

Nível de atividade física e hábitos no lazer de idosos centenários

Physical activity level and habits in leisure elderly centenarians

Inês Amanda Streit
Artur Rodrigues Fortunato
Jodelle Chagas Machado
Eduardo Hauser
Giovana Zarpellon Mazo

RESUMO: O objetivo deste estudo é comparar o nível de atividade física com a prática de determinadas atividades no lazer de idosos centenários de Florianópolis (SC), Brasil, e seus efeitos sobre os idosos. A amostra foi de 23 centenários, com média de idade de 101,7 (DP=2,0 anos). A média de passos/dia foi de 641,23 (DP=655,83) e os idosos que “visitam parentes e amigos” e “fazem compras”, ambas as atividades realizadas fora do ambiente domiciliar, apresentaram melhor nível de atividade física em relação aos que não praticavam estes hábitos no lazer, respectivamente.

Palavras-chave: Idosos de 80 anos ou mais; Atividades de Lazer; Nível de Atividade Física.

ABSTRACT: *The aim of this study is to compare the level of physical activity with the practice of certain leisure activities of centenarian Florianópolis (SC), Brazil. The sample consisted of 23 centenarians, with a mean age of 101.7 (SD = 2.0 years). The average steps / day was 641.23 (SD = 655.83) and the elderly that "visiting relatives and friends" and "shopping", both activities outside the home, showed better level of physical activity than those who did not practice these leisure habits, respectively.*

Keywords: *Oldest Old; Physical Activity; Leisure Activities.*

Introdução

A transição demográfica mundial demonstra um aumento expressivo do envelhecimento populacional e da expectativa de vida das pessoas (IBGE, 2010; Camarano, & Kanso, 2011). Isso contribuiu para o incremento do número de indivíduos que alcançaram a faixa etária dos 100 anos ou mais. Segundo relatório das Organizações das Nações Unidas, no mundo, em 2010, existia cerca de 290 mil centenários. No Brasil, em 2010, as pessoas com 100 anos ou mais, totalizavam 24.236, distribuídos de forma heterogênea nos estados. Em relação à população absoluta, Santa Catarina encontra-se na 26ª posição, com 405 centenários e no município de Florianópolis, capital de SC, residiam, em 2010, 48 centenários (IBGE, 2010).

Além do aumento da população centenária, é perceptível, com o avanço da idade, a baixa prevalência da prática de atividades físicas em níveis mundiais (Hallal, Andersen, Bull, Guthold, & Ekelund, 2012), assim como na população brasileira (Siqueira, Facchini, Piccini, & Hallal, 2011; Madeira, *et al.*, 2013; Vigitel, 2011). No estado de Santa Catarina estudos de base populacional, envolvendo idosos com idades entre 60 e 104 anos, indicaram resultados similares (Boscatto, Duarte, & Barbosa, 2012; Giehl, Schneider, Corseuil, Benedetti, & D'Orsi, 2012).

Além de o nível de atividade física de idosos servir de parâmetro para a promoção de saúde (WHO, 1984), as atividades no lazer também podem trazer benefícios nesta dimensão e estudos abordando essa temática vêm adquirindo maior relevância nas últimas décadas (Stênico, & Paes, 2015). Nessa perspectiva, pesquisas apontam que, durante o curso de vida, essas atividades podem trazer benefícios como a redução da mortalidade (Hill, Kawas, & Corrad, 2011), melhora na capacidade funcional (Everard, Lach, Fisher, & Baum, 2000), aumento de relações sociais (Frias, Paranhos, Fera, Souza, & Pintan, 2011) e baixo risco de demência (Wang, *et al.*, 2013).

Desse modo, para contextualizar o lazer no presente trabalho, compartilha-se a ideia pioneira de Dumazedier (1973) de que as atividades no lazer são caracterizadas em cinco áreas (físicas, manuais, artísticas, intelectuais e sociais), definição aprimorada por outros autores como Marcellino (1987), que afirma que o lazer é a cultura compreendida no sentido mais amplo, vivenciada no tempo disponível, tempo este que significa a possibilidade de opção pela atividade prática e contemplativa.

Gomes (2014) corrobora esta definição ao apresentar o lazer como uma prática social complexa que abarca uma multiplicidade de vivências culturais lúdicas contextualizadas e historicamente situadas.

Apesar dos reconhecidos benefícios das atividades no lazer, diferentes fatores podem influenciar na redução da prática destas atividades com o avanço da idade, como limitações da própria idade (Bacha, & Strehlau, 2010), condições de saúde (Doll, 2007; Benetti, 2011), diferenças de valores entre as gerações e sentimento de insegurança em espaços públicos (Doll, 2007), dificuldades de locomoção, falta de equipamentos apropriados e de oportunidade de entretenimento (Gomes, & Pinto, 2006), e falta de interesse e de companhia (Benetti, 2011).

Considerando a atividade física como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética, que resulta em gasto energético, tendo componentes e determinantes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985), o lazer pode ser uma alternativa para o aumento do nível de atividade física que, no presente trabalho, é mensurado por meio da quantidade de número de passos (Tudor-Locke, Hart, & Washington, 2009). Desse modo, questiona-se sobre quais atividades no lazer podem contribuir para que haja um aumento do nível de atividade física em idosos centenários. Assim, o objetivo deste estudo consiste em comparar o nível de atividade física entre centenários praticantes e não praticantes de determinadas atividades no lazer.

Método

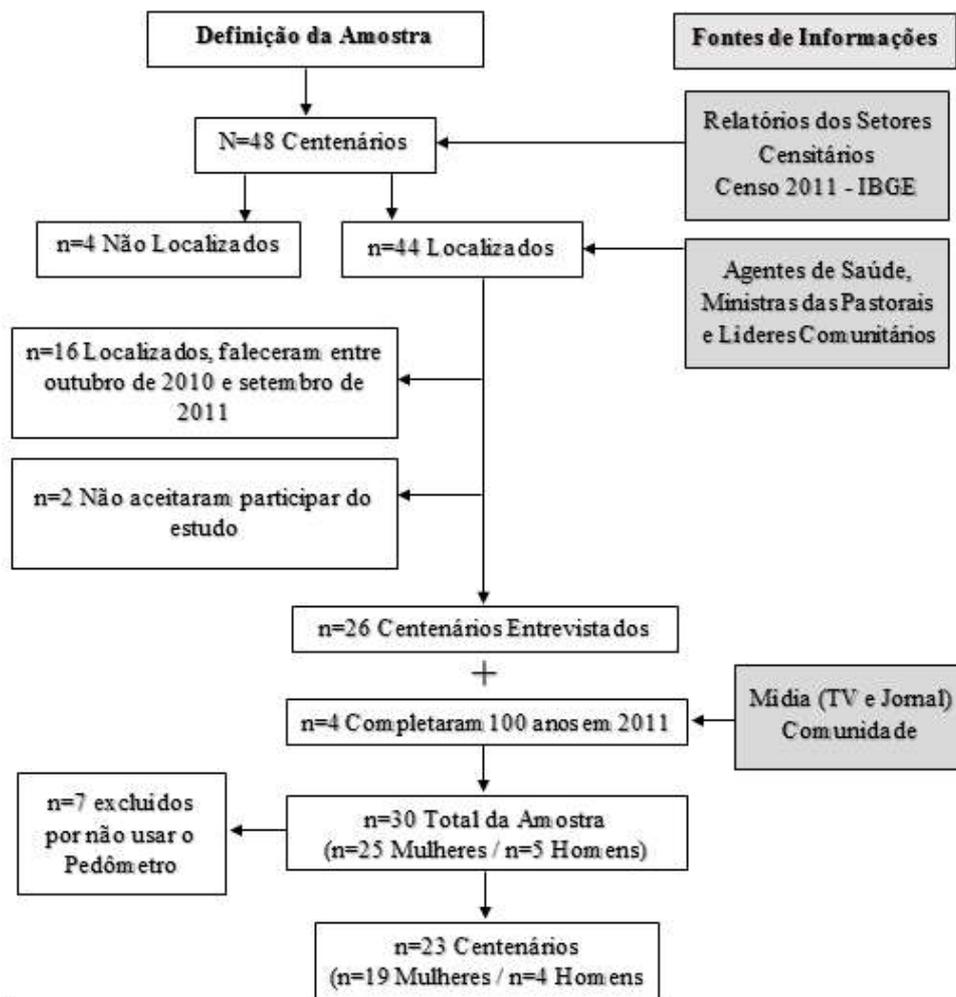
Caracterização do estudo

Trata-se de um estudo do tipo epidemiológico, transversal e comparativo (Gil, 2010). Nesta pesquisa foi realizado um levantamento do número de idosos centenários referente ao censo demográfico de 2010 (IBGE, 2010), em que, dos 48 centenários residentes no município de Florianópolis (SC), participaram do estudo 23 centenários, conforme apresentado na Figura 1.

Os critérios de inclusão dos centenários participantes da pesquisa foram: ter idade igual ou superior a 100 anos, considerando o período de 2011; residir em Florianópolis por cinco anos ou mais, e usar o pedômetro por, no mínimo, cinco dias na semana.

Desse modo, foram selecionados, para este estudo, 23 centenários com média de idade de $101,7 \pm 2,0$ anos, sendo 19 mulheres, média de idade de $101,9 \pm 2,1$ anos; e quatro homens, média de idade $100,7 \pm 0,9$ anos, residentes em Florianópolis (SC), Brasil, em 2011.

Figura 1. Esquema representativo do processo de seleção dos participantes (n=23)



Fonte: Autores, 2015

Instrumentos

Utilizou-se o Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário e do Cuidador, elaborado pelo Laboratório de Gerontologia (LAGER) do Centro de Ciências de Saúde e do Esporte (CEFID), da Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC) (Lager, 2015). Deste protocolo, foram aplicadas as questões, em forma de entrevista, referentes às atividades no lazer.

Para a avaliação objetiva do nível de atividade física, foi utilizado pedômetro da marca Power WalkerTM Modelo PW-610/611. Este instrumento é um sensor de movimento uniaxial que grava movimentos de passos em resposta à aceleração do corpo no eixo vertical e que mensura o número de passos/dia durante um período de sete dias (Freedson, & Miller, 2000).

Coleta de dados

Inicialmente foi realizado contato telefônico ou pessoal com o cuidador e/ou com o centenário, a fim de realizar o convite para participação da pesquisa. A coleta de dados foi realizada por profissionais da Educação Física, previamente treinados, e ocorreu em dois momentos. No primeiro momento, após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido pelos participantes, iniciou-se a entrevista com as questões do Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário, ao centenário e, posteriormente, foi configurado e entregue o pedômetro com orientação de utilização por sete dias, retirando-o apenas para tomar banho e dormir. No segundo momento, após sete dias, foram registrados os dados e recolhido o pedômetro.

Tratamento dos dados

As variáveis do presente estudo foram analisadas por meio do Programa Estatístico *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 20.0. Inicialmente os dados foram tratados por meio da estatística descritiva (média, desvio-padrão, mediana e análise de frequência). Na estatística inferencial, foram comparados os centenários que praticavam determinada atividade no lazer com os que não praticavam, de acordo com o nível de atividade física. Esta comparação foi realizada entre dois grupos, os que praticam atividades de lazer (Sim) e os que não praticam tais atividades (Não). Foi utilizado o teste *U* de Mann-Whitney, adotando-se nível de significância de 5%.

Aspectos Éticos

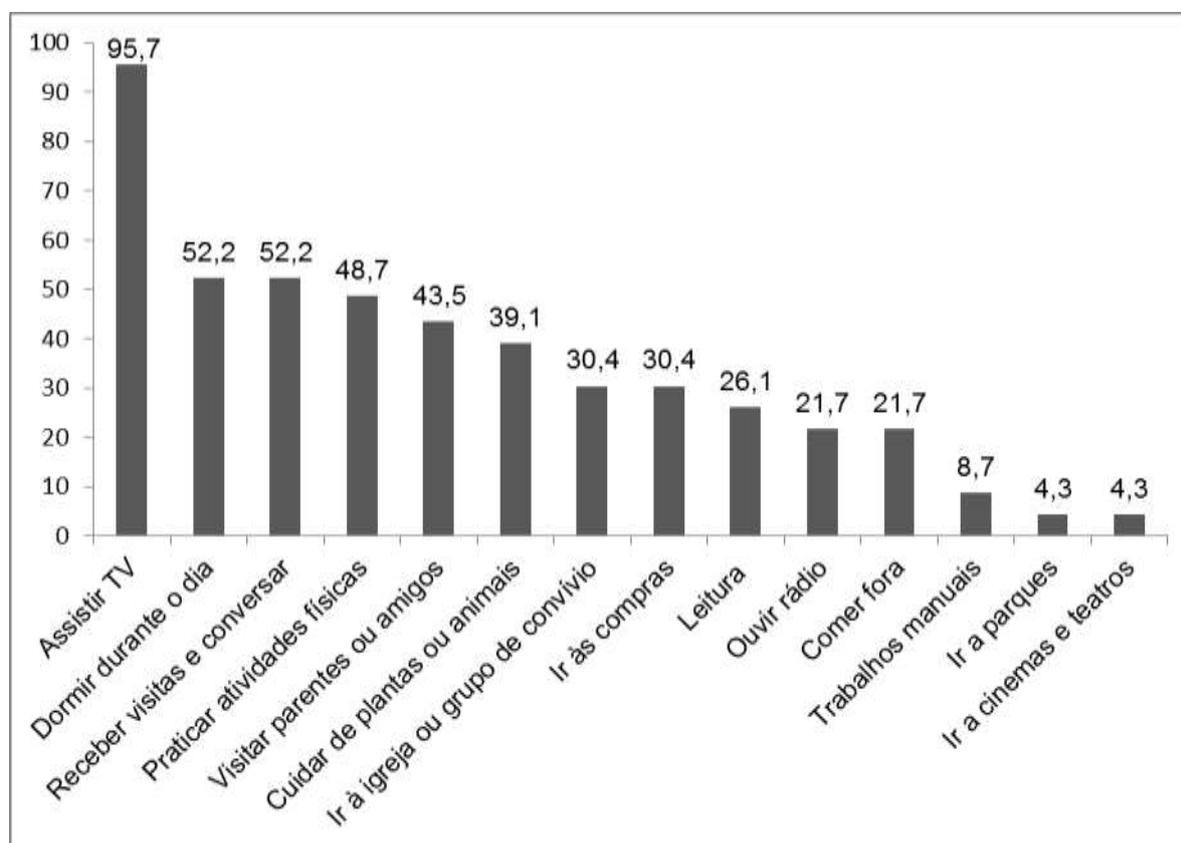
O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa, envolvendo Seres Humanos da Universidade do Estado de Santa Catarina, conforme parecer n.º 149/2010, e foi conduzido dentro dos padrões exigidos pela resolução n.º 466/12 do Conselho Nacional de Saúde do Brasil.

Resultados

Entre os centenários, observa-se que os principais hábitos no lazer são realizados dentro de casa, como assistir à televisão (95,7%), dormir (52,2%), receber visitas, e conversar (52,2%). As atividades no lazer praticadas fora de casa mencionadas foram visitar parentes ou amigos (43,5%), ir à igreja ou grupo de convívio (30,4%), e fazer compras (30,4%) (Fig. 2).

Destaca-se também que 47,8% dos idosos (n=11) consideram a prática de atividades físicas (alongamento e caminhada) como um hábito de lazer, reportando que estas atividades são realizadas no âmbito domiciliar.

Figura 2. Atividades de lazer praticadas pelos idosos centenários (%) (n= 23)



Fonte: Autores, 2015

Ao comparar o nível de atividade física e as atividades de lazer realizadas pelos idosos, observa-se na Tabela 1 diferença significativa entre a prática de atividades no lazer fora de casa (“visitar parentes e amigos” e “fazer compras”), e o nível de atividade física dos idosos. Os resultados mostram que os idosos que visitam parentes e amigos apresentam média do número de passos/dia maior do que os que não praticam ($p= 0,036$).

Do mesmo modo, os idosos que fazem compras apresentam maior nível de atividade física, quando comparados aos que não têm este hábito de lazer ($p=0,022$).

Tabela 1. Comparação entre os centenários praticantes e não praticantes de atividades de lazer relacionadas, de acordo com o nível de atividade física (n=23)

Atividades de lazer	Sim Média (DP) Mediana (ΔI)	Não Média (DP) Mediana (ΔI)	<i>U</i>	<i>p</i>
Assistir à TV	664,55 (661,429) 452,72 (837)	-	6,000	0,609
Dormir	381,25 (356,18) 378,29 (555)	924,84 (798,18) 859,29 (1428)	36,50	0,069
Receber visitas e conversar	755,71 (778,534) 552,93 (841)	516,34 (496,623) 400,43 (820)	53,50	0,449
Visitar parentes e amigos	1008,73(781,116) 894,43 (1290)	358,54 (363,060) 129,43 (608)	31,00	0,036*
Cuidar de plantas e animais	778,35 (720,872) 859,29 (718)	553,08 (621,860) 374,29 (744)	49,00	0,403
Ir à Igreja/Grupo de Convívio	897,76 (755,495) 859,29 (627)	529,00 (598,647) 372,72 (780)	35,50	0,175
Fazer compras	1138,78(812,432) 881,00 (1409)	423,55 (448,048) 350,57 (591)	22,00	0,022*
Ler de livros, jornais e revistas	666,47 (486,278) 905,29 (962)	632,32 (719,156) 400,43 (656)	42,50	0,562
Ouvir rádio	818,49 (909,089) 403,57 (1099)	591,99 (591,905) 495,36 (882)	37,00	0,587
Comer fora	676,06 (387,071) 859,29 (604)	272,64 (721,739) 378,25 (869)	38,00	0,638
Fazer trabalhos manuais	1237,14(909,089) 1237,14 (-)	584,48 (537,741) 403,57 (781)	20,00	0,957
Ir a parques	-	664,55 (661,429) 452,72 (837)	6,00	0,609
Ir ao cinema e teatro	-	625,68 (666,910) 402,00 (787)	4,00	0,439
Praticar atividades físicas	563,57 (447,057) 501,86 (753)	712,42 (816,686) 402,00 (1019)	65,000	0,976

DP= Desvio-Padrão; ΔI = Intervalo Interquartil; *U*= teste U de Mann-Whitney; *p*= nível de significância; * $p \leq 0,05$.

Discussão

Ao analisar as atividades no lazer dos centenários, pode-se observar que as realizadas com maior frequência ocorrem no ambiente domiciliar.

O estudo mostra que aqueles que realizavam atividades fora de casa, como “visitar parentes ou amigos” e “fazer compras”, apresentaram melhor nível de atividade física em relação aos que não realizavam essa prática. Uma das possibilidades para esta diferença pode ser o fato de que o nível de atividade física foi mensurado por meio do pedômetro, ressaltando-se que estas atividades sociais no lazer motivam o centenário ao movimento, e sugere-se que o fato de realizá-las fora de casa aumenta o número de passos para as atividades habituais.

A partir da ideia que o cultivo do lazer pode ser estimulado seguindo os pressupostos da teoria da atividade, Doll (2007) infere que não é a atividade em si que leva à satisfação, mas a percepção subjetiva do reconhecimento, e da integração social, a partir das atividades realizadas. O autor destaca que as atividades desenvolvidas pelos idosos precisam ter significado vital, dependendo da biografia e das condições de vida de cada um.

Além disso, o engajamento em atividades sociais e de lazer tem sido associado à melhora do funcionamento físico e às redes sociais que parecem ser fontes protetoras e mantenedoras de saúde e de bem-estar (Madeira, *et al.*, 2013). Nesta perspectiva, Wong, *et al.* (2014) realizaram uma pesquisa qualitativa de acompanhamento, examinando os potenciais correlatos de "viver bem" entre os quase centenários e centenários em Hong Kong, concluindo que programas que facilitam os contatos sociais pode ser benéfico para aumentar a independência desses idosos. Assim, as atividades vinculadas à família e relacionadas à manutenção de bons vínculos afetivos podem proporcionar autonomia para que os idosos tenham liberdade de realizar as atividades cotidianas e de lazer que desejarem (Everard, 2000).

Em relação à prática de atividades de lazer em âmbito domiciliar, destacam-se os realizados dentro de casa, como assistir à televisão (95,7%), dormir (52,2%), receber visitas e conversar (52,2%), seguidos de atividades realizadas fora de casa como: visitar parentes ou amigos (43,5%), ir à igreja ou grupo de convívio (30,4%), e fazer compras (30,4%). Estes achados vão ao encontro dos resultados de Soares, *et al.* (2009) que também ao investigar atividades de lazer em 271 idosos brasileiros, com idades de 80 a 101 anos, verificaram que 79,3% assistem à televisão e 59,5% ouvem rádio, as quais também são atividades realizadas no âmbito domiciliar.

O fato de os centenários referirem-se mais às atividades domiciliares pode ter relação com a educação para o lazer ao longo da vida, a qual Camargo (1998) entende que deve ser iniciada bem cedo, talvez antes até de começar a vida de trabalho.

Pode-se refletir que a falta dessa educação para o lazer resulta numa longevidade em que os indivíduos ficam, muitas vezes, sem encontrar papéis que os gratifiquem, que lhes possibilitem pertencimento social, como havia, por exemplo, no período em que trabalhavam (Hübner, 2009). Isso é elucidado por Silva, Stoppa, Isayama, Marcellino, & Melo (2011) que reportam a ocorrência histórica do lazer em estágios diferentes na mesma sociedade, num primeiro momento na sociedade tradicional, em que o trabalho e lazer não se dissociavam e após, na sociedade moderna, caracterizando trabalho e lazer como binômio. Esse processo diferencia o modo de comportamento, na velhice, em relação ao lazer nas diferentes faixas etárias.

No presente estudo, o nível de atividade física foi expresso pelo número de passos, verificando-se a média de 641,23 (DP=655,83) passos/dia entre os centenários. Observa-se um alto desvio-padrão nesta variável, o que reforça a ideia de que uma das características do processo de envelhecimento é a heterogeneidade entre os indivíduos (Freitas, *et al.*, 2012).

Tudor-Locke, *et al.*, (2009), em estudo para estabelecer valores para a utilização do pedômetro em centenários, também verificaram uma ampla variação dos resultados (de 2.000 até 9.000 passos/dia). Entretanto, devemos considerar que este estudo foi realizado com amostra acima de 50 anos, não sendo encontrados estudos com valores de referência especificamente para a população centenária.

Um fato que chama a atenção é que indivíduos que praticavam atividades físicas não apresentaram um nível de atividade física significativamente maior, quando comparados com os que não praticavam. Isso pode ser explicado pelo fato de que esse item foi composto por atividades como “alongamento” e “caminhadas” realizadas no ambiente domiciliar.

Desse modo, as caminhadas realizadas em ambiente domiciliar possivelmente não atingiam distâncias capazes de aumentar significativamente o número de passos como os hábitos de lazer como “ir às compras” ou “visitar amigos ou parentes”. Assim, pode-se observar que atividades de lazer que favorecem o movimento de forma prazerosa são plausíveis para alguns participantes deste estudo e, por isso, destaca-se a importância do cuidado e do estímulo por parte da família para que os centenários mantenham estas atividades.

Contudo, observa-se que a caminhada é a atividade física mais praticada por idosos centenários (Benetti, 2011), e esta prática apresenta diversos benefícios como reduzidos riscos de lesões cardiovasculares e ortopédicos, além de ser uma atividade de simples execução, de fácil adaptação, e de utilizar pouca técnica e equipamentos, apresentando, assim, uma melhor aceitação pelos idosos (Mazo, Lopes, & Benedetti, 2009).

Desse modo, além de o centenário ter apoio para realizar atividades domiciliares que estimulem o movimento, é imprescindível que este seja também estimulado a aumentar o seu envolvimento social, uma vez que, em estudo com idosos chineses mais velhos, Luo e Waite (2014) observaram que a solidão relaciona-se à pobreza emocional e social, influenciando na saúde do idoso e, ainda, sugerem que intervenções para aumentar o envolvimento social de indivíduos solitários podem melhorar o bem-estar e aumentar a longevidade dos mesmos.

Conclusão

Por meio deste estudo, foi possível observar que os centenários que realizavam atividades de lazer fora de casa, apresentaram melhor nível de atividade física, evidenciando a necessidade de que a inserção social lhes seja promovida.

As informações do presente estudo possibilitam subsidiar ações voltadas à prática de atividade física e de lazer, e implementar políticas públicas, com o intuito de incluir socialmente esses idosos, incentivando principalmente atividades de lazer que incentivem esses idosos a saírem de suas residências.

Sugerem-se novas investigações que envolvam maior número de idosos centenários e estudo de acompanhamento, que avancem nas análises das características destes idosos, da avaliação do nível de atividade física e hábitos de lazer, e da possibilidade da elaboração de valores normativos dessas condições.

Referências

Bacha, L.B., & Strehlau, V.I. (2010). Lazer na terceira idade: um estudo com diferentes classes socioeconômicas em São Paulo. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 7(2), 217-228.

Benetti, M.Z. (2011). *Estilo de vida de idosos centenários de Florianópolis, SC*. Dissertação de mestrado em Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina (UDESC).

Boscatto, E.C., Duarte, M.F.S., & Barbosa, A.R. (2012). Nível de atividade física e variáveis associadas em idosos longevos de Antônio Carlos, SC. *Revista Brasileira de Atividade Fisioterapia e Saúde*, 17(2), 132-136.

Camarano, A.A., & Kanso, S. (2011). Envelhecimento da população brasileira, uma contribuição demográfica. In: Freitas, E.V., & Py, L. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, 58-73. (3ª ed.). Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan.

Camargo, L.O.L. (1998). *Educação para o lazer*. São Paulo (SP): Moderna.

Caspersen, C.J., Powell, K.F., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131.

Dumazedier, J. (1973). *Lazer e cultura popular*. São Paulo (SP): Perspectiva.

Doll, J. (2007). *Educação, Cultura e Lazer: perspectivas de velhice bem-sucedida*. In: Neri A.L. (Org.). *Idoso no Brasil: vivências, desafios, e expectativas na terceira idade*, 109-123. São Paulo (SP): Fundação Perseu Abramo, Edições SESC.

Everard, K.M., Lach, H.W., Fisher, E.B., & Baum, M.C. (2000). Relationship of activity and social support to the functional health of older adults. *Journals of Gerontology: Social Sciences*, 55(4), 208-212.

Freedson, P.S., & Miller, K. (2000) Objective monitoring of physical activity using motion, sensors and heart rate. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 21-29.

Freitas, R.S., Fernandes, M.H., Coqueiro, R.da S., Reis Junior, W.M., Rocha, S.V., & Brito, T.A. (2012). Capacidade funcional e fatores associados em idosos: estudo populacional. *Acta Paulista de Enfermagem*, 25(6), 937-939.

Frias, M.A.E., Paranhos, W.Y., Fera, P., Souza, S.V., & Pintan, L.F. (2011). A contribuição da recreação para a qualidade de vida do idoso. *Science in Health*, 2, 155-162.

Giehl, M.W.C., Schneider, I.J.C., Corseuil, H.X., Benedetti, T.R.B., & D'Orsi, E. (2012). Atividade física e percepção do ambiente em idosos: estudo populacional em Florianópolis. *Revista de Saúde Pública*, 46(3), 516-525.

Gomes, C.L., & Pinto, G.B. (2006). O lazer na velhice: reflexão sobre as experiências de um grupo de idosos. São Paulo (SP): PUC-SP: *Revista Kairós Gerontologia*, 9(2), 113-133.

Gomes, C.L. (2014, jan.-abr.). Lazer: Necessidade humana e dimensão da cultura. Belo Horizonte (MG): *Revista Brasileira de Estudos do Lazer*, 1(1), 3-20.

Hallal, P.C., Andersen, L.B., Bull, F.C., Guthold, R.W., & Ekelund, U. (2012). Global physical activity levels: surveillance progress, pit falls, and prospects. *The Lancet*, 380, (9838), 247-257.

Hill, A.P., Kawas, C.H., & Corrad, M.M. (2011). Activities and Mortality in the Elderly: The Leisure World Cohort Study. *The Journals of Gerontology*, 66(5), 559-567. (Series A: Biological Sciences and Medical Sciences).

IBGE. (2010). Instituto Brasileiro De Geografia e Estatística. *Síntese de indicadores sociais – Uma análise das condições de vida da população brasileira*. Rio de Janeiro (RJ).

- LAGER. (2015). Laboratório de Gerontologia. Idosos Centenários. Protocolos. Protocolo de Avaliação Multidimensional do Idoso Centenário: 2011. Florianópolis (SC): LAGER. Recuperado em 15 julho, 2015, de: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/2017/protocolo_de_avaliacao_multidimensional_do_idoso_centenario.pdf.
- Luo, Y., & Waite, L.J. (2014). Loneliness and mortality among older adults in China. *Journals of Gerontology*, 69(4), 633-645. (Series B: Psychological Sciences and Social Sciences).
- Madeira, C.M., Siqueira, F.C.V., Facchini, L.A., Silveira, D.S.da, Tomazi, E., Thumé, E., Silva, S.M., Dilélio, A., & Piccini, R.X. (2013). Atividade física no deslocamento em adultos e idosos do Brasil: prevalências e fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, 29(1), 165-174.
- Mazo, G.Z., Lopes, M.A., & Benedetti, T.R.B. (2009). *Atividade física e o idoso: concepção gerontológica*. (3^a ed., revisada e ampliada). Porto Alegre (RS): Sulina.
- ONU (2010). Organizações das Nações Unidas. Perspectiva Populacional, 2010. Recuperado em 20 outubro, 2011, de: <http://esa.un.org/unpd/wpp/Excel-Data/population.htm>.
- Silva, D.A.M., Stoppa, E.A., Isayama, H.F., Marcellino, N.C., & Melo, V.A. (2011). *A importância da recreação e do lazer*. Brasília (DF): Gráfica e Editora Ideal.
- Siqueira, F.V., Facchini, D.S.S., Piccini, E.T., & Hallal, P.C. (2011). Leisure-Time Physical Activity Among Adult and Elderly Individuals in Brazil: A Country wide Analysis. *Journal of Physical Activity & Health*, 8, 891-897.
- Soares, M.B.O., Santos, D.M., Tavares, M.S., Dias, F.A., Diniz, M.A., & Machado, A.R.M. (2009). Características sociodemográficas, econômicas e de saúde de idosas octogenárias. *Ciências e Cuidados da Saúde*, 8(3), 452-459.
- Stênico, J.A.de G., & Paes, M.S.P. (2015.). *Lazer: do tempo livre à dimensão cultural e as novas formas de alienação*. UNESP, Rio Claro (SP). (mimeo).
- Tudor-Locke, C., Hart, T., & Washington, T. (2009). Expected values for pedometer-determined physical activity in older populations. *International Journal Behavior Nutrition and Physical Activity*, 6, 1-6.
- Vigitel. (2011). Ministério da Saúde. *Vigitel Brasil (2010): vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico*. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. Brasília (DF): Ministério da Saúde.
- WHO (1984). World Health Organization. *Health promotion: a discussion document on the concept and principles*. Copenhagen (Denmark).
- Wang, H.X., Jin, Y., Hendrie, H.C., Liang, C., Yang, L., Cheng, Y., Unverzagt, F.W., M.A. F., Hall, K.S., Murrell, J.R., Li, P., Bian, J., Pei, J.J., & Gao, S. (2013). Late Life Leisure Activities and Risk of Cognitive Decline. *The Journals of Gerontology*, 68(2), 205-213. (Series A, Biological Sciences and Medical Sciences).
- Wong, W.P., Lau, H.B., Kwok, C.N., Leung, Y.A., Chan, M.G., Chan, W., Cheung, S.K. (2014). The well-being of community-dwelling near-centenarians and centenarians Hong Kong a qualitative study. *BMC Geriatrics*, 14-63.

Recebido em 01/09/2015

Aceito em 12/09/2015

Inês Amanda Streit - Doutoranda em Ciências do Movimento Humano; Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis (SC), Brasil.

E-mail: inesamanda@gmail.com

Artur Rodrigues Fortunato - Mestrando em Ciências do Movimento Humano; Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis (SC), Brasil.

Jodelle Chagas Machado - Graduanda em Fisioterapia, Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis (SC), Brasil.

Eduardo Hauser - Mestrando do Programa de Ciências do Movimento Humano, Universidade do Estado de Santa Catarina. Florianópolis (SC), Brasil. Graduado em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

E-mail: ehauser07@gmail.com

Giovana Zarpellon Mazo - Doutora em Ciências do Desporto (Universidade do Porto, Portugal). Professora Adjunta da UDESC, no CEFID. Professora Permanente do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano do CEFID/UDESC. Bolsista de Produtividade em Pesquisa 2 do CNPq. Docente do Departamento de Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis (SC), Brasil.

E-mail: gzmazo@gmail.com