

**PERCEPÇÃO DE BEM-ESTAR EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE  
EXERCÍCIOS FÍSICOS NO MUNICÍPIO DE IOMERÊ – SC**

Pesquisador(es): TURMINA, Debora; ZAGO, Ederlei Aparecida; BONDAN, Luiz Eduardo

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Devido ao crescimento de idosos nos últimos anos surge o interesse no estudo do envelhecimento que buscou identificar a percepção de bem-estar em idosos praticantes e não praticantes de exercícios físicos no município de Iomerê – SC. A amostra 60 indivíduos, homens e mulheres acima de 60 anos, sendo 20 idosos praticantes de exercícios físicos, outros 20 que não praticam exercícios físicos mas frequentam os encontros da terceira idade e mais 20 que não praticam exercícios físicos e não participam dos encontros da terceira idade. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Oeste de Santa Catarina (UNOESC) sob CAAE 78683617.0.0000.5367, tendo como parecer o número 120428/2017. Para avaliá-los utilizou-se o questionário da escala de Auto Percepção de bem-estar – PAAF. Foram encontrados resultados melhores nos indivíduos praticantes de vôlei cambio do que nos outros dois grupos. Os resultados mostram que os praticantes do vôlei cambio possuem auto percepção do seu bem-estar mais positiva do que os outros dois grupos, tendo DP  $\pm 116.66$ . O grupo que participa do encontro da terceira idade possui DP  $\pm 70.33$  e respectivamente o grupo não participante possui DP  $\pm 46.33$ . Conclui-se que a prática de exercícios físicos como o vôlei cambio auxilia os idosos a terem uma percepção de bem-estar melhor do que os indivíduos não praticantes. Porém, a diferença entre os outros dois grupos não foi tão significativa e sabemos os reais motivos, onde o grupo não participante leva uma vida mais ativa do que o grupo que vai aos encontros.

Palavras-chave: Exercícios Físicos. Envelhecimento. Qualidade de Vida. Bem-estar.

E-mails: debora\_turmina@hotmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br