

## **HÁBITOS DE LAZER PREGRESSOS E ATUAIS EM IDOSOS CENTENÁRIOS**

Giovana Zarpellon Mazo<sup>1</sup>, Artur Rodrigues Fortunato<sup>2</sup>, Inês Amanda Streit<sup>3</sup>, Maíra Naman<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Orientadora, Departamento de Educação Física, CEFID – giovana.mazo@udesc.br

<sup>2</sup> Acadêmico do Curso de Educação Física Bacharelado, CEFID – bolsista PIBIC/CNPQ

<sup>3</sup> Alunas do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano, CEFID

Palavras-Chave: idoso 80 anos ou mais; atividades de lazer; acontecimentos que mudam a vida.

**Objetivo:** Analisar as atividades de lazer nas diferentes fases da vida de idosos centenários.

**Método:** Trata-se de uma pesquisa qualitativa e o grupo foi selecionado a partir dos critérios de inclusão: ter idade igual ou superior a cem anos comprovada por documento, ter condições cognitivas preservadas e residir nos municípios de Florianópolis ou Palhoça, SC. A partir dos critérios de inclusão, fizeram parte do grupo de estudos seis idosos centenários ( $102,83 \pm 1,6$  anos), sendo quatro mulheres e dois homens e seus respectivos cuidadores. Após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido a coleta de dados foi realizada na residência dos participantes, sendo necessárias duas visitas. Aplicou-se o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário para realizar o rastreio cognitivo e descrever as atividades de lazer nas diferentes fases da vida (infância, adolescência, vida adulta, velhice/fase atual) ao centenário em forma de entrevista gravada. Os dados de identificação e informações sociodemográficas foram obtidos por meio da aplicação do Protocolo ao Cuidador Principal/Informante em forma de entrevista. Para a análise dos dados foi empregada análise de conteúdo temático a partir dos depoimentos transcritos seguindo as etapas pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados. As categorias foram definidas a partir das atividades Artísticas, Físicas, Intelectuais, Manuais, de Revigoração, Sociais, Turísticas e Virtuais.

**Resultados e Discussão:** Com relação aos dados sociodemográficos a maioria são viúvos e observou-se a prevalência de mulheres centenárias, o que converge com o que apresenta a literatura sobre essa população (INFUSINO et al., 1996; ANDERSEN-RANBERG, SCHROLL; JEUNE, 2001; STHATAKOS et al., 2005). Esse fenômeno de transição de gênero vem acompanhando o envelhecimento populacional no mundo, sendo mais evidente nos estratos etários mais velhos (CAMARANO; KANSO, 2011). Em relação às atividades de lazer, os centenários mencionaram 58 atividades distribuídas em oito categorias, conforme exposto na Tabela 1. As principais atividades de lazer presentes em cada fase foram: na infância as brincadeiras, atividades culturais, trabalhos manuais e viagens; na adolescência, ir a bailes, atividades culturais e laçar gado; na fase adulta, viagens, passeios e trabalhos manuais; e na velhice/fase atual viagens, passeios, assistir televisão e religiosidade. Constatou-se que, com o avançar da idade as atividades de lazer diminuíram e este fato é corroborado pelo estudo de Almeida et al. (2005). Na infância as atividades de lazer citadas com mais frequência envolviam movimento, segundo depoimentos dos centenários, ressaltando que essas aconteciam após as atividades laborais. A categoria trabalho, que é citada nas quatro fases da vida desses idosos, segue uma tendência de crescimento e diminui somente na velhice, devido à aposentadoria, ao declínio da capacidade funcional e limitação física dos centenários. Nas falas dos informantes transparece que, se eles possuíssem condições físicas, teriam continuado a trabalhar. Segundo Souza, Matias e Bretas (2010) o trabalho é, habitualmente, apresentado como um dever do

indivíduo, por isso o idoso tem necessidade de se manter ou, se for o caso, de se reinserir nele. Araújo et al. (2013) identificaram o ponto de vista de idosos do meio rural sobre o trabalho, que é visto por eles como fator de satisfação, por evitar a ociosidade e garantir o sustento da família. Na fase da velhice e atual, as atividades de lazer mais praticadas foram viagens, passeios, assistir televisão e a prática religiosa. A atividade religiosa é, normalmente, praticada individualmente pelos idosos deste estudo. Segundo seus relatos tal prática esteve presente durante todas as fases da vida. Duarte, Lebrão e Laurenti (2008) evidenciam que indivíduos que exercem práticas religiosas possuem bem-estar. Por essa razão, esse é um componente importante na avaliação do estado de saúde dos idosos. A manutenção de atividades de lazer foi associada com melhoras da saúde (EVERARD et al., 2000). Atividades estimulantes e sociais protegem contra a demência e consequentemente com a melhora da interação social dos idosos (WANG et al., 2002) como o engajamento social e a produtividade (GLASS et al., 1999). As atividades de lazer ainda diminuem o risco de mortalidade (HILL; KAWAS; CORRAD, 2011), proporcionam maior felicidade (MENEZES, 2003) e preservam o estado cognitivo (ZHANG, 2006). **Conclusão:** Por meio deste estudo foi possível observar que algumas atividades de lazer permaneceram ao longo do curso de vida dos centenários, como trabalhos manuais, assistir televisão, viagens e passeios. Porém essas atividades não podem ser generalizadas a todos os idosos, pois alguns tiveram melhores condições financeiras e físicas que outros para a realização delas. Atividades de lazer como brincadeiras, bailes e atividades culturais foram se perdendo ao longo da vida e o principal motivo foi a falta de oportunidade para continuar a realizá-las. Observou-se ainda, que em todas as fases da vida as atividades de lazer são fortemente relacionadas com as laborais. Diante dessas considerações evidencia-se a carência de atividades de lazer na fase atual dos centenários, e quando são realizadas são restritas ao ambiente domiciliar e passivas, demonstrando a necessidade de promoção de lazer a essa população.

**Tabela 1** Distribuição de frequência das atividades de lazer nas diferentes fases da vida

Categorias do Lazer	Infância	Adolescência	Adulta	Velhice/Fase atual
Atividades Artísticas	03	-	01	-
Atividades Físicas	05	01	-	-
Atividades Intelectuais	-	-	-	01
Atividades Manuais	19	02	-	-
Atividades Revigoração	-	-	02	-
Atividades Sociais	06	05	05	01
Atividades Turísticas	01	-	03	03
Atividades Virtuais	-	-	-	-