

ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE CENTENÁRIOS¹

Giovana Zarpellon Mazo²
Leonardo Hoffmann³
Lucas Gomes Alves⁴
Bruna da Silva Capanema⁵
Alícia da Cunha Oliveira⁶
Pedro Silvelo Franco⁷

1 Agradecemos ao CNPq, pela bolsa de produtividade; à CAPES, pela bolsa de Mestrado e de Doutorado; e à FAPESC, pelo fomento à pesquisa.

2 Professora do Departamento em Ciências da Saúde e do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: giovana.mazo@udesc.br.

3 Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: leohoffmann1@hotmail.com.

4 Mestre em Ciências do Movimento Humano pela Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: lucasgoal1992@gmail.com.

5 Mestranda em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: brunacapanema84@gmail.com.

6 Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: alicia.oli@hotmail.com.

7 Graduado em Fisioterapia. Doutorando em Ciências do Movimento Humano da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: pedsilfra@hotmail.com.

resumo

Introdução: com o aumento da população idosa surge a necessidade de explorar melhor idosos longevos, pois a morbidade na faixa etária dos cem anos é maior, além da capacidade de autocuidado reduzida. Objetivo: analisar as atividades de lazer, o nível de atividade física (AF) e a qualidade de vida (QV) de centenários. Métodos: utilizamos o Mini Exame do Estado Mental (MEEM) para avaliar a função cognitiva, o registro do número de passos/dia através do pedômetro para avaliar as atividades de lazer e avaliação da qualidade de vida por meio do EUROHIS-QOL-08. Resultados: 10 centenários apresentaram desempenho cognitivo preservado, sendo 6 mulheres (média = 100; DP = 1,47 anos) e 4 homens (média = 103; DP = 3,46 anos). Em geral as mulheres centenárias são mais ativas fisicamente (média = 2.133,68; DP = 3.057,93) do que homens (média = 827,64; DP = 1.041,93). Sobre a QV a maioria dos centenários auto avaliou como boa/ótima e está muito satisfeito (85,31 pontos; DP = 13,91). Considerações finais: mulheres centenárias são mais ativas, a respeito da QV a maioria dos centenários se autoavaliaram como satisfeitos.

palavras chave

Centenários. Qualidade de Vida. Atividades de Lazer. Exercício.

1 Introdução

Sabe-se que a população mundial está se tornando cada vez mais longa, atrelado a isso, cada vez mais pessoas têm alcançado o status centenário. Segundo informações do Programa das Nações Unidas para o desenvolvimento (PNUD, 2015), em 2015, existiam por volta de 434 mil pessoas com 100 anos ou mais de idade no mundo e supõe-se que esse número de pessoas aumente consideravelmente nas próximas décadas. No Brasil, o último censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) que foi feito no ano de 2010, indicou que existiam cerca de 24.236 centenários residentes no país, sendo 16.989 mulheres e 7.247 homens. No estado de Santa Catarina residiam 405 centenários, sendo 279 mulheres e 126 homens (IBGE, 2010).

Com o aumento dos centenários, aponta-se a necessidade de conhecer melhor essa população, visto que idosos com 100 anos ou mais devem ser o foco de atenção, pois a morbidade nessa faixa etária é maior e a capacidade de autocuidado é reduzida em relação à média dos idosos, assim os centenários

são exclusivamente dependentes da sociedade (POON, 2012). Mesmo sendo uma parcela pequena quando comparados a outros grupos etários da sociedade, aumentou-se as discussões em torno do “segredo” da longevidade, tendo em vista as particularidades daqueles que ultrapassam aos 100 anos de idade (MOTTA, 2010).

Apesar do aumento da expectativa de vida, o tempo de vida ativa e saudável do indivíduo deve-se também ser analisado (MURRAY et al., 2015). Pois com o envelhecimento há um declínio da capacidade funcional do indivíduo (VON BONSDORFF; RANTANEN, 2011), resultando na diminuição da prática de atividade física dos idosos longevos e centenários (BENETTI, 2011; STREIT et al., 2015), além de restringir em grande parte as atividades de lazer ao ambiente domiciliar (NAMAM et al., 2017). Uma revisão sistemática verificou que o baixo nível de atividade física é uma variável que influencia na qualidade de vida, tanto em adultos (PUCCI et al., 2012), como também em indivíduos acima dos 60 anos (MAZO et al., 2008).

A definição de qualidade de vida tem várias dimensões (POWELL, 1983). Ao tentar defini-la, depara-se com explicações amplas e ambíguas (MINAYO; HARTZ; BUSS, 2000). A Organização Mundial da Saúde (OMS) a define como a satisfação do indivíduo sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de cultura e valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL, 1993). Estudos com centenários apresentaram que estes têm boa satisfação com as suas vidas (HUTNIK; SMITH; KOCH, 2012) e maior aceitação com a vida, quando comparados a idosos mais jovens (BUONO; URCIUOLI; LEO, 1998). Também já se sabe que existem alguns fatores determinantes para a melhor percepção de QV dos centenários, como se manter saudável (WONG et al., 2014), qualidade das relações familiares (CHO; MARTIN; POON, 2014) e a relação do apoio social (BISHOP; MARTIN; POON, 2006).

Sabendo que a atividade física tem um papel relevante na avaliação e promoção da QV dos idosos (MAZO et al. 2008), o presente estudo tem como objetivo analisar as atividades de lazer, o nível de atividade física (AF) e a qualidade de vida (QV) de centenários.

2 Métodos

O presente estudo é caracterizado como descritivo de corte transversal e 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). Esse estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética Envolvendo Seres Humanos desta instituição, nº 1.468.034/2014, sob o CAAE 21417713.9.0000.0118 e todos os participantes do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Através da Secretaria Estadual de Saúde de Santa Catarina e em contato com grupos de idosos de comunidades foram localizados 71 centenários na mesorregião da Grande Florianópolis/SC. Em seguida foi feito contato telefônico com os centenários e seus respectivos cuidadores e foram entrevistados 58 centenários, pois alguns não aceitaram fazer parte da pesquisa. Adotou-se como critério de inclusão ter 100 anos ou mais de idade no respectivo ano de coleta (2015 e 2016). Como critério de exclusão foi aplicado o teste de rastreio cognitivo Mini Exame de Estado Mental (MEEM) elaborado por M. Folstein, S. Folstein e McHugh (1975) adotando o ponto de corte de escolaridade proposto por Brucki et al. (2003), além de ser excluídos da pesquisa aqueles que não tinham condições físicas de utilizar o pedômetro.

O instrumento de coleta de dados utilizado foi o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário – PAMIC (MAZO, 2017a), que segue as recomendações do Manual do Entrevistador: Aplicação e Análise do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário (MAZO, 2017b), 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), as atividades de lazer foram questionadas através de perguntas abertas no qual o idoso relatava as atividades de lazer realizadas no presente e no passado. Além disso, para avaliar a atividade física foi utilizado o registro do número de passos/dia 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 deu-se 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 = escore alcançado multiplicado por 100 e dividido por 40) (PEREIRA et al., 2011). Os dados foram analisados no *software* estatístico SPSS® versão 20.0, utilizou-se a estatística descritiva (frequência simples, média e desvio padrão) para a análise dos dados.

3 Resultados e discussão

Foram entrevistados 58 centenários, sendo 41 mulheres e 17 homens. Depois de aplicado o teste de rastreio cognitivo MEEM 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), corroborando com achados de pesquisas em outros países no qual as mulheres também são maioria (YANG, 2013; SHEETZ; MARTIN; POON, 2012).

De uma maneira geral, os centenários realizam atividades de lazer no ambiente domiciliar, como assistir televisão, fazer crochê ou bordado e caça-palavras. Segundo Naman et al. (2017) as atividades de lazer dos centenários são reduzidas pelo fato de dependerem de alguém para realizá-las, pois muitas vezes o cuidador não está disposto ou é limitado em seus recursos físicos para locomover-se com o centenário.

Tabela 1 – Média de passos entre idosos com cognição preservada.

Sexo	N	Média (desvio padrão)
Masculino	4	827,64 (1.041,93)
Feminino	6	2.133,68 (3.057,93)
Geral	10	1.611,27 (2.451,88)

Fonte: Elaborada pelos autores, 2018.

Pode-se observar uma variação considerável no número de passos diários, apresentando as mulheres média superior à dos homens. Esse resultado diverge da literatura que apresenta os homens com uma média maior de passos/dia (TUDOR-LOCKE; HART; WASHINGTON, 2009). Com base no mesmo estudo, há um indicativo de 1.000 passos/dia como valor de referência para determinar a condição de um idoso longo e saudável, observa-se, portanto, que 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. Na Tabela 2, 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 Atividades de Vida Diária (AVDs) e disposição para realizá-las. Quanto a satisfação com a saúde, metade deles apresenta boa QV e a outra, ruim/regular, o que corrobora com achados de outro estudo que retrata que os centenários têm altos níveis de saúde auto relatada (KUMON et al., 2009).

Tabela 2 – Frequência das classificações de QV pelos centenários, de acordo com as perguntas do EUROHIS-QOL-8 (n = 10).

Classificações de QV	Ruim/Regular	Boa/Ótima
Satisfação com o ambiente	1	9
Satisfação com a renda	3	7
Satisfação com as relações pessoais	2	8
Satisfação consigo próprio	2	8
Satisfação para desempenhar AVD's	3	7
Disposição AVD's	3	7
Satisfação com a saúde	5	5
Auto avaliação de QV	3	7

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

Fonte: Elaborada pelos autores, 2018.

Na perspectiva de Powell (1983) existem quatro pilares da boa vida, que correspondem à competência comportamental, bem-estar psicológico, ambiente e qualidade de vida percebida. A qualidade de vida percebida trata de como a própria pessoa percebe e avalia cada competência de sua vida, sendo esse o setor que mais necessita de desenvolvimento segundo o autor, além disso, altos níveis de atividade física estão associados com melhores escores de qualidade de vida percebida (ANOKYE et al., 2012). Sabe-se que os centenários mais independentes têm maiores níveis de atividade física (OZAKI et al., 2007), pois idosos mais ativos têm menores riscos de saúde e menos riscos de ficarem dependentes (MAZO et al., 2008).

Wong et al. (2014) apresenta a importância de se manter saudável para promover o bem-estar. Pois a saúde percebida, saúde funcional e fadiga são indicadores relevantes para os melhores índices de satisfação de vida entre os centenários (BISHOP et al., 2010). Além de que outros fatores como resiliência e socialização podem estar relacionados com a longevidade e envelhecimento bem-sucedido (DARVIRI et al., 2009).

A partir de análises qualitativas com centenários, Wong et al. (2014) sugerem que viver muito e viver bem são coisas distintas e difere da percepção de cada um. Qualidade de vida é um aspecto subjetivo que depende da individualidade do sujeito em sua singularidade. Kato et al. (2016) sugerem que centenários que relatam sua saúde de maneira positiva podem exercer efeitos protetores sobre o seu real estado de saúde e a qualidade que vivem.

Grande parte dos centenários que participaram do estudo apresentaram um comprometimento cognitivo, reduzindo substancialmente o tamanho

amostral, mas entende-se que esse tipo de análise subjetiva deve ser feita apenas com centenários com cognição preservada. Os achados desse estudo não possibilitam generalizações.

4 Conclusão

Os resultados do estudo demonstram que os centenários predominantemente demonstram um declínio cognitivo. Dentre os centenários com desempenho cognitivo preservado, observa-se que realizam atividades de lazer, porém em sua maioria as atividades são restritas ao ambiente domiciliar, sendo poucas em ambiente externo. Os centenários apresentam grande variação na média do número de passos diários, e mulheres são mais ativas do que os homens. Os resultados mostram que a qualidade de vida dos centenários é composta por critérios tanto subjetivos quanto objetivos, sendo influenciado pelos valores e princípios do indivíduo, no entanto a percepção da QV é boa e demonstra satisfação quanto ao ambiente, renda, relações pessoais, satisfação consigo mesmo, desempenho das AVDs e disposição para estas. O único aspecto da QV que chama atenção e precisa melhorar é a satisfação com a saúde.

PHYSICAL ACTIVITY ASSISTANCE AND LIFE QUALITY OF CENTENNIALS

abstract

Introduction: as the elderly population increases, there is a need to better explore long-lived elderly people, since morbidity in the 100 year age group is higher, in addition to reduced self-care capacity. Objective: thus, the study aims to analyze leisure activities, the level of physical activity (PA) and the quality of life (QoL) of centenarians. Methods: we used the Mini Mental State Examination (MMSE) to evaluate cognitive function, recording the number of steps/day through the pedometer to evaluate leisure activities and quality of life assessment through EUROHIS-QOL-08. Results: ten centenarians presented preserved cognitive performance, six women (mean = 100, SD = 1.47 years) and four men (mean = 103, SD = 3.46 years). In general, older women are more physically active (mean = 2.133,68, SD = 3,057.93) than men (mean = 827.64, SD = 1.041,93). About the QoL the majority of centenarians self evaluated as good / great and is very satisfied (85.31 points, SD = 13.91). Final considerations:

it is concluded that centenarian women are more active, about QoL most centenarians self-rated as satisfied.

key words

Centenarians. Quality of Life. Leisure Activities. Exercise.

referências

- ANOKYE, Nana *et al.* Physical activity and health related quality of life. *BMC Public Health*, New York, v. 12, n. 1, p. 624, 2012.
- BENETTI, Márcia. *Estilo de vida de idosos centenários de Florianópolis, SC*. 2011. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.
- BISHOP, Alex *et al.* Predicting happiness among centenarians. *Gerontology*, Innsbruck, v. 56, n. 1, p. 88-92, 2010.
- BISHOP, Alex; MARTIN, Peter; POON, Leonard. Happiness and congruence in older adulthood: a structural model of life satisfaction. *Aging and Mental Health*, London, v. 10, n. 5, p. 445-453, 2006.
- BRUCKI, Sonia *et al.* Sugestões para o uso do Mini-Exame do Estado Mental no Brasil. *Arquivos de Neuro-Psiquiatria*, São Paulo, v. 61, n. 3B, p. 777-781, 2003.
- BUONO, Marirosa; URCIUOLI, Omella; LEO, Diego de. Quality of life and longevity: a study of centenarians. *Age and Ageing*, Oxford, v. 27, n. 2, p. 207-216, 1998.
- CHO, Jinmyoung; MARTIN, Peter; POON, Leonard. W. Successful aging and subjective well-being among oldest-old adults. *The Gerontologist*, Oxford, v. 55, n. 1, p. 132-143, 2014.
- DARVIRI, Christina *et al.* Psychosocial dimensions of exceptional longevity: a qualitative exploration of centenarians' experiences, personality, and life strategies. *The International Journal of Aging and Human Development*, Thousand Oaks, v. 69, n. 2, p. 101-118, 2009.
- FOLSTEIN, Marshal; FOLSTEIN, Susan; MCHUGH, Paul. "Mini-mental state": a practical method for grading the cognitive state of patients for clinician. *Journal of Psychiatric Research*, New York, v. 12, n. 3, p. 189-198, 1975.
- HUTNIK, Nimmi; SMITH, Pam; KOCH, Tina. What does it feel like to be 100? Socio-emotional aspects of well-being in the stories of 16 Centenarians living in the United Kingdom. *Aging and Mental Health*, London, v. 16, n. 7, p. 811-818, 2012.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). *Censo Demográfico 2010: agregado por setores censitários dos resultados do universo*. 2010. Disponível em: <https://sidra.ibge.gov.br/Tabela/1378>. Acesso em: 30 jun. 2018.
- KATO, Kaori *et al.* Positive attitude toward life, emotional expression, self-rated health, and depressive symptoms among centenarians and near-centenarians. *Aging and Mental Health*, London, v. 20, n. 9, p. 930-939, 2016.
- KUMON, Marina *et al.* Centenários no mundo: uma visão panorâmica. *Kairós*, São Paulo, v. 12, n. 1, p. 213-232, 2009.
- MAZO, Giovana *et al.* Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas da cidade de Florianópolis, Brasil. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, Porto, v. 8, n. 3, p. 414-423, 2008.

MAZO, Giovana. *Manual do Entrevistador: Aplicação e Análise do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário*. Florianópolis: UDESC/CEFID/LAGER, 2017b. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/1US53JWBOaSfQa0sLlqmHCwxbSOelq_V/view. Acesso em: 7 out. 2018.

MAZO, Giovana. *Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário*. Florianópolis: UDESC/CEFID/LAGER, 2017a. Disponível em: https://drive.google.com/file/d/18O8sBJa_L8PCHa3OQzK1uOW1Da95LMK3/view. Acesso em: 7 out. 2018.

MINAYO, Maria Cecília; HARTZ, Zulmira Maria; BUSS, Paulo. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

MOTTA, Alda Britto da. A família multigeracional e seus personagens. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 31, n. 111, p. 435-458, 2010.

MURRAY, Christopher *et al.* Global, regional, and national disability-adjusted life years (DALYs) for 306 diseases and injuries and healthy life expectancy (HALE) for 188 countries, 1990-2013: quantifying the epidemiological transition. *The Lancet*, London, v. 386, n. 10009, p. 2145-2191, 2015.

NAMAN, Maira *et al.* O lazer nas diferentes fases da vida de centenários. *LICERE*, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, p. 201-220, 2017.

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

PEREIRA, Marco *et al.* Estudos psicométricos da versão em Português Europeu do índice de qualidade de vida EUROHIS-QOL-8. *Laboratório de Psicologia*, Lisboa, v. 9, n. 2, p. 109-123, 2011.

POWELL, Lawton. Environment and other determinants of well-being in older people. *The Gerontologist*, Oxford, v. 23, n. 4, p. 349-357, 1983.

POON, Leonard *et al.* Understanding dementia prevalence among centenarians. *Journals of Gerontology series A: Biomedical Sciences and Medical Sciences*, Washington, v. 67, n. 4, p. 358-365, 2012.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). *Relatório de Desenvolvimento Humano 2015 – Valores e Desenvolvimento Humano*. Brasília, DF: PNUD, 2015. Disponível em <https://esa.un.org/unpd/wpp/Download/Standard/Population>. Acesso em: 29 jun. 2018.

PUCCI, Gabrielle Cristine *et al.* Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. *Revista de Saúde Pública*, São Paulo, v. 46, n. 1, p. 166-179, 2012.

SCHEETZ, Laura; MARTIN, Peter; POON, Leonard. Do centenarians have higher levels of depression? Findings from the Georgia Centenarian Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, Singapore, v. 60, n. 2, p. 238-242, 2012.

STREIT, Inês Amanda *et al.* Nível de atividade física e condições de saúde em idosos centenários. *DO CORPO: Ciências e Artes*, Caxias do Sul, v. 5, n.1, 2015.

TUDOR-LOCKE, Catrine; HART, Teresa; WASHINGTON, Tracy. Expected values for pedometer-determined physical activity in older populations. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, New York, v. 6, n. 1, p. 59, 2009.

VON BONSDORFF, Mikaela; RANTANEN, Taina. Progression of functional limitations in relation to physical activity: a life course approach. *European Review of Aging and Physical Activity*, New York, v. 8, n. 1, p. 23-30, 2011.

WHOQOL GROUP. Study protocol for the World Health Organization project to develop a Quality of Life assessment instrument (WHOQOL). *Quality of Life Research*, New York, v. 2, p. 2, p. 153-159, 1993.

WONG, Wai-Ching Paul *et al.* The well-being of community-dwelling near-centenarians and centenarians in Hong Kong a qualitative study. *BMC Geriatrics*, New York, v. 14, n. 1, p. 63, 2014.

YANG, Pei-Shan. Surviving social support: care challenges facing Taiwanese centenarians. *International Journal of Social Welfare*, Singapore, v. 22, n. 4, p. 396-405, 2013.

Data de Submissão: 14/08/2018

Data de Aprovação: 10/10/2018