

ESTUDO COM CENTENÁRIOS: ATIVIDADE FÍSICA, ESTILO DE VIDA E LONGEVIDADE¹

Giovana Zapellon Mazo²
Pedro Silvelo Franco³
Franciele da Silva Pereira⁴
Leonardo Hoffmann⁵
Inês Amanda Streit⁶

resumo

Introdução: as investigações com centenários no Brasil são escassas e pontuais, sendo que pouco se sabe sobre o perfil desta população e os fatores que interferem na longevidade. Objetivo: descrever as pesquisas com centenários em Santa Catarina voltado a temática atividade física, estilo de vida e longevidade, de acordo com o proto-

1 Agradecemos ao Conselho Nacional de Pesquisa (CNPq) e à Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Estado de Santa Catarina (FAPESC) pelo apoio financeiro à pesquisa.

2 Professora efetiva da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: giovana.mazo@udesc.br.

3 Doutorando em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: pedsilfra@hotmail.com.

4 Doutoranda em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: francielepereira.fisio@gmail.com.

5 Mestrando em Ciências do Movimento Humano do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). E-mail: leonardo.h1@edu.udesc.br.

6 Professora Doutora da Universidade Federal do Amazonas (UFAM). E-mail: inesamanda@gmail.com.

colo de avaliação e resultados encontrados. Método: o estudo é de cunho descritivo documental relacionado ao Projeto SC100: estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina, desenvolvido no Laboratório de Gerontologia (LAGER) do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC). Resultados: para o projeto SC100 foi elaborado o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário (PAMIC) que ao longo do tempo foi sendo reestruturado, tendo em vista as especificidades desta população. Também foi elaborado o protocolo de avaliação do cuidador do idoso, visto a necessidade de compreender a sobrecarga do cuidado. Quanto aos resultados das pesquisas relacionadas ao projeto, foi possível observar que na população centenária, há uma predominância de mulheres, viúvas, escolaridade inferior a sete anos, a caminhada surge como a principal atividade física realizada, caracterizando-as como pouco ativas. Além disso, entre os principais hábitos de lazer estão: assistir TV e dormir. Em relação as atividades de lazer em diferentes fases da vida, há uma tendência natural em se tornarem sedentários, ou seja, iniciam a vida com a prática regular de atividades mais ativas e durante o processo de envelhecimento passam a inatividade. Conclusão: Neste estudo, durante a caracterização dos centenários, foi possível identificar uma tendência de um estivo de vida passivo e da inatividade física, ressaltando a necessidade de intervenções domiciliares com esta população tão longeva. Também protocolos de avaliação podem contribuir para conhecer melhor essa população.

palavras-chave

Idosos de 80 Anos ou Mais. Exercícios. Atividades de Lazer. Qualidade de Vida.

1 Introdução

Uma característica comum na dinâmica demográfica da maioria dos países do mundo é o envelhecimento de suas populações (CAMARANO; KANSO; FERNANDES, 2013). Projeções das Organizações das Nações Unidas (2017) indicam que o número de pessoas com 100 anos de idade ou mais aumentará 15 vezes, passando de 145.000 centenários em 1999 para 2,2 milhões em 2050. No Brasil, em 1991 havia 13.865 centenários e em 2010 houve um aumento para 24.236 pessoas (IBGE, 2010).

Apesar deste crescimento, a quantidade de centenários pode ser considerada ainda pequena em relação aos demais grupos etários, porém tem se tornado suficientemente visível, a fim de promover discussões sobre o “segredo” para a longevidade (MOTTA, 2010). Nesta perspectiva, Suzuki et al. (1995) apresenta que a partir da década de 70, pesquisas com essa população começaram a ser desenvolvidas no mundo.

Destaca-se a importância de pesquisas que auxiliem na compreensão da longevidade em suas múltiplas dimensões (YATES et al., 2008), tendo em vista que os centenários são exemplos de envelhecimento bem-sucedido, no que diz respeito ao aspecto biológico, funcional, social e comportamental (JANNEY et al., 2010).

Alguns estudos de base populacional buscaram verificar os fatores que interferem na longevidade. O estudo *Okinawa Centenarian Study* do Japão e *Georgia Centenarian Study* dos Estados Unidos, que buscaram apresentar a identificação de genes da longevidade (WILLCOX et al., 2006; POON et al., 2007; BISHOP et al., 2012); o *Longitudinal Study of Danish Centenarians* da Dinamarca, o qual originou investigações em torno da prevalência de doenças e autonomia em relação à demência e ao funcionamento físico (atividades básicas da vida diária e atividade física) (ANDERSEN-RANBERG; SCHROLL; JEUNE, 2001), entre outros.

No Brasil, sobre os fatores que interferem na longevidade, as pesquisas com centenários ainda são escassas e pontuais. Estudo de cunho populacional são poucos, como exemplos de Longarai (2005) que verificou hábitos progressos de atividade física em centenários do município de Porto Alegre/RS e de Ferreira (2006) que identificou o perfil dos centenários da cidade de São Paulo/SP, com base no projeto SABE. Outros estudos, mais pontuais foram sobre o comportamento alimentar de centenários de Porto Alegre (BUSNELLO, 2005), a arte de envelhecer com centenários residentes de Fortaleza/CE (BARBOZA, 2011), a capacidade funcional de um grupo de centenários que residem em Passo Fundo/RS (BIOLCHI et al., 2013) e que incluíram em suas análises centenários que moravam em Ribeirão Preto/SP para comparar os perfis transcricionais de genes de reparo e duplicação do DNA e medidas de comprimento telomérico entre grupos etários distintos (SILVA, 2015).

No estado de Santa Catarina (SC), na cidade de Florianópolis, o Laboratório de Gerontologia (LAGER), do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID), da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) vem desenvolvendo estudos, desde 2010, voltados aos centenários, com o projeto “SC100 – Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina” com objetivo de mapear multidimensionalmente essa população (MAZO, 2017a).

Atualmente, o LAGER/CEFID/UFSC avança seus estudos voltados a essa população para outros municípios e regiões de SC, pois estudar o segmento populacional-centenário baseia-se na necessidade de conhecer multidimensionalmente de seu estilo de vida e de entender o que leva as pessoas a terem maior expectativa de vida (MAZO, 2017a). Os indicadores de longevidade dos centenários em relação as atividades de lazer e física e a qualidade de vida, tornam-se importantes, pois conforme o Relatório Nacional de Desenvolvimento Humano do Brasil a atividade física pode possuir um efeito transformador nos aspectos sociais, promovendo saúde, bem-estar e qualidade de vida (PNUD, 2017).

A partir das considerações supracitadas, e da importância de conhecer os resultados de estudos com centenários da região sul do Brasil, mais especificamente do estado de SC, com base no Projeto SC100, tem-se como objetivo do estudo descrever as pesquisas com centenários em SC voltado à temática atividade física, estilo de vida e longevidade, de acordo com o protocolo de avaliação e resultados encontrados.

2 Método

Este estudo é de cunho descritivo documental, onde tem-se como fontes tese e dissertações e protocolos de avaliação relacionados ao Projeto SC100: Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina desenvolvido no Laboratório de Gerontologia (LAGER) do Centro de Ciências da Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UFSC). A coleta de dados foi realizada no site do LAGER/CEFID⁷, na biblioteca setorial do CEFID e em site de revistas. De posse dos materiais foi realizada a análise documental e de conteúdo temática.

3 Resultados e discussão

O projeto “SC100 – Estudo Multidimensional dos Centenários de Santa Catarina” (Projeto SC100) vem sendo desenvolvido desde 2010 pelo LAGER/CEFID/UFSC, sob a coordenação da Prof.^aDr.^a Giovana Zarpellon Mazo. O projeto tem apoio institucional da Secretaria de Estado de Saúde de Santa Catarina. Essa pesquisa é pioneira em SC e no Brasil por ser um estudo multidimensional

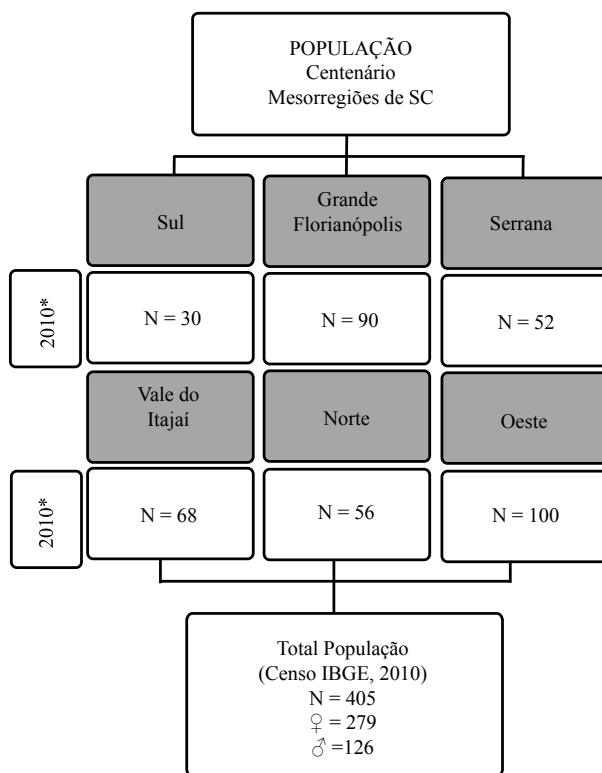
7 Disponível em: <https://www.ufsc.br/cefid/lager>. Acesso em: 10 jul. 2018.

dos idosos centenários, e pretende mapear as condições de vida desse idoso nos diferentes municípios do estado (MAZO, 2017a).

Para a definição da população do projeto SC100 utilizou-se como base o último censo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2010. Neste censo o estado de Santa Catarina possuía 405 centenários residentes, sendo 279 mulheres e 126 homens, distribuídos pelas mesorregiões do Estado (IBGE, 2010), de acordo com Figura 1.

O LAGER/CEFID/UDESC já fez o mapeamento dos centenários da região da Grande Florianópolis, que contempla 21 municípios e da microrregião de Joinville, com 11 municípios (IBGE, 2010). O projeto avança seus estudos voltados a essa população para outros municípios e mesorregiões de SC.

Figura 1– Fluxograma do número de centenários em 2010.



Fonte: Streit, 2017.

A coleta de informações referente à localização dos participantes da pesquisa desenvolve-se conforme a metodologia do Projeto SC 100 (MAZO, 2017a), a qual consiste no número populacional por mesorregiões de SC, fornecidos pelo IBGE. A partir destas informações realiza-se divulgação na imprensa local, contato com Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs), Casas Geriátricas e Grupos de Convivência para Idosos, dos municípios pesquisados. Além do contato com as Secretarias Municipais de Saúde, Unidades Básicas de Saúde, Coordenadores do Programa de Estratégia da Família solicitando auxílio na localização dos centenários que residem na respectiva área de abrangência e informações referente ao endereço e contato telefônico dos mesmos.

Para o Projeto SC100 foi elaborado o “Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário (PAMIC)” pelo LAGER/CEFID/UEDESC, com o objetivo de avaliar multidimensionalmente esse idoso. Para a avaliação dos diferentes aspectos, o PAMIC é composto por diferentes instrumentos que foram traduzidos, modificados e validados para o Brasil.

O PAMIC, desde a sua primeira versão, em 2010, teve como base para sua elaboração dois instrumentos: Questionário BOAS – *Old Age Schedule* (VERAS; DUTRA, 2008) e o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso no Centro Mais Vida, utilizado pelo Programa Mais Vida da Secretaria de Saúde do Estado de Minas Gerais (SS/MG, 2009). Além, destes instrumentos foi utilizado o Miniexame do Estado Mental (MEEM) para verificar a função cognitiva e a Escala de Katz para identificar o nível de independência para as atividades da vida diária. Também foram incluídos instrumentos para verificar os critérios de fragilidade proposto por Fried et al. (2001), como velocidade da marcha e força de preensão manual, além das questões incluídas no questionário no bloco do Bem-Estar e Resiliência (questão 58: Avaliação da Exaustão) e no das Condições de Saúde (questão 68: Avaliação de Modificação na Composição Corporal). Também foi avaliado o nível de atividade física, por meio pedômetro.

Em 2015 o PAMIC foi reestruturado de acordo com resultados de pesquisas, testagens da primeira versão e interesse de estudo. Teve como base instrumentos já consolidados na literatura e questões elaboradas pelos pesquisadores, especificamente para o Projeto SC100. O Protocolo apresenta 234 questões, sendo 105 questões abertas e 129 questões fechadas, as quais se apresentam distribuídas em 16 blocos. Este protocolo apresentou questões dos blocos 2 (Q. 12), 3 (Q. 13 a Q. 47), 4 (Q. 60 a Q. 62), 5 (Q. 63 a Q. 77), 6 (Q. 78 a Q. 85), 7 (Q. 124 a Q. 129), 12 (Q. 166 a Q.180), 13 (Q. 181 a Q. 213), 14 (Q. 214 a Q. 217), 15 (Q. 218 a Q. 221) e 16 (Q. 222 a Q. 234), as quais apenas o centenário poderá responder (percepção subjetiva) e, questões em que o cuidador principal do

centenário poderá responder sobre o idoso – blocos 1 (Q. 1 a Q. 11), 4 (Q. 48 a Q. 59), 7 (Q. 86 a Q. 123), 8 (Q. 130 a Q. 135), 9 (Q.136 a Q. 140), 10 (Q. 141 e Q.142) e 11 (Q. 143 a Q. 165) e 14 (Q. 214 a Q. 217). Esta estrutura foi elaborada para otimizar o tempo de entrevista com o centenário, a fim de evitar seu cansaço físico e mental.

Também foi elaborado o “Manual do Entrevistador: Aplicação e Análise do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário”, com intuito de treinamento de pesquisadores para a coleta de dados e melhor compreensão sobre a aplicação e análise do PAMIC.

Além do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Cuidador do Idoso Centenário (AMCIC), com o objetivo de avaliar multidimensionalmente o cuidador do idoso centenário. Para a elaboração desse Protocolo teve-se como base instrumentos já consolidados na literatura e questões elaboradas, especificamente para o Projeto SC100. Nesse estudo, entende-se por avaliação multidimensional do cuidador do centenário diferentes aspectos, como: dados pessoais e informações sociodemográficas, sobrecarga do cuidador, atividade física e/ou exercício físico, avaliação cineantropométrica e física, e sugestão na melhora do cuidado. O instrumento, em 2015, foi composto por 6 blocos com 62 questões, sendo 17 questões abertas e 45 questões fechadas. Para orientação da aplicação desse protocolo foi elaborado o “Manual do Cuidador: Aplicação e Análise do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Cuidador do Idoso Centenário”.

Em 2017, o PAMIC foi novamente reestruturado sendo composto por 16 blocos, com 220 questões, sendo 87 questões abertas e 133 questões fechadas (MAZO 2017b). Para aplicação do protocolo há necessidade de dois pesquisadores treinados, onde um dos pesquisadores aplicará as questões dos blocos 2 (Q. 12), 3 (Q. 13 a Q. 47), 4 (Q. 60 a Q. 62), 5 (Q. 63 a Q. 77), 6 (Q. 78 a Q. 85), 7 (Q. 124 a Q. 129), 12 (Q. 166 a Q. 180), 13 (Q. 181 a Q. 195), 14 (Q. 196 a Q. 200), 15 (Q. 202 a Q. 205) e 16 (Q. 206 a Q. 218), as quais apenas o centenário poderá responder. Concomitantemente, o outro pesquisador aplicará as questões ao cuidador, sendo estas relacionadas ao centenário, referente aos blocos 1 (Q. 1 a Q. 11), 4 (Q. 48 a Q. 59), 7 (Q. 86 a Q.123), 8 (Q. 130 a Q. 135), 9 (Q.136 a Q. 139), 10 (Q. 140 e Q.141), 11 (Q. 142 a Q. 165) e 15 (Q. 201) (MAZO, 2017b). Para as novas orientações da aplicação do protocolo foi reelaborado o “Manual do Entrevistador: Aplicação e Análise do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário (MAZO, 2017a).

O Quadro 1 apresenta o PAMIC com seus instrumentos de medidas ao longo do tempo com base nos resultados preliminares e objetivos do Projeto SC100.

Quadro 1 – Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário (PAMIC) com seus instrumentos de medidas ao longo do tempo.

Ano	Instrumentos	Protocolo
2010	Questionário BOAS Ficha de Anamnese Minixame do Estado Mental (MEEM) Escala de Katz Dinamômetro Teste da Velocidade da Marcha Pedômetro	78 questões fechadas e abertas, distribuídas em 7 blocos: Identificação; Hábitos Relacionados à Prática de Atividades Físicas e de Lazer; Hábitos Relacionados à Alimentação e Vícios; Rede de Proteção Social; Bem-Estar e Resiliência (questão 58: Avaliação da Exaustão); Condições de Saúde (função 68: Avaliação de Modificação na Composição Corporal) e Considerações Finais; Avaliação da função cognitiva e da capacidade funcional; Avaliação da Velocidade da Marcha, força de preensão manual e nível de atividade física.
2015	Ficha diagnóstica; MEEM; Audição, questões abertas sobre as atividades de lazer; EUROHIS-QOL-8; Escala de Katz; Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) adaptado para idosos (Tempo Gasto Sentado); VIGITEL (Tipo de Alimento Consumido); Escala de Depressão Geriátrica (GDS); APGAR Familiar; Questões sobre expectativas, desejos; Mapa Mínimo das Relações; Percepção da institucionalização; Balança; Estadiômetro; Fita antropométrica; Plicômetro Científico; Dinamômetro; Cronômetro; Pedômetro.	234 questões, sendo 105 questões abertas e 129 questões fechadas, distribuídas em 16 blocos: Dados Pessoais; Avaliação Auditiva Subjetiva; Saúde Mental (função cognitiva); Dados Sociodemográficos; Atividades de Lazer no Passado e Presente; Qualidade de Vida; Condições de Saúde e Hábitos de Vida; Capacidade Funcional; Atividade Física/Exercício Físico; Tempo Gasto Sentado; Alimentação; Humor e Depressão; Percepções e Expectativas; Rede de Suporte Social; Dados sobre Idosos Institucionalizados e Avaliação Cineantropométrica (Massa Corporal, Estatura, Circunferência do Quadril e da Cintura, Dobra Cutânea do Tríceps e da Panturrilha, Perímetro do Braço e da Panturrilha, Força de Preensão Manual, Tamanho da Passada na Macha de Velocidade, Média de Passos em Sete Dias).

Ano	Instrumentos	Protocolo
2017	Ficha diagnóstica; MEEM; Atividades de Lazer; EUROHIS-QOL-8; Escala de Katz; IPAQ; VIGITEL (Tipo de Alimento Consumido); GDS; APGAR Familiar; Mapa Mínimo de Relações; Balança; Estadiômetro; Plicômetro; Fita Antropométrica; Dinamômetro; Cronômetro; Pedômetro.	220 questões, sendo 87 questões abertas e 133 questões fechadas, distribuídas em 16 blocos: Dados Pessoais; Avaliação Auditiva Subjetiva; Saúde Mental (Função Cognitiva); Informações Sociodemográficas; Atividades de Lazer no Passado e Presente; Qualidade de Vida; Condições de Saúde e Hábitos de Vida; Capacidade Funcional; Atividade Física/Exercício Físico; Tempo Gasto Sentado; Alimentação; Humor e Depressão; Percepções e Expectativas; Rede de Suporte Social; Dados sobre Idosos Institucionalizados e Avaliação Cineantropométrica e Física.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2018.

No Quadro 2 apresentam-se os principais resultados das pesquisas relacionadas ao Projeto SC100.

Quadro 2 – Principais resultados das pesquisas relacionadas ao Projeto SC100.

Autor e Ano	Objetivo do Estudo e Número da Amostra	Resultados
Benetti, 2011	Perfil do estilo de vida de idosos centenários de Florianópolis/SC (n = 30).	Predominância de mulheres, viúvas, escolaridade inferior a sete anos, residem com familiares, hábitos de lazer passivos, caminhada como a principal atividade física, presença de cuidadores, apresentam satisfação com a vida, boa percepção de saúde, baixo número de doenças, baixo consumo de medicamentos, níveis altos de fragilidade, maioria com cognitivo preservado e em média 527,97 passos/dia, o que representa serem pouco ativas.
Streit, 2013	Relação dos hábitos e atividades no lazer com o nível de atividade física dos centenários (n = 23).	Hábitos de Lazer Domiciliares: Assistir TV (95,7%), Dormir (52,2%), Receber Visitas e Conversar (52,2%), Visitar Parentes ou Amigos (43,5%); Hábitos de Lazer: Visitar Parentes ou Amigos (43,5%), Ir à Igreja ou Grupo de Convivência (30,4%), Fazer Compras (30,4%).

Autor e Ano	Objetivo do Estudo e Número da Amostra	Resultados
Naman, 2014	Atividades de lazer em diferentes fases da vida de centenários (n = 6).	Infância: Escolarização (n = 6), Brincadeiras (n = 6), Meio Rural (n = 3), Trabalho (n = 3), Viagens (n = 2), Atividades Culturais (n = 2), Atividades Manuais (n = 2); Adolescência: Trabalho (n = 6), Baile (n = 2), Namoro (n = 2), Laçar Gado (n = 1), Atividades Culturais (n = 1); Adulto: Casamento (n = 6), Trabalho (n = 6), Viagens (n = 4), Passeios (n = 3), Atividades Manuais (n = 1); Velhice: Viagens (n = 4), Trabalho (n = 2), Assistir Televisão (n = 2); Fase Atual: Assistir Televisão (n = 6), Religiosidade (n = 4), Passeios (n = 3).
Fortunato, 2017	Verificar e comparar a força de prensão manual (FPM) com as atividades de vida diária (AVDs) e identificar o ponto de corte dessa força na predição da independência nestas funções em centenários (n = 24).	Foi significativo o valor do ponto de corte para a função "Tomar Banho" ($p = 0,006$, FPMD > 11,67kgf; $p = 0,029$, FPME > 10,33kgf); "Transferência" ($p = 0,024$, FPME > 9,0kgf); e "Continência" ($p = 0,035$, FPMD > 10,0kgf). Em todas essas funções, a sensibilidade apresentou valores maiores de 46% e a especificidade de 77%.
Streit, 2017	Analisar os indicadores de longevidade de centenários da mesorregião Grande Florianópolis/SC, relacionados às características sociodemográficas, condições de saúde, capacidade funcional, arranjo de vida, apoio social e atividade física (n = 58).	Os centenários, em sua maioria, apresentam déficit cognitivo, não praticam atividade física regularmente e são heterogêneos quanto ao nível de atividade física relacionado à funcionalidade familiar, rede de suporte social e capacidade funcional.
Alves, 2018	Analisar a qualidade de vida, atividades físicas e de lazer de idosos centenários.	Ter saúde e boas relações são aspectos relevantes para o viver bem dos centenários. O lazer é predominantemente com atividades passivas e no ambiente domiciliar, sendo que assistir televisão foi a atividade mais relatada. Há relação significativa entre o número de passos e o domínio físico e percepção de saúde.

Fonte: Elaborado pelos autores, 2018.

Ao longo do desenvolvimento das pesquisas, inicialmente em 2011, Benetti (2011) traçou o perfil do estilo de vida de idosos centenários de Florianópolis/SC. Neste estudo, foi possível identificar que há uma predominância de mulheres, viúvas, escolaridade inferior a sete anos, residem com familiares, hábitos

de lazer passivos, caminhada como a principal atividade física, presença de cuidadores, apresentam satisfação com a vida, boa percepção de saúde, baixo número de doenças, baixo consumo de medicamentos, níveis altos de fragilidade, maioria com a função cognitiva preservado e em média 527,97 passos/dia, o que representa serem pouco ativas.

De acordo com os resultados do estudo acima mencionado, observa-se que os centenários possuem uma postura positiva em relação à vida, e isso se deve muito mais às características do estilo de vida e traços de personalidade (BENETTI, 2011).

Outro aspecto investigado foi a relação dos hábitos e atividades no lazer com o nível de atividade física dos centenários residentes em Florianópolis/SC (STREIT, 2013), nesta análise foi possível identificar que alguns hábitos de lazer domiciliares, entre eles: assistir TV (95,7%), dormir (52,2%), receber visitas e conversar (52,2%) visitar parentes ou amigos (43,5%). Também, costumes de lazer fora de casa, como: visitar parentes ou amigos (43,5%), ir à igreja ou grupo de convivência (30,4%) e fazer compras (30,4%).

Quanto ao nível de atividade física dos centenários residentes em Florianópolis/SC, avaliado por meio da contagem dos passos por dia (pedômetro), verificou-se que os centenários são pouco ativos fisicamente, pois suas atividades diárias são de intensidade leve, sem regularidade e orientação e, geralmente, são realizadas dentro do ambiente domiciliar (STREIT et al., 2015).

Estudo sobre as atividades de lazer realizadas pelos centenários nas diferentes fases da vida observou diversas atividades. Na infância encontrou as seguintes categorias: escolarização, brincadeiras, viagens, atividades culturais e manuais. Na adolescência, as principais atividades apontadas foram: trabalho, baile, namoro, laçar gado, atividades culturais. Na fase adulta: trabalho, viagens, passeios, atividades manuais. Durante a velhice: viagens, trabalho, assistir televisão e por fim, na fase atual: assistir televisão, religiosidade e passeios (n = 3) (NAMAN et al., 2017).

Assim, de acordo com os resultados do estudo acima, é possível constatar que as atividades no lazer dos idosos centenários foram diminuindo ao longo dos anos, e que as atividades sociais, de certa forma, permaneceram durante boa parte de suas vidas e, na velhice e/ou fase atual, observa-se a ocorrência de atividades de passeios e assistir televisão.

Fruto do Projeto SC100, já foram realizadas dissertações de Mestrado com os centenários do município de Florianópolis/SC (BENETTI, 2011; STREIT, 2013; NAMAN, 2014; FORTUNATO, 2017). Destes estudos verificou-se que os centenários apresentam, geralmente, pouca participação em grupos sociais, e suas atividades cotidianas são restritas ao ambiente domiciliar, com cuidado

e contato com familiares e com atividades de lazer passivas (STREIT, 2013; NAMAN et al., 2017; AGUIAR et al., 2014), além de apresentarem baixo nível de AF (BENETTI, 2011; STREIT, 2013).

Ampliando o estudo para os municípios da Grande Florianópolis/SC, com uma amostra de 58 centenários, foi realizada a tese de Doutorado (STREIT, 2017), a qual verificou que os centenários, em sua maioria, apresentam déficit cognitivo, não praticam atividade física regularmente e são heterogêneos quanto ao nível de atividade física relacionado a funcionalidade familiar, rede de suporte social e capacidade funcional (STREIT, 2017).

Em 2018, avançou-se a coleta de dados para os centenários dos municípios da microrregião de Joinville/SC e foi realizada a dissertação de Mestrado sobre a qualidade de vida (QV), atividade de lazer e atividade física de 10 centenários com a cognição preservada. Verificou-se que ter saúde e boas relações são aspectos relevantes para o viver bem dos centenários, não identificando diferença na qualidade de vida entre os ativos e os inativos fisicamente. As atividades de lazer são passivas e no ambiente domiciliar, sendo que assistir televisão foi a atividade mais relatada. Entre o número de passos e o domínio físico e percepção de saúde da QV foi encontrada relação significativa (ALVES, 2018).

Com estes resultados, observa-se que na população centenária de alguns municípios de Santa Catarina há uma predominância de mulheres, viúvas, escolaridade inferior a sete anos, a caminhada surge como a principal atividade física realizada, caracterizando-as como pouco ativas. Além disso, entre os principais hábitos de lazer estão: assistir TV e dormir. Em relação às atividades de lazer em diferentes fases da vida, há uma tendência natural em se tornarem sedentários, ou seja, iniciam a vida com a prática regular de atividades mais ativas e durante o processo de envelhecimento passam à inatividade. Os aspectos relevantes dos centenários para viver bem são ter saúde e boas relações pessoais.

4 Conclusão

Neste estudo, durante a caracterização dos centenários, foi possível identificar uma tendência de um estilo de vida passivo e da inatividade física, ressaltando a necessidade de intervenções domiciliares com esta população tão longeva. Além disso, cabe ressaltar que ao longo das pesquisas com esta população sentiu-se a necessidade de elaboração e reelaboração de protocolos e manuais de orientação e pesquisa. Destaca-se a elaboração de protocolos e manuais de pesquisa direcionados aos centenários e seus cuidadores, que

podem contribuir para conhecer melhor este grupo populacional e serem utilizados por outros pesquisadores.

Desta forma, a pesquisa voltada à população longeva vem contribuindo para conhecer quem são os centenários e seus cuidadores, em relação ao seu estilo de vida, funções cognitivas, capacidade funcional e qualidade de vida geral, bem como contribuindo para a descoberta de novos conhecimentos na área do envelhecimento humano e longevidade. Ainda, o Projeto contribuirá para a identificação dos fatores associados à extensão da longevidade e a qualidade com que é possível viver numa fase tão avançada da vida.

STUDY WITH CENTENNIALS: PHYSICAL ACTIVITY, LIFESTYLE AND LONGEVITY

abstract

Introduction: the investigations with centenarians in Brazil are scarce and punctual, and little is known about the profile of this population and the factors that interfere in their longevity. Objective: to describe the researches with centenarians in Santa Catarina related to physical activity, lifestyle and longevity, according to the evaluation protocol and results found. Method: the study is documentary and descriptive related to a major Project SC100: Multidimensional Study of Centenarians of Santa Catarina, developed in the Laboratory of Gerontology (LAGER) of the Health Sciences and Sports Center (CEFID) of the Santa Catarina State University (UDESC). Results: for the SC100 project, the Protocol for the Multidimensional Evaluation of the Centenarian Elderly (PMECE) was elaborated and, over time, it was restructured, taking into account the specificities of this population. The protocol of assessment of the caregiver of the elderly was also elaborated, considering the need to understand the overload of care. Regarding the results of the research related to the project, it was possible to observe that in the centennial population, there is a predominance of women, widows, schooling less than seven years, walking appears as the main physical activity performed, characterizing them as not very active. In addition, among the main habits of leisure are: watch TV and sleep. In relation to leisure activities in different phases of life, there is a natural tendency to become sedentary, that is, they start life with regular practice of more active activities and during the aging process they pass into physical inactivity. Conclusion: in this study, during the characterization of the centenarians, it was possible to identify a trend of a passive lifestyle and physical inactivity,

emphasizing the need for home interventions with this population so long. Also evaluation protocols created by this research can contribute to better know this population.

key words

Seniors aged 80 Years and Over. Exercises. Leisure Activities. Quality of Life.

referências

AGUIAR, Letícia. Relação entre nível de atividade física e velocidade de marcha em idosos centenários. *Kinesis*, Santa Maria, v. 32, n. 2, p. 4-18, 2014.

ALVES, L. *Qualidade de vida, atividade de lazer e atividade física de centenários*. 2018. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2018.

ANDERSEN-RANBERG, Karen; SCHROLL, Marianne; JEUNE, Bernard. Healthy centenarians do not exist, but autonomous centenarians do: A population-based study of morbidity among Danish centenarians. *Journal of the American Geriatrics Society*, Medford, v. 49, n. 7, p. 900-908, 2001.

BARBOZA, Tânia. *Idosos centenários, a arte de envelhecer*. 2011. 84 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2011.

BENETTI, Márcia. *Estilo de vida de idosos centenários de Florianópolis, SC*. 2011. 114 f. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

BIOLCHI, Claudia *et al.* A capacidade funcional de um grupo de idosos centenários. *Kairós*, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 213-226, 2013.

BISHOP, Alex *et al.* Exploring life satisfaction in exceptional old age: the mediating role of positive and negative affect. *Clinical Gerontologist*, London, v. 35, n. 2, p. 105-125, 2012.

BUSNELLO, Fernanda. *Padrão alimentar e a longevidade em centenários e seus descendentes*. 2005. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

CAMARANO, Ana; KANSO, Solange; FERNANDES, Daniele. Envelhecimento populacional, perda de capacidade laborativa e políticas públicas. *Mercado de Trabalho*, Rio de Janeiro, v. 54, fev. 2013.

FERREIRA, João. *Os muito idosos no município de São Paulo*. 2006. Dissertação (Mestrado em Epidemiologia) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

FORTUNATO, Artur. *Força de preensão manual e capacidade funcional para atividades básicas de vida diária de centenários*. 2017. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

FRIED, Linda *et al.* Frailty in older adults: evidence for a phenotype. *The Journal of Gerontology: series A*, Washington, DC, v. 56, n. 3, p. 146-156, 2001.

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: 17 out. 2018.

JANNEY, Carol *et al.* Longitudinal physical activity changes in older men in the osteoporotic fractures in men study. *Journal of the American Geriatrics Society*, Medford, v. 58, n. 6, p. 1128-1133, 2010.

LONGARAI, Rita. *Hábitos progressos de atividade física em centenários de Porto Alegre*. 2005. Dissertação (Mestrado em Gerontologia Biomédica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2005.

MAZO, Giovana. *Manual do Entrevistador: Aplicação e Análise do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário*. Florianópolis: UDESC/CEFID/LAGER, 2017a. Disponível em: https://www.udesc.br/cefid/lager/pagina_7. Acesso em: 10 out. 2018.

MAZO, Giovana. *Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário*. Florianópolis: UDESC/CEFID/LAGER, 2017b. Disponível em: https://www.udesc.br/cefid/lager/pagina_7. Acesso em: 17 out. 2018.

MOTTA, Alda. A Família Multigeracional e Seus Personagens. *Educação & Sociedade*, Campinas, v. 31, n. 111, p. 435-458, 2010.

NAMAN, Maira. *Atividades de lazer de idosos centenários nas diferentes fases da vida*. 2014. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

NAMAN, Maira *et al.* O lazer nas diferentes fases da vida de centenários. *Licere*, Belo Horizonte, v. 20, n. 1, 2017.

POON, Leonard *et al.* Methodological considerations in studying centenarians: lessons learned from the Georgia Centenarian Studies. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, New York, v. 27, n. 1, p. 231-64, 2007.

PROGRAMA DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O DESENVOLVIMENTO (PNUD). *Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional – Movimento é Vida: Atividades Físicas e Esportivas para Todas as Pessoas*. 2017. Brasília, DF: PNUD, 2017.

SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE – MINAS GERAIS. Centro Mais Vida de Referência em Atenção ao Idoso. *Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso no Centro Mais Vida*. Disponível em: http://www.saude.mg.gov.br/politicas_de_saude/programa-mais-vida/Protocolo%20de%20Avaliacao%20Multidimensional%20CMV%20_Medico%20e%20Enfermeiro_.pdf. Acesso em: 17 out. 2018.

SILVA, João. *Comparação dos perfis transcricionais de genes de reparo e duplicação do DNA e medidas de comprimento telomérico entre grupos de indivíduos jovens, idosos e centenários*. 2015. 81 f. Mestrado (Mestrado em Ciências Biológicas – Genética) – Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade De São Paulo, Ribeirão Preto, 2015.

STREIT, Inês. *Idosos centenários: nível de atividade física e hábitos de lazer*. 2013. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2013.

STREIT, Inês. *Indicadores de longevidade de centenários da mesorregião Grande Florianópolis, SC – Brasil: características sociodemográficas, condições de saúde, capacidade funcional, arranjo de vida, apoio social e atividade física*. 2017. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano), Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

STREIT, Inês *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.

SUZUKI, Makoto *et al.* Chronological study concerning ADL among Okinawan centenarians. *Nihon Ronen Igakkai Zasshi: Japanese Journal of Geriatrics*, Tokyo, v. 32, n. 6, p. 416-423, 1995.

UNITED NATIONS. *Annual Population by Age Groups – Both Sexes*. New York: United States, 2017. Disponível em: <https://esa.un.org/unpd/wpp/Download/Standard/Population>. Acesso em: 17 out. 2018.

VERAS, Renato; DUTRA, Sidney. *Perfil do idoso brasileiro: questionário BOAS*. Rio de Janeiro: UERJ, UnATI, 2008. Disponível em: http://www.crde-unati.uerj.br/liv_pdf/perfil.pdf. Acesso em: 17 out. 2018.

WILLCOX, Donald *et al.* Genetic determinants of exceptional human longevity: insights from the Okinawa Centenarian Study. *Age and Ageing*, Oxford, v. 28, n. 4, p. 313-332, 2006.

YATES, Laurel *et al.* Exceptional Longevity in Men: modifiable factors associated with survival and function to age 90 years. *Archives of Internal Medicine*, Chicago, v. 168, n. 3, p. 284-290, 2008.

Data de Submissão: 24/10/2018

Data de Aprovação: 30/11/2018