parentes e amigos”, apresentaram maior nível de atividade física. Apesar de grande parte das pessoas idosas centenárias do presente estudo vivenciarem o lazer no âmbito domiciliar, há alguns que preferem sair de casa, conforme alguns relatos a seguir:

Quando vou ali no Arantes, eles me pegam para cantar. [...] Tenho minhas rendinhas para vender. [...] E vou na praia também. (Isolde, 102 anos)

Tomo vinho, um cálice antes do almoço com petiscos. [...] E almoço fora aos domingos. (Lutero, 100 anos)

Gosto de sair de vez em quando [...] Todas as quartas-feiras vendo lanche e suco. [...] É um prazer estar lá. (Adriana, 100 anos)

Vou todas as manhãs ao escritório, no centrinho da Lagoa, onde atendo amigos e aconselho pessoas. (Vicente, 100 anos)

Considerando as possibilidades mencionadas sobre lazer, atividade física e ócio, é pertinente destacar que esses dados foram coletados por meio de autorrelatos que exigiram a memória e a disposição física das pessoas idosas centenárias. Além disso, muitas questões foram respondidas pela perspectiva dos cuidadores, sugerindo outras discussões para estudos futuros. De todo modo, o estudo colabora com as discussões aqui propostas, tendo integrado o “Projeto SC100”, responsável pelo levantamento populacional das pessoas idosas centenárias residentes em diferentes municípios e regiões de Santa Catarina.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo mostrou que as pessoas idosas centenárias avaliadas apresentam pouca diversidade de vivências no lazer, restringindo-se a maioria ao ambiente doméstico, como assistir televisão, receber visita, atividades domésticas, atividades intelectuais, apreciar um prato ou bebida, trabalhos manuais, rezar ou orar, ou simplesmente relaxar em algum ambiente da residência. Porém há idosos que preferem sair de casa, como passear ou fazer compras, ir à igreja, visitar parentes, praticar atividade física. A maioria também não pratica atividades físicas, devido às suas limitações (dores, cansaço, declínio das funções sensoriais). As vivências relatadas integram-se às suas atividades cotidianas, abrindo espaço para reflexões sobre o lazer entre pessoas idosas centenárias em uma perspectiva de relação com a vida e atendimento de necessidades humanas, incluindo, também o ócio.

A partir dos resultados do presente estudo, sugere-se que mais pesquisas venham a ser realizadas com o foco nas pessoas idosas centenárias, relacionando lazer, atividade física e ócio. Além disso, políticas públicas e espaços podem ser voltados à essa população. Há poucos estudos que refletem sobre o ócio para os idosos e menos ainda para a população de pessoas idosas centenárias.

Desde sempre desejamos viver mais tempo e passamos uma vida inteira em busca da longevidade; no entanto, se ela não for vivenciada com a qualidade e a felicidade necessárias que sentido, de fato, teria?

REFERÊNCIAS

AQUINO, C. A. B.; MARTINS, J. C. O. Ócio, lazer e tempo livre na sociedade do consumo e do trabalho. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. 7, n. 2, p. 479-500, set. 2007.

ALMEIDA, M. *et al.* Atividades de lazer entre idosos. **Revista Baiana de Saúde Pública**, Salvador, v. 29, n. 2, p.339-352, 2005.

ASNIS, T. G. **Relações entre resiliência, trauma e envelhecimento**. 2021. Dissertação de Mestrado. Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. 2021.

BALBINOTTI, H. F. A importância da espiritualidade no envelhecimento. **Memorialidades**, Ilhéus, v. 14, n. 27e28, p. 13-44, 2017.

BOWLING, A. *et al.* Let's ask them: a national survey of definitions of quality of life and its enhancement among people aged 65 and over. **The International Journal of Aging and Human Development**, Farmingdale, v. 56, n. 4, p. 269-306, 2003.

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 [Acesso em: 17 ago. 2022]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/2003/L10.741.htm

BRUHNS, H. T. Explorando o lazer contemporâneo: entre a razão e a emoção. **Movimento**, Porto Alegre, v. 10, n. 2, p.93-104, maio/ago. 2004.

CORREIA, P. M. S.; MARINHO, A. Vivências e imagens sobre o lazer na perspectiva de idosas com doença celíaca. **Licere (Online)**, Belo Horizonte, v. 24, n. 2, p. 509-544, 2021.

ĆWIRLEJ-SOZAŃSKA, A. B. *et al.* Factors associated with disability and quality of life among the oldest-old living in community in Poland—a cross-sectional study. **Annals of Agricultural and Environmental Medicine**, Lublin, v. 27, n. 4, p. 621-629, 2020.

DA SILVA, B. C. *et al.* A capacidade funcional de um grupo de idosos centenários. **Revista kairós gerontologia**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 213-226, 2013.

DA SILVA, S. D. *et al.* Análise da relação do suporte social e da Síndrome de Fragilidade em idosos. **Psicologia, saúde e doenças**, Lisboa, v. 18, n. 2, p. 420-433, 2017.

DIPIETRO, L. Physical activity in aging: changes in patterns and their relationship to health and function. **The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences**, Oxford, v. 56, n. suppl_2, p. 13-22, 2001.

FRANCO, P. S. A. **Fragilidade em centenários: evidências científicas, fatores sociodemográficos, condições de saúde e atividade física.** Tese de doutorado em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). 2022.

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

GIL, P. R. *et al.* 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, abr./jun. 2015.

GOMES, C. L. (Org.) **Dicionário Crítico do Lazer.** Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2004.

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.

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.

KUPSKE, J. W.; KRUG, M. M.; DE ROSSO K. R. Comportamento sedentário de idosos nonagenários e centenários. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 26, n. 1, p. 239-250, 2021.

LAMAS, M. C.; PAUL, C. O envelhecimento do sistema sensorial: implicações na funcionalidade e qualidade de vida. *In: Actas de Gerontologia-Congresso Português de Avaliação e Intervenção em Gerontologia Social.* 2013. p. 1-11.

LINS, C. F.M. *et al.* Ócio, lazer e tempo livre das velhices em quarentena: perspectivas psicossociais de um estudo brasileiro. **Licere (Online)**, Belo Horizonte, v. 23, n. 3, p. 341-368, 2020.

LOURENÇO, T. M. **Capacidade funcional do idoso longo vivo admitido em unidades de internação hospitalar na cidade de Curitiba-PR.** 2011. Tese (Programa de Pós-Graduação em Enfermagem) - Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2011.

MAO, C. *et al.* Specific leisure activities and cognitive functions among the oldest-old: the Chinese longitudinal healthy longevity survey. **The Journals of Gerontology: Series A**, Oxford, v. 75, n. 4, p. 739-746, 2020.

MANSO, M.E.G. *et al.* Capacidade funcional no idoso longo vivo: revisão integrativa. **Revista kairós gerontologia**, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 563-574, 2019.

MARCASSA, L. Ócio. *In: GOMES, C.L. (Org.). Dicionário crítico do lazer.* Belo Horizonte: Autêntica, 2004. p. 165-172.

MARINHO, A.; PIMENTEL G. G.A. Dos clássicos aos contemporâneos: revendo e conhecendo importantes categorias referentes às teorias do lazer. *In*: PIMENTEL Giuliano Gomes de Assis (Org). **Teorias do Lazer**. Maringá: Editora da Universidade Estadual de Maringá, 2010. p.11-42.

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. Z. *et al.* Estudo com centenários: atividade física, estilo de vida e longevidade. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 24, n. p. 259-274, 2019.

MINAYO, M.C.S. O desafio do conhecimento. *In*: **O desafio do conhecimento**. 2011. p. 269-269.

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.

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.

NAMAN, M. *et al.* O lazer nas diferentes fases da vida de centenários. **Licere (Online)**, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, p. 201-220, 2017.

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.

RIBEIRO, D. K. M. N. *et al.* Fatores contributivos para a independência funcional de idosos longevos. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 49, n. 01, p. 89-96, 2015.

SANT' HELENA, D. P.; SILVA, P. C.; GONÇALVES, A. K. Capacidade funcional e atividades da vida diária no envelhecimento. *In*: SAMPAIO, E. C. **Envelhecimento Humano: desafios contemporâneos**. 1. ed. Guarujá, São Paulo: Editora Científica, 2020. p. 204-218.

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**, Londrina, v. 19, n. 4, p. 494-494, 2014.

SANTOS, P. M. *et al.* Concepções de lazer em foco: uma análise dos trabalhos publicados nos anais do conbrace de 2001 a 2011. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 18., 2013, Brasília. **Anais...** Brasília: CBCE, 2013. p. 1-16.

SOUSA, J. G.; BAPTISTA, M. M. Ócio e cultura na (re) construção identitária de pessoas idosas institucionalizadas. **Revista Subjetividades**, Fortaleza, v. 15, n. 2, p. 275-286, 2015.

STREIT, I. A. *et al.* Nível de atividade física e hábitos de lazer de idosos centenários. **Revista kairós gerontologia**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 165-177, 2015.

TEIXEIRA, M. J. *et al.* Epidemiologia clínica da dor músculo-esquelética. **Revista de Medicina**, São Paulo, v. 80, n. 1, p. 1-21, 2001.

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.

VELARDE J. E.; AVILA F. Evaluación de la calidad de vida. **Salud pública de México**, Cuernavaca, v. 44, n. 4, p. 349-361, 2002.

NOTAS DOS AUTORES

Declaração de conflito de interesses

O presente estudo não possui conflitos de interesse.

Contribuição dos autores

P. R. G. responsável na análise e interpretação dos dados.

A. M. auxiliou na análise e interpretação dos dados.

P. M. S. C. auxiliou na análise, interpretação e discussão dos dados

B. S. V. C. auxiliou na análise, interpretação e discussão dos dados

G. A. A. auxiliou na análise e interpretação dos dados.

G. Z. M. principal contribuinte para a redação do manuscrito e o responsável pela pesquisa.

Endereço para correspondência

R. Pascoal Simone, 358 - Coqueiros, Florianópolis - SC, 88080-350

Submissão: 01/03/2023

Aceite: 30/10/2023