

Qualidade de vida e atividade física de idosos centenários

RESUMO

Giovana Zarpellon Mazo

giovana.mazo@udesc.br

orcid.org/0000-0002-7813-5592

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Aline Costa Machado

alinemach24@gmail.com

orcid.org/0000-0003-1355-3803

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Artur Rodrigues Fortunato

artur.rfortunato@gmail.com

orcid.org/0000-0001-6727-7723

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Lucas Gomes Alves

lucasgoal1992@gmail.com

orcid.org/0000-0003-0670-4159

Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), Florianópolis, Santa Catarina, Brasil

Raquel Ester Lima da Silva

raquelesterlima@hotmail.com

orcid.org/0000-0002-2368-5319

Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP), Porto, Portugal

Inês Amanda Streit

inesamanda@gmail.com

orcid.org/0000-0001-7962-8746

Universidade Federal do Amazonas, Manaus, Amazonas, Brasil

OBJETIVO: Analisar a qualidade de vida e a atividade física de centenários residentes na mesorregião Grande Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

MÉTODOS: O estudo foi composto por seis centenários com função cognitiva preservada, sendo quatro mulheres (média de 101,3 anos) e dois homens (média de 101 anos), residentes na mesorregião Grande Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. O instrumento de coleta de dados foi o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário, elaborado pelo Laboratório de Gerontologia (LAGER) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC), construído para o estudo SC100: estudo multidimensional dos centenários de Santa Catarina. Deste protocolo foram utilizadas as questões referentes à identificação do idoso e às características sociodemográficas, o rastreio cognitivo (minixame do estado mental), a avaliação da qualidade de vida (EUROHIS-QOL-08) e a atividade física em média semanal do número de passos/dia (pedômetro).

RESULTADOS: A maioria dos centenários apresentou uma qualidade de vida satisfatória, com escore acima de 80 pontos e variação de 304 a 3.691 passos/dia com média semanal de 1.609,5 passos/dia, sendo a média das mulheres 899 passos/dia e a dos homens 3030 passos/dia.

CONCLUSÕES: Mesmo com a maioria dos centenários apresentando elevada percepção QV, constatou-se que o nível atividade física e a média do número de passo/dia auferidos foram inferiores ao recomendado para idosos saudáveis longevos. A percepção mais positiva de QV foi a relacionada ao ambiente e a mais negativa com a saúde relatada.

PALAVRAS-CHAVE: Centenários. Atividade física. Qualidade de vida.

INTRODUÇÃO

A expectativa de vida ao nascer para ambos os sexos aumentou em 6,2 anos e a expectativa de vida saudável aumentou em 5,4 anos, entre 1990 e 2013 no mundo (SZWARCOWALD et al., 2017). As taxas de anos vividos com incapacidades padronizadas por idade em todo o mundo caíram em 27% (MURRAY et al., 2015). No Brasil, a população idosa já passa dos 20 milhões, sendo que a faixa etária que mais cresce é a de 80 anos ou mais (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2016). Em 2010, eram 24.236 centenários, sendo 16.989 mulheres e 7.247 homens. No estado de Santa Catarina, 405 centenários, sendo 279 mulheres e 126 homens, e destes há uma previsão de que 90 centenários residam na Grande Florianópolis (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2016).

O envelhecimento, muitas vezes, é acompanhado de doenças crônicas e limitações físicas, produzindo alterações na qualidade de vida (QV), com destaque para a redução da capacidade física e/ou mobilidade (ARAÚJO; RIBEIRO, 2012; AGUIAR et al., 2014). A redução da capacidade física e/ou mobilidade resulta em nível de atividade física diminuído como característica de idosos com idade avançada (AGUIAR et al., 2014).

A prevalência de insuficiência ativa em idosos brasileiros com idade igual ou superior a 65 anos é de 84,6%, sendo que os maiores escores se apresentam nas mulheres (87,6%) (BRASIL, 2015). Em Santa Catarina, estudos também apresentaram resultados similares. Ao avaliarem 1656 idosos com idades entre 60 e 102 anos da zona urbana de Florianópolis, Giehl et al. (2012) concluíram que somente 29,7% da amostra eram fisicamente ativos. Outro estudo com 124 idosos do município de Antônio Carlos, com idade entre 80 e 100 anos, constatou que 54,9% da amostra praticavam menos do que 150 minutos de atividades moderadas por semana e, destes, 64,7% eram inativos fisicamente (BOSCATTO; DUARTE; BARBOSA, 2012).

O estilo de vida ativo tem um papel fundamental na promoção da saúde e da QV da população idosa. Nesta perspectiva, estudo de Mazo et al. (2008) mostra relação significativa entre o nível de atividade física e a QV de mulheres idosas participantes de grupos de convivência. No estudo foi verificado que as idosas mais ativas apresentaram melhor QV nos domínios físico e psicológico, permitindo aos autores concluir que a atividade física tem papel importante na melhoria da QV dessa população.

Em estudo de revisão sistemática conduzido por Pucci et al. (2012), com pessoas adultas, foi verificado que o maior nível de atividade física está associado à melhor percepção de QV em idosos, adultos aparentemente saudáveis ou em diferentes condições de saúde. Em outros termos, a associação entre atividade física e QV é positiva e varia de acordo com o domínio analisado (PUCCI et al., 2012). Os autores sugerem que devem ser realizados mais estudos que investiguem a associação entre os diferentes domínios da atividade física (AF) com a QV, sobretudo em países de renda baixa e média, como os da América Latina.

Em estudo realizado com centenários portugueses, utilizando o protocolo de investigação empregue no consórcio internacional, foi verificado que cerca de 70% dos centenários e 100% dos seus cuidadores consideram positivamente a QV do centenário (PATRÍCIO, 2013).

Em outro estudo que comparou centenários italianos (n=38) com outros dois grupos etários de idosos, um com idade entre 75 e 85 anos (n=38) e outro com idade entre 86 e 99 anos (n=38), foi identificado que os centenários parecem estar mais adaptados às suas vidas e revelam maior satisfação com a mesma, com sua situação financeira e com as relações sociais e familiares, além de reclamarem menos da saúde em relação aos idosos mais jovens (BUONO; URCIUOLI; LEO, 1998; OLIVEIRA; GOMES; PAIVA, 2011).

Diante do exposto, existe a necessidade de se conhecer a QV e a atividade física desta população. Observa-se, também, uma lacuna na literatura relativa a autopercepção dos centenários em relação a sua QV e sua atividade física diária. Neste cenário, o presente estudo tem como objetivo analisar a QV e a atividade física de centenários residentes na mesorregião Grande Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

MÉTOD

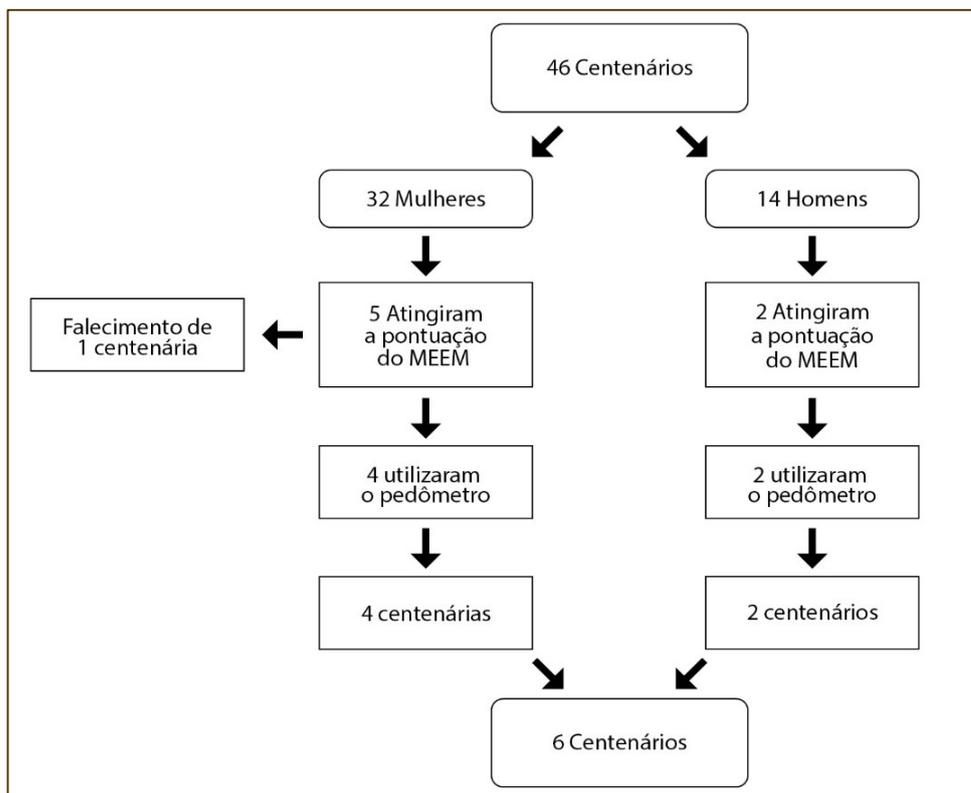
O presente estudo caracteriza-se como descritivo transversal, e faz parte do projeto de pesquisa SC100: estudo multidimensional dos centenários de Santa Catarina, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisas em Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina (número do protocolo 1417713.9.0000.0118).

Foram recrutados 46 centenários, de ambos os sexos, residentes na mesorregião da Grande Florianópolis, no Estado de Santa Catarina, Brasil. Tal localidade é uma das seis mesorregiões do estado de Santa Catarina, constituída pela união de 21 municípios que são agregados em três microrregiões: Tijucas (com sete municípios), Florianópolis (com nove municípios) e Tabuleiro (com cinco municípios) (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA, 2016). Os centenários foram identificados a partir de parcerias com as prefeituras dos municípios.

Os critérios de inclusão adotados para participar do estudo: ter 100 anos ou mais no respectivo ano da coleta, com comprovação por meio de documento de identidade pessoal, registro de identificação civil (RG) ou certidão de nascimento, residir na região da Grande Florianópolis, ter função cognitiva preservada de acordo com a classificação de Brucki et al. (2003) e ter utilizado o pedômetro por sete dias da semana.

A partir dos critérios de inclusão, sete centenários foram selecionados. Durante a pesquisa uma centenária faleceu. Deste modo, fizeram parte do estudo seis centenários com função cognitiva preservada, quatro mulheres e dois homens, conforme ilustrado na Figura 1.

Figura 1 – Esquema representativo do processo de seleção dos participantes do estudo



Fonte: Autoria própria (2018).

Para a coleta de dados foi utilizado algumas questões do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário, elaborado pelo Laboratório de Gerontologia (LAGER) do Centro de Ciências de Saúde e do Esporte (CEFID) da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) (MAZO, 2015). No Quadro 1, apresentam-se os blocos, o objetivo, os instrumentos já validados e sua referência e as variáveis do protocolo utilizadas.

Quadro 1 - Blocos, objetivo, instrumento, referência e variáveis do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário

Bloco	Objetivo	Instrumento	Referência	Variáveis
1 Identificação do idoso	Caracterização	Questionário de identificação	Lager (2015)	Nome, idade, sexo, documento comprobatório e tempo de institucionalização
3 Saúde mental do idoso	Rastreamento cognitivo	Minixame do estado mental (MEEM)	Bertolucci et al. (1994) e Brucki et al. (2003)	Orientação temporal e espacial, memória imediata, cálculo, evocação de palavras, nomeação, repetição, comando, leitura, frase e cópia de desenho

Bloco	Objetivo	Instrumento	Referência	Variáveis
4 Informações sociodemográficas do idoso	Caracterização	Questionário de informações sociodemográficas	Lager (2015)	Estado civil, quantos anos estudou e renda
6 Qualidade de vida do idoso	Avaliar a percepção da qualidade de vida pelo idoso	EUROHIS – QOL – 08	Pereira et al. (2011)	Domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente
16 Avaliação cineantropométrica do idoso e atividade física do idoso	Verificar a atividade física por meio da média do número de passos/dia	Pedômetro	Freedson e Miller (2000)	Média do número de passos/dia

Fonte: Autoria própria (2018).

Do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário para caracterização da amostra, utilizou-se os blocos 1 (Q01-11) e 4 (Q58-62), que contemplam a identificação e as características sociodemográficas dos centenários.

O bloco 3 (Q13-47) foi utilizado para realizar o rastreo cognitivo do centenário por meio da aplicação do minixame do estado mental (MEEM). O MEEM verifica as funções cognitivas específicas como: orientação temporal, orientação espacial, registro de três palavras, atenção e cálculo, recordação de três palavras, linguagem e capacidade construtiva visual (BERTOLUCCI et al., 1994; BRUCKI et al., 2003). O escore do MEEM pode variar de um mínimo de 0 ponto, o qual indica maior grau de comprometimento dos indivíduos, até um total máximo de 30 pontos, o qual determina melhor capacidade cognitiva. O corte da pontuação considera o nível de escolaridade, sendo que: analfabetos devem atingir a pontuação igual ou maior do que 20; os que possuem de 1 a 4 anos de estudos devem atingir a pontuação igual ou maior do que 25; os que possuem de 5 a 8 anos de estudo devem atingir a pontuação igual ou maior do que 26,5; os que possuem de 9 a 11 anos de estudo devem atingir a pontuação igual ou maior do que do que 28; os que possuem 12 anos ou mais de escolaridade devem atingir pontuação igual ou maior do que 29. (BRUCKI et al., 2003). Para o estudo participaram apenas os centenários que atingiram a pontuação que os classificou com cognição preservada, visto que esta condição é fundamental para avaliar a percepção subjetiva de QV.

Para avaliar a QV utilizou-se o bloco 6 (Q78-85), por meio do EUROHIS-QOL-08. O instrumento é composto por oito questões referentes a quatro domínios de QV (físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente). As perguntas são respondidas de acordo com uma escala 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=escore alcançado multiplicado por 100 e dividido por 40) (PEREIRA et al., 2011). Quanto maior for a pontuação, melhor será a percepção da QV da pessoa.

Do bloco 16 (Q 205, 214, 216 e 217) foram utilizadas as variáveis peso, tamanho da passada na marcha e número de passos registrados pelo pedômetro. Para registrar o nível de atividade física dos idosos centenários utilizou-se a média do número de passos em sete dias da semana normal, por meio do pedômetro da marca Power Walker™ Modelo PW-610/611, que grava movimentos de passos em resposta à aceleração do corpo no eixo vertical (FREEDSON; MILLER, 2000; WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2010).

O pedômetro foi programado conforme o horário de início do uso, massa corporal e amplitude da passada do centenário. Previamente ao uso foram repassadas as instruções aos cuidadores e/ou centenários sobre a utilização correta de acordo com as especificações do protocolo: posicioná-los próximo ao corpo (bolso, menos na região posterior do corpo, ou preso à blusa, preferencialmente na parte interna) em posição em pé; deverá ser usado durante todos os dias da semana, retirando-o apenas para dormir, tomar banho e trocar de roupa e em eventuais atividades que poderão causar prejuízos na integridade física do sujeito ou do equipamento. Foram disponibilizados os telefones dos pesquisadores para consultas eventuais sobre a utilização do aparelho.

O procedimento de coleta de dados ocorreu de seguinte forma: a partir da localização dos centenários, a coleta se deu em dois momentos agendados com antecedência por meio de contato telefônico com o cuidador e/ou o próprio centenário com o propósito de convidar para a participação da pesquisa. Inicialmente, foi apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido ao centenário e/ou responsável, o qual foi assinado pelos mesmos. Após o consentimento dos participantes, a coleta iniciou pela aplicação do MEEM ao centenário. Na sequência, aos centenários que apresentarem desempenho cognitivo preservado foram aplicadas as perguntas em forma de entrevista sobre sua autopercepção da QV.

Em paralelo, foram mensurados a composição corporal e o tamanho da passada do idoso para programação do pedômetro. Foi orientado o centenário sobre a utilização do pedômetro por sete dias, entregue o aparelho e folder de orientação da utilização do equipamento. Posteriormente, em visita ao idoso, foi recolhido o pedômetro e registrado o número de passos nos sete dias.

Os dados foram apresentados descrevendo as características sociodemográficas, estado cognitivo, QV e atividade física de cada participante do estudo.

RESULTADOS

No Quadro 2 são apresentadas as características sociodemográficas, o estado cognitivo, a percepção de QV e o nível atividade física dos participantes do estudo. Verifica-se que a idade dos centenários variou entre 100 a 103 anos, com média de 101 anos, sendo 4 mulheres (média de 101,3 anos) e 2 homens (média de 101 anos), todos viúvos.

Quanto à escolaridade, três centenários são analfabetos, um possui quatro anos de estudo, enquanto dois frequentaram os bancos escolares por oito anos.

No que diz respeito às condições financeiras, quatro centenários possuem fonte de renda por aposentadoria e dois por aposentadoria e pensão, sendo que a renda mensal foi bem distinta entre os idosos, variando de 1 a 22 salários mínimos brasileiros.

Os centenários apresentaram ampla variação de passos/dia numa semana (de 304 a 3.691), com média semanal de 1.609,5 passos/dia. Dos seis centenários, três apresentaram valores médios abaixo de 1.000 passos/dia e três acima desse valor. As mulheres apresentaram média inferior em relação aos homens (899 passos/dia; 3.030 passos/dia, respectivamente).

Quanto à percepção de QV (Quadro 2), verifica-se que a maioria dos centenários apresentou nível bom (escore acima de 80 pontos). A percepção mais positiva foi a relacionada ao ambiente e a mais negativa com a saúde. Dos centenários (n=3) que autoavaliaram a QV como boa, dois demonstraram pouca satisfação com a saúde e com a disposição e desempenho nas atividades de vida diária (AVDs). Desses, um apresentou maior de número de passos/dia (média de 3.691 passos/dia) e outro menor número (média de 304 passo/dia). A terceira centenária considerou que estava muito pouco satisfeita com sua renda, apesar se mostrar satisfeita nos outros domínios avaliados.

Quadro 2 – Características sociodemográficas, estado cognitivo, qualidade de vida e atividade física dos centenários

Variáveis	E1	E2	E3
Características sociodemográficas			
Idade (anos)	100	100	100
Sexo	Feminino	Feminino	Masculino
Escolaridade (anos de estudo)	4	8	8
Estado Civil	Viúva	Viúva	Viúvo
Renda (salários mínimos)	22	5	6
Estado cognitivo (pontuação)	25	26	28
QV/Domínios (classificação)			
Auto avaliação da QV	Boa	Ótima	Ótima
Satisfação com a saúde	Médio	Médio	Totalmente
Disposição para AVDs	Médio	Totalmente	Totalmente
Desempenhar AVDs	Médio	Totalmente	Totalmente
Consigo próprio	Totalmente	Totalmente	Muito
Relações pessoais	Totalmente	Muito	Médio
Renda	Totalmente	Totalmente	Totalmente
Ambiente	Totalmente	Totalmente	Totalmente
Total da QV	83	93	93
AF (média do número de passos/dia)	304	493	2.369
Variáveis	E4	E5	E6
Características sociodemográficas			
Idade (anos)	102	102	103
Sexo	Feminino	Masculino	Feminino
Escolaridade (anos de estudo)	Nenhum	Nenhum	Nenhum
Estado Civil	Viúva	Viúvo	Viúva
Renda (salários mínimos)	3	1	3
Estado cognitivo (pontuação)	20	27	20

Variáveis	E4	E5	E6
QV/Domínios (classificação)			
Auto avaliação da QV	Boa	Boa	Ótima
Satisfação com a saúde	Muito	Nada	Muito
Disposição para AVDs	Muito	Médio	Totalmente
Desempenhar AVDs	Muito	Médio	Totalmente
Consigo próprio	Totalmente	Totalmente	Totalmente
Relações pessoais	Muito Pouco	Totalmente	Totalmente
Renda	Totalmente	Totalmente	Totalmente
Ambiente	80	Totalmente	Totalmente
Total da QV	80	78	98
AF (média do número de passos/dia)	2.255	3.691	545

Fonte: Autoria própria (2018).

Nota: E= centenário; QV= qualidade de vida; AVDs= atividades de vida diária.

DISCUSSÃO

No presente estudo, os centenários apresentaram média de idade de 101 anos prevalência do sexo feminino, resultado semelhante à média de idade observada em estudos realizados com esse segmento populacional em diversos países, como: a China (média= 101 anos) (WONG et al., 2014); os Estados Unidos (média=100,6 anos) (MILLER et al., 2010); a Itália (média=101,13anos) (BUONO; URCIUOLI; LEO, 1998); e Portugal (média=101 anos) (PATRÍCIO, 2013). No Brasil, em estudo sobre estilo de vida com 30 centenários de Florianópolis, SC, a média de idade apurada foi de 102 anos (BENETTI, 2011).

Quanto ao sexo feminino, pesquisas nacionais envolvendo centenários também verificaram o predomínio desse sexo, como a Benetti (2011) que dos 48 idosos centenários residentes no município de Florianópolis, 39 eram mulheres e a de Streit et al. (2015) com idosos do mesmo município, que dos 23 centenários 19 eram mulheres.

Outro aspecto encontrado no presente estudo foi a baixa escolaridade dos centenários. Esse fato pode ser explicado inicialmente em função das mulheres apresentarem nível educacional inferior ao dos homens, o que é atribuído por Stathakos et al. (2005), pela desigualdade social entre os sexos no século XX.

Quadro similar foi observado em outros estudos nacionais com centenários (STREIT et al., 2015; BARBOZA, 2011; WONG et al., 2014) e internacionais (PATRÍCIO, 2013; BUONO; URCIUOLI; LEO, 1998). Nos Estados Unidos, em um estudo com 244 centenários da Geórgia mostrou nível educacional mais elevado (média de 10,6 anos de estudo) dessa população (MILLER et al., 2010).

Quanto à fonte de renda, observou-se que os centenários são aposentados e que sua renda familiar mensal variou de 1 a 22 salários mínimos, revelando elevada heterogeneidade entre os participantes. Em estudo similar, realizado em Florianópolis com 30 centenários, foi verificado que todos recebiam benefícios previdenciários, 21 aposentados e 9 pensionistas, porém não foi apresentada a renda mensal (BENETTI, 2011).

Outro estudo realizado em Florianópolis (EPIFLORIPA IDOSO), de cunho epidemiológico, no qual foram avaliados 1.656 idosos com idades entre 60 e 102 anos (média de 70,4; $\pm 7,8$), foi verificado que a renda per capita média foi de 1,7 salário mínimo (DP=3,9 salários mínimos; mediana de 0,88 salário mínimo) (BERTOLDO; D'ORSI, 2012). Apesar deste estudo envolver ampla variação de idade, ficou demonstrado que os idosos, em geral, apresentam baixa renda mensal.

Em relação à atividade física, a qual foi avaliada por meio do número de passos por dia (pedômetro), verificou-se ampla variação na média de passos/dia numa semana e uma média semanal de 1.609,5 passos/dia. Estudos realizados com centenários de Florianópolis apresentaram médias de 527,97 ($\pm 628,54$) passos/dia (BENETTI, 2011) até 641,23 ($\pm 655,83$) (STREIT et al., 2015). Estas médias são menores do que as encontradas no presente estudo. Observou-se, também, no presente estudo, que o menor número de passos/dia foi realizado por mulheres, sugerindo que os homens eram mais ativos fisicamente do que as mulheres.

A revisão de literatura elaborada por Tudor-Locke, Hart e Washington (2009) indicou 1.000 passos/dia como um valor de referência para determinar a condição de um idoso longo e saudável. Esta revisão envolveu estudos (n=28) que apresentaram grande variabilidade de idade nos participantes (de 50 a 94 anos) e no número de passos/dia (de 2.000 a 9.000), por meio do pedômetro, o que reflete variação de comportamento em relação à prática de atividade em populações mais velhas. Utilizando-se com base esta referência, a metade dos idosos do presente estudo foi superior a este valor.

Dos centenários do presente estudo, dois avaliaram sua QV satisfatória. Vários aspectos relacionados à saúde podem influenciar na percepção de QV: a percepção de dor, as condições de saúde física e mental e o nível de atividade física.

Em pesquisa realizada com 1.907 centenários, foi verificado que os idosos ativos possuíam maior autonomia quando comparados com os inativos (OZAKI et al., 2007). O Relatório de Desenvolvimento Humano Nacional (2017) aduz que a atividade física pode possuir efeito transformador nos aspectos sociais, promovendo a saúde, o bem-estar e a QV das pessoas.

Em estudo realizado com centenários (n=13), no interior de Portugal, foi verificado que a maioria deles avaliou positivamente suas vidas e considerou sua QV boa. Os fatores determinantes desta avaliação foram a satisfação com a vida, a saúde, a autonomia e a qualidade das relações familiares (PATRÍCIO, 2013).

Quanto à percepção de QV dos centenários do presente estudo, verifica-se que a maioria apresentou QV satisfatória, sendo a percepção mais positiva relacionada ao ambiente e a mais negativa com a percepção de saúde.

Algumas percepções sobre a QV em centenários asseveram que altos níveis de bem-estar e adaptações às situações adversas surgem com o avanço da idade e que estas, são consideradas como indicador psicossocial diretamente relacionado com a QV (ARAÚJO; RIBEIRO, 2012; ZENG; SHEN, 2010).

O contexto sociocultural e o país em que os centenários vivem podem atenuar uma pior classificação de QV (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008). Estudos regionais representam a realidade da população de centenários pesquisada, visto que a cultura e o local em que os centenários residem auxiliam na percepção individual de bem-estar (OZAKI et al., 2007; NAKAGAWA et al., 2017).

No presente estudo, mesmo com a maioria dos centenários apresentando elevada percepção QV, foi constatado que o nível atividade física e a média do número de passo/dia auferidos foram inferiores ao recomendado para idosos saudáveis longevos. A percepção mais positiva de QV foi relacionada ao ambiente e a mais negativa com a saúde relatada.

Quality of life and physical activities in centenarians

ABSTRACT

OBJECTIVE: Analyze the QoL and physical activity of centenarians living in the Greater Florianópolis mesoregion, Santa Catarina, Brazil.

METHODS: The study consisted of six centenarians with preserved cognitive function, four women (mean of 101.3 years) and two men (mean of 101 years), living in the Grande Florianópolis mesoregion, Santa Catarina, Brazil. The data collection instrument was the Multidimensional Centenarian Elderly Assessment Protocol, elaborated by the Laboratory of Gerontology (LAGER) of the State University of Santa Catarina (UDESC), built for the SC100 study: multidimensional study of the centenarians of Santa Catarina. From this protocol, questions regarding the identification of the elderly and socio-demographic characteristics, cognitive screening (Mini Mental State Examination), quality of life assessment (EUROHIS-QOL-08) and physical activity on a weekly average of the number of steps / day (pedometer).

RESULTS: Most of the centenarians had a satisfactory quality of life, with a score above 80 points and a variation of 304 to 3691 steps / day with a weekly average of 1,609.5 steps / day, with a mean of 899 steps per day and of men 3030 steps / day.

CONCLUSIONS: Even with the majority of centenarians presenting high QoL perception, it was found that the level of physical activity and the mean number of step/day obtained were lower than that recommended for healthy elderly people. The most positive perception of QoL was related to the environment and the most negative perception of health.

KEYWORDS: Centenarians. Physical activity. Quality of life.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, L. A. et al. Relação entre nível de atividade física e velocidade de marcha em idosos centenários. **Revista Kinesis**, v. 32, n. 2, 2014. Disponível em: <<https://periodicos.ufsm.br/kinesis/article/view/16502>>. Acesso em: 01 jun. 2018.

ARAÚJO, L.; RIBEIRO, O. Centenários: que redes sociais? **Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde**, v. 15, n. 11, p. 57-74, 2012. Disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/12777>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

BARBOZA, T. de A. **Idosos centenários: a arte de envelhecer**. 2011. 85 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2011. Disponível em: <<http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/15794?locale=en>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

BENETTI, M. Z. **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. Disponível em: <<http://www.tede.udesc.br/bitstream/tede/880/1/MARCIA%20BENETTI.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

BERTOLUCCI, P. H. F. et al. O mini-exame do estado mental em uma população geral: impacto da escolaridade. **Arquivos de Neuro-Psiquiatria**, v. 52, n. 1, p. 1-7, 1994. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0004-282X1994000100001&script=sci_abstract&tIng=pt> Acesso em: 28 jun. 2018.



BOSCATTO, E. C.; DUARTE, M. de F. da S.; BARBOSA, A. R. Nível de atividade física e variáveis associadas em idosos longevos de Antônio Carlos, SC. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, v. 17, n. 2, p. 132-136, abr. 2012. Disponível em: <<http://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/1230/1024>>. Acesso em: 01 jun. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2014 saúde suplementar: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2014_saude_suplementar.pdf>. Acesso em: 21 jun. 2017.

BRUCKI, S. M. D. et al. Sugestões para o uso do mini-exame do estado mental no Brasil. **Arquivos da Neuropsiquiatria**, v. 61, n. 3B, p. 777-781, 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/and/v61n3b/17294.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2017. 

BUONO, M. D.; URCIUOLI, O.; LEO, D. D. Quality of life and longevity: a study of centenarians. **Age and Ageing**, v. 27, p. 207-216, 1998. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/9738/28fb0b70f914351710d540f84e2f6c78a808.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2018. 

CHO, J. et al. Successful aging and subjective well-being among oldest-old adults. **The Gerontologist**, v. 55, n. 1, p. 132-143, Feb. 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25112594>>. Acesso em: 01 jun. 2018. 

FREDSON, P. S.; MILLER, K. Objective monitoring of physical activity using motion sensors and heart rate. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 71, n. 2, p. 21-29, Feb. 2000. Disponível em: <<https://shapeamerica.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/02701367.2000.11082782?journalCode=urqe20#.WrOySGaZNPm>>. Acesso em: 22 mar. 2018. 

GIEHL, M. W. C. et al. Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 3, p. 516-525, 2012. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v46n3/2699.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2018. 

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Síntese de indicadores sociais**: uma análise das condições de vida da população brasileira. Rio de Janeiro: IBGE, 2016. Disponível em: <<https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv98965.pdf>>. Acesso em: 28 jun. 2018.

MAZO, G. Z. (Coord.). **Manual do entrevistador**: aplicação e análise: protocolo de avaliação multidimensional do idoso centenário. Florianópolis: UDESC/LAGER, 2015.

MAZO, G. Z. et al. Atividade física e qualidade de vida de mulheres idosas da cidade de Florianópolis, Brasil. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 8, n. 3, p. 414-423, 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpcd/v8n3/v8n3a11.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2017. 

MILLER, L. S. et al. Cognitive performance in centenarians and the oldest old: norms from the Georgia Centenarian Study. **Neuropsychology, Development, and Cognition B Aging, Neuropsychology and Cognition**, v. 17, n. 5, p. 575-590, Sept. 2010. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2974270/pdf/nihms-247647.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2017. 

MURRAY, C. J. L. 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**, v. 386, n. 10009, p. 2145-2191, Dec. 2015. Disponível em: <http://ac.els-cdn.com/S014067361561340X/1-s2.0-S014067361561340X-main.pdf?tid=dc30a4e2-56a9-11e7-95e3-00000aab0f6b&acdnat=1498067500_d2e7ff3e5248ea85ea1a640386c48be5>.

Acesso em: 21 jun. 2017. 

NAKAGAWA, T. et al. Subjective well-being in centenarians: a comparison of Japan and the United States. **Journal Aging & Mental Health**, v. 6, p. 1-8, 2017. Disponível em:

<<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13607863.2017.1348477?journalCode=camh20>>. Acesso em: 10 abr. 2018. 

OLIVEIRA, E. R. A. de; GOMES, M. J.; PAIVA, K. M. de. Institucionalização e qualidade de vida de idosos da região metropolitana de Vitória – ES. **Escola Anna Nery Revista de Enfermagem**, v. 15, n. 3, p. 518-523, jul./set. 2011. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ean/v15n3/a11v15n3>>. Acesso em: 21 jun. 2017.



OZAKI, A. et al. The Japanese centenarian study: autonomy was associated with health practices as well as physical status. **Journal of the American Geriatrics Society**, v. 55, n. 1, p. 95-101, Jan. 2007. Disponível em:

<<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17233691>>. Acesso em: 21 jun. 2017.



PATRÍCIO, S. da S. **A longevidade excepcional**: estudo sobre a qualidade de vida das pessoas centenárias da Beira Interior. 2013. 122 f. Dissertação (Mestrado em Gerontologia) – Universidade da Beira Interior, Covilhã, 2013. Disponível em: <<https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/1647>>. Acesso em: 10 abr. 2018.

PEREIRA, M. et al. Estudos psicométricos da versão em português europeu do índice de qualidade de vida EUROHIS-QOL-8. **Laboratório de Psicologia**, v. 9, n. 2, p. 109-123, 2011. Disponível em:

<https://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/3455/1/LP_9_109-123%20.pdf>.

Acesso em: 21 jun. 2017.

PUCCI, G. C. M. F. et al. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 166-179, 2012. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rsp/article/view/33090/35798>>. Acesso em: 21 jun. 2017. 

RELATÓRIO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO NACIONAL. **Movimento é vida:** atividades físicas e esportivas para todas as pessoas: 2017. Brasília: PNUD, 2017. Disponível em: <<http://cev.org.br/arquivo/biblioteca/4038048.pdf>>. Acesso em: 01 jun. 2018.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-593, out./dez. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2008000400013&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 21 jun. 2018. 

STATHAKOS, D. et al. Greek centenarians: assessment of functional health status and life-style characteristics. **Experimental Gerontology**, v. 40, n. 6, p. 512-518, June 2005. Disponível em: <http://ac.els-cdn.com/S0531556505000586/1-s2.0-S0531556505000586-main.pdf?tid=e5ab12f2-56ac-11e7-af05-00000aacb35f&acdnt=1498068806_7b6271f42281f9390bd2c2b8894646b2>. Acesso em: 21 jun. 2017. 

STREIT, I. A. et al. Nível de atividade física e condições de saúde em idosos centenários. **Do Corpo: Ciências e Artes**, v. 5, n. 1, 2015. Disponível em: <<http://www.ucs.br/etc/revistas/index.php/docorpo/article/view/4009/2298>>. Acesso em: 21 jun. 2017.

SZWARCWALD, C. L. et al. Desigualdades na esperança de vida saudável por Unidades da Federação. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 51, supl. 1, jun. 2017. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/s1518-8787.2017051000105>>. Acesso em: 21 jun. 2018.

TUDOR-LOCKE, C.; HART, T. L.; WASHINGTON, T. L. Expected values for pedometer-determined physical activity in older populations. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 6, n. 59, 2009. Disponível em: <<https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1479-5868-6-59?site=ijbnpa.biomedcentral.com>>. Acesso em: 21 jun. 2017. 

WONG, W.-C. P. et al. The well-being of community-dwelling near-centenarians and centenarians in Hong Kong a qualitative study. **BMC Geriatrics**, v. 14, n. 1, p. 63-71, 2014. Disponível em: <<https://bmgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2318-14-63>>. Acesso em: 21 jun. 2017. 

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global recommendations on physical activity for health**. Geneva, 2010. Disponível em: <<http://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>>. Acesso em: 21 jun. 2017.

ZENG, Y.; SHEN, K. Resilience significantly contributes to exceptional longevity. **Current Gerontology and Geriatrics Research**, v. 2010, ID525693, 2010. Disponível em: <<https://www.hindawi.com/journals/cggr/2010/525693/>>. Acesso em: 01 jun. 2018. 

Recebido: 24 mar. 2018.

Aprovado: 01 jun. 2018.

DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v10n3.8083>.

Como citar:

MAZO, G. Z. et al. Qualidade de vida e atividade física de idosos centenários. **R. bras. Qual. Vida**, Ponta Grossa, v. 10, n. 3, e8083, jul./set. 2018. Disponível em:

<<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/8083>>. Acesso em: XXX.

Correspondência:

Giovana Zarpellon Mazo

Rua Pascoal Simone, número 358, Coqueiros, Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.

