

## **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA, ATIVIDADES DE LAZER E QUALIDADE DE VIDA DE CENTENÁRIOS**

Alícia da Cunha Oliveira<sup>1</sup>, Lucas Gomes Alves<sup>2</sup>, Silvia Rosane Parcias<sup>3</sup>, Fernando Luiz Cardoso<sup>4</sup>  
Giovana Zarpellon Mazo<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Fisioterapia- CEFID- bolsista PIBIC/CNPq.

<sup>2</sup> Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – PPCMH CEFID/UDESC.

<sup>3</sup> Professora do Departamento em Ciências da Saúde- CEFID

<sup>4</sup> Professor do Departamento em Ciências da Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano – PPCMH CEFID/UDESC.

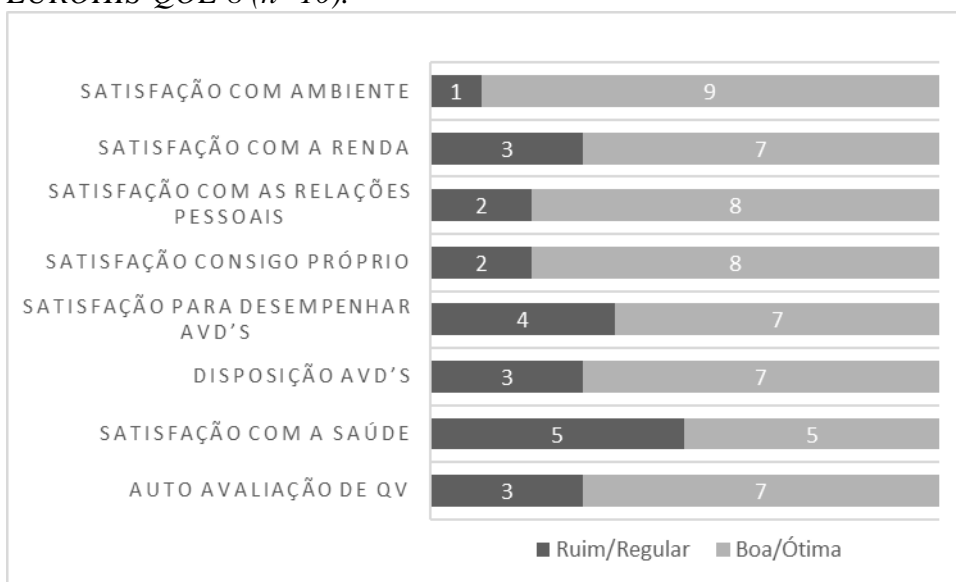
<sup>5</sup> Orientadora, Departamento de Educação Física CEFID/UDESC – giovana.mazo@udesc.br.

Palavras-chave: Centenários. Atividade Física. Lazer. Qualidade de Vida.

**Objetivo:** Analisar as atividades de lazer, o nível de atividade física (AF) e a qualidade de vida (QV) de centenários. **Método:** o presente estudo, caracterizado como descritivo de corte transversal, faz parte do Projeto SC100: Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina (Projeto SC100), desenvolvido no Laboratório de Gerontologia (LAGER) do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), que foi aprovado pelo Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos desta instituição, nº1.468.034/2014, sob o CAAE 21417713.9.0000.0118. Para o desenvolvimento da pesquisa foram localizados 58 centenários, de ambos os sexos, residentes nos municípios da mesorregião Grande Florianópolis, SC. Adotou-se como critério de inclusão ter 100 anos ou mais de idade no respectivo ano de coleta (2015 e 2016), possuir função cognitiva preservada e ter condições físicas de utilizar o pedômetro por sete dias. Os critérios de exclusão foram: ser cadeirante e acamado. O instrumento de coleta de dados utilizado foi o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário- PAMIC, que segue as recomendações do Manual do Entrevistador: Aplicação e Análise do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário, os quais foram desenvolvidos para o projeto SC100 do LAGER/CEFID/UDESC. O PAMIC é composto por diferentes instrumentos que foram traduzidos, modificados e validados para o Brasil, distribuídos em 16 Blocos e composto por 217 questões. Para esta pesquisa foram utilizadas as questões referentes à identificação do idoso e às características sociodemográficas (sexo e idade), a função cognitiva (Mini Exame do Estado Mental), as atividades de lazer realizadas, o registro do número de passos/dia realizados durante uma semana normal, com a utilização do pedômetro, a avaliação da qualidade de vida por meio do EUROHIS-QOL-08, que é um instrumento constituído de oito questões, onde as respostas apresentam escalas de cinco pontos, que varia de 1 (nada ou muito ruim) a 5 (totalmente ou ótimo). O resultado se dá a partir do somatório dos pontos dos oito itens, que são transformados em uma escala de 0 a 100 pontos por meio da regra de três simples (pontuação final = score alcançado multiplicado por 100 e dividido por 40) (PEREIRA et al., 2011). Os dados foram analisados no software estatístico SPSS® versão 20.0, para Windows e utilizou-se a estatística descritiva (frequência simples, média e desvio padrão) para a análise dos dados. **Resultados:** Este estudo foi composto por 10 centenários com desempenho cognitivo preservado, sendo seis mulheres (média= 100; DP=1,47 anos) e quatro homens (média= 103; DP=3,46 anos). Em geral, os centenários realizam

atividades de lazer no ambiente domiciliar, como assistir televisão, fazer crochê ou bordado e caça-palavras. Também, observa-se uma grande variação no número de passos diários, apresentando uma média de 1.611,27 (DP=2.451,88), tendo as mulheres média superior (média= 2.133,68; DP=3.057,93) à dos homens (média= 827,64; DP=1.041,93). Com base na revisão de Tudor-Locke et al. (2009) que indicou 1.000 passos/dia um valor de referência para determinar a condição de um idoso longo vivo saudável, observa-se, que amostra em geral e as mulheres centenárias são mais ativas fisicamente. Em relação a QV, quanto maior for a pontuação, melhor será a percepção desta pela pessoa (PEREIRA et al., 2011). A pontuação média da QV foi de 85,31 pontos (DP=13,91), demonstrando uma boa percepção desta. Para a análise das oito questões do EUROHIS-QOL-08, foram elaboradas duas classificações de QV: boa/ótima (respostas com pontuações 4 e 5) e ruim/regular (respostas com pontuações 1, 2 e 3). Na figura 1, observa-se que a maioria dos centenários auto avaliou a QV como boa/ótima e está muito satisfeito quanto ao ambiente, renda, relações pessoais, consigo próprio, para desempenhar as AVDs e disposição para estas. Quanto a satisfação com a saúde, metade deles apresenta boa QV e a outra, ruim/regular.

**Figura 1** Frequência das classificações de QV pelos centenários, de acordo com as perguntas do EUROHIS-QOL-8 (n=10).



Legenda: AVD'S= atividades da vida diária; QV= qualidade de vida.

**Conclusão:** Em geral, os centenários com desempenho cognitivo preservado, realizam atividades de lazer restritas ao ambiente domiciliar, apresentam grande variação na média do número de passos diários, onde as mulheres são mais ativas do que os homens, a percepção da QV é boa e estão muito satisfeitos quanto ao ambiente, renda, relações pessoais, consigo próprio, para desempenhar as AVDs e disposição para estas e, a satisfação com a saúde é um aspecto da QV que necessita melhorar.