

## **PROJETO FELIZIDADE: MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS**

Renata Bartilotti P. de Oliveira, Maria de Lourdes Silva, Herbert Gonçalves, Carlos A.Zamai  
Curso de Educação Física – Unip, Sorocaba  
E-mail: [re1980@hotmail.com](mailto:re1980@hotmail.com)

A vida moderna trouxe ao ser humano além do conforto e das facilidades, um estilo de vida potencialmente sedentário e com maus hábitos alimentares. A maioria das doenças e mortes atualmente está intimamente ligada a esses costumes, como o câncer, o infarto do miocárdio e o derrame cerebral. Essas são patologias que mais comumente se desenvolvem na melhor idade. Idosos institucionalizados tendem a ter uma rotina extremamente sedentária, o que acaba agravando esses problemas de saúde. Este trabalho teve o propósito de promover atividades físicas e recreativas, tornando-os, assim, mais ativos e saudáveis. A amostra foi composta por 30 idosos internos do Lar São Vicente de Paulo, Sorocaba-SP. Foi aplicado um protocolo de avaliação física no mês de outubro com o intuito de traçar um perfil dos sujeitos da pesquisa. Para tanto, foram aferidas pressão arterial e frequência cardíaca em repouso, e realizadas avaliações antropométricas, no qual foram verificados peso, estatura e índice de massa corporal. Para o tratamento estatístico foi utilizado o programa Microsoft Office Excel versão 2007. Resultados: A idade média dos avaliados foi de 74 anos. A pressão arterial variou entre 90/60 mmHg a 140/100 mmHg. A frequência cardíaca em repouso ficou na média de 74 bpm, variando de 42 bpm (bradicardia) a 100 bpm (taquicardia). Quanto ao índice de massa corporal, os idosos foram classificados conforme as especificações da Organização Mundial de Saúde (1998), no qual se constatou que 10% estão subnutridos, 40% apresentam o peso saudável, 30% estão com sobrepeso e 20% com obesidade grau I. Conclusão: Os dados levantados servirão como norteadores para o planejamento de atividades físicas e lúdicas direcionadas à melhora da saúde e qualidade de vida dos idosos, de forma a desenvolver os aspectos motores, cognitivos, sócio-afetivos e culturais.

**Palavras-chave:** Projeto Felicidade. Idosos. Saúde. Qualidade de vida.