



## HÁBITOS DE LAZER DE IDOSOS CENTENÁRIOS

Maíra Naman<sup>1</sup>  
Márcia Zanon Benetti<sup>2</sup>  
Inês Amanda Streitt<sup>3</sup>  
Giovana Zarpellon Mazo<sup>4</sup>

*PALAVRAS-CHAVE: idoso com 80 anos ou mais; idoso centenário; atividades de lazer; hábitos de lazer;*

### INTRODUÇÃO

A população centenária cresce expressivamente por diversas causas no mundo e no Brasil. A redução da mortalidade nas idades mais avançadas é consequência dos avanços na área de saúde, diagnóstico precoce de doenças, remédios e técnicas de medicina mais eficazes (CAMARANO; PASINATO; LEMOS, 2011). Também é importante enfatizar que a adoção de medidas de saúde pública, como a vacinação e o saneamento básico foram fundamentais para a redução da mortalidade (KUMON et al., 2009).

Kumon et al. (2009), em estudo sobre uma visão panorâmica dos centenários no mundo, verificaram que não existe um perfil único, pois são muitos os determinantes do envelhecimento saudável, dentre eles: genética, estilo de vida, condições ambientais, hábitos alimentares, espiritualidade, humor, baixo nível de estresse, suporte familiar, moderação e, sobretudo, atitude positiva diante da vida.

Desse modo, compreender como e por que os centenários vivem por tempo prolongado é fundamental, pois se torna relevante identificar as características psicológicas e socioculturais que contribuem para o processo de envelhecimento bem-sucedido (POON et al., 1997). Investigações nessa temática também podem subsidiar políticas públicas municipais, sugestões de estratégias de atendimento e intervenções voltadas para os centenários, visando promover a saúde dessa população. O estudo segue uma tendência mundial de pesquisas em idosos centenários, para melhor compreensão de suas características.

### OBJETIVO

Analisar os hábitos de lazer (lazer dentro e fora de casa) de idosos centenários.

### METODOLOGIA

O presente estudo foi aprovado no Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina, conforme parecer nº 149/2010, aprovado em 20 de agosto de 2010. Também foram cumpridos os princípios éticos de acordo com a resolução 196 do Conselho Nacional de Saúde.

O processo de seleção da amostra ocorreu de forma intencional por acessibilidade (GIL, 2007). A definição da amostra baseou-se nos resultados do mapeamento censitário realizado no ano de 2010 pelo IBGE. Também foram incluídos idosos que estavam completando 100 anos durante o ano de 2011 indicados por pessoas da comunidade, agentes de saúde, ministras da pastoral e líderes comunitários.

Foram adotados como critérios de inclusão na amostra: ter idade igual ou superior a 100 anos de janeiro a dezembro de 2011, residir em Florianópolis há mais de cinco anos, e que o idoso e/ou o cuidador tenha aceitado e autorizado a participar do estudo.

Inicialmente a população de centenários residentes em Florianópolis foi constituída 30 idosos centenários, de 25 mulheres e 5 homens.

Para analisar os hábitos de lazer dos idosos centenários foi utilizado o bloco II do protocolo de avaliação multidimensional do idoso centenário. Este protocolo foi formulado com base em dois instrumentos: Questionário BOAS, que foi elaborado e aplicado na população brasileira (VERAS; DUTRA, 2000), e o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso, utilizado pela Secretaria de Saúde do Governo do Estado de Minas Gerais (SS/MG, 2011).

A versão final do protocolo é composta por 78 questões, incluindo perguntas fechadas e abertas, divididas em sete blocos: I) Identificação ((questão 1 a 19), II) Hábitos relacionados à prática de atividades físicas e lazer (questão 20 a 31), III) Hábitos relacionados à alimentação e vícios (bebida e fumo) (questão 32 a 39), IV) Rede de proteção social (questão 40 a 52), V) Bem-estar e resiliência (questão 53 a 61), VI) Condições de saúde (questão 62 a 77) e VII) Considerações finais (questão 78).

A análise dos dados foi realizada através da estatística descritiva (frequência simples, percentual, média e desvio padrão) utilizando o pacote estatístico SPSS – Statistical Package for Social Sciences (versão 17.0).

## ANÁLISE E DISCUSSÃO

Os 30 idosos centenários participantes do estudo apresentaram idade média de 101,7 anos  $\pm$  1,9 anos, sendo 25 mulheres, com idade média de 102  $\pm$  2,7anos e cinco homens, com média de idade 101  $\pm$  1,0 anos.

Em relação aos hábitos de lazer, as atividades realizadas dentro de casa mais citadas pelos centenários foram: assistir à televisão (n= 26, 86,6%), dormir (n= 19, 63,3%) e receber visitas (n= 12, 40%), enquanto que fora de casa destacam-se os hábitos de fazer compras em shopping e supermercados (n= 9, 30%), caminhar (n= 8, 26,6%), ir à igreja e visitar parentes (n= 8, 26,6%). Apenas um idoso informou que não saía de casa, pois se encontrava acamado há alguns anos.

Em seu estudo Longarai (2005) também verificou que as atividades mais realizadas pelos centenários eram assistir à televisão e dormir. Para Cicconetti et al. (2002) o hábito de lazer não muda como o passar dos anos, mesmo entre idosos centenários, pois esse, está relacionado ao estilo de vida que o idoso teve ao longo de sua vida e suas formas de relacionamento com a família e com a sociedade.

Já Givens et al. (2009) identificaram que a manutenção dos hábitos de lazer estão mais relacionados aos traços de personalidade do que ao incentivo familiar.

Sobre as atividades de lazer fora de casa, alguns idosos (n= 10, 33,3%) afirmaram saírem sozinhos para fazer suas atividades, entretanto a maioria (n= 19, 63,3%) sai apenas em companhia do cuidador ou familiar. Vale ainda ressaltar que alguns idosos (n= 13, 43,3%) estavam insatisfeitos com as atividades que desempenham no seu tempo livre, tanto fora, quanto dentro de casa, sendo que as queixas mais mencionadas foram problemas de saúde (n= 6, 20%) e tédio/aborrecimento (n= 4, 13,3%).

Antonini (2008) coloca que muitos centenários mantêm autossuficiência para a realização de atividades de uma forma geral em seu tempo livre, apesar da redução progressiva da sua autonomia. Essa autossuficiência ocorrerá quando essas atividades estiverem relacionadas aos seus interesses vitais e paixões. Sugerindo, assim, que o hábito de lazer pode ser modificado.

## CONCLUSÕES

Os hábitos de lazer, relacionados às atividades dentro de casa, mais observados em idosos centenários foram: assistir televisão e dormir. Já as atividades de lazer realizadas fora de casa mais observadas foram fazer compras em shopping e supermercados, caminhar e ir à igreja e visitar parentes.

Embora alguns idosos (33,3%) afirmarem saírem sozinhos, a maioria (63,3%) sai apenas em companhia do cuidador ou familiar. Alguns idosos centenários (43,3%) estavam insatisfeitos com as atividades que desempenham no seu tempo livre, tanto fora, quanto dentro de casa, sendo que as queixas mais mencionadas foram problemas de saúde e tédio/aborrecimento.

## REFERÊNCIAS

- ANTONINI, F. M.; et al. Physical performance and creative activities of centenarians. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 46, p. 253–261, 2008.
- CAMARANO, A.A.; PASINATO, M.T.; LEMOS, V.R. Cuidados de Longa Duração Para A População Idosa: Uma Questão De Gênero? In: Anita Liberalesso Neri. (Org.). **Qualidade de vida na velhice**. Enfoque multidisciplinar. 2 ed. Campinas: Alinea, 2011.
- CICONETTI, P.; et al. Lifestyle and cardiovascular aging in centenarians. **Archives of Gerontology and Geriatrics. Supplement**, v. 8, p. 93-98, 2002.
- GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- GILVENS, J.L et al. Personality traits of centenarians' Offspring. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 57, p 683-685, 2009.
- IBGE. **Censo Demográfico 2010**: Agregado por Setores Censitários dos Resultados do Universo – Disponível em: < <http://www.ibge.gov.br/> >. Acesso em: 01 abr. 2013.
- KUMON, M.T et al. Centenários no mundo: uma visão panorâmica. **Revista Kairós**. v. 12, n. 1, p. 213-232, 2009.
- LONGARAI, R. **Hábitos progressos de atividade física em centenários de Porto Alegre**. (Mestrado em Gerontologia Biomédica). Programa de Pós Graduação em Biomedicina. Porto Alegre: Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, 2005.
- ONU, Organizações das Nações Unidas. **Perspectiva Populacional, 2010**. Disponível em: <<http://esa.un.org/unpd/wpp/Excel-Data/population.htm>> Acesso: 02 abr. 2013.
- POON, L.W et al. Looking into the crystal ball: Will we ever be able to accurately predict individual differences in longevity? In: ROBINE, J. M. et al. **Longevity: to the limits and beyond**. Berlim: Springer-Verlag Telos, 1997.
- VERAS, R.; DUTRA, S. **Questionário BOAS (Brazil Old Age Schedule) versão 2000**. Disponível em: < <http://www.unati.uerj.br/> >. Acesso em: 29 mar. 2013.

## FONTE DE FINANCIAMENTO

O presente trabalho não contou com apoio financeiro de nenhuma natureza para sua realização. Não houve conflitos de interesse para a realização do presente estudo.

<sup>1</sup> Mestranda em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, [mairanamam@hotmail.com](mailto:mairanamam@hotmail.com).

<sup>2</sup> Mestre em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, [marciazanonbenetti@hotmail.com](mailto:marciazanonbenetti@hotmail.com).

<sup>3</sup> Mestranda em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, [inesamanda@gmail.com](mailto:inesamanda@gmail.com).

<sup>4</sup> Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> bolsista Cnpq, Universidade do Estado de Santa Catarina, [giovana.mazo@udesc.br](mailto:giovana.mazo@udesc.br).