



## **PERFIL DA APTIDÃO FÍSICA RELACIONADA À SAÚDE DOS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE MUNICIPAL DE ENSINO DE SANTA ROSA - RS**

*Maria Regina Neitzke<sup>1</sup>. UNIJUÍ*

A aptidão física relacionada à saúde (ApFRS) envolve componentes que caracterizam-se por apresentar forte influência do nível de prática de atividade física habitual das pessoas em geral, possibilitando mais energia para o trabalho e o lazer e proporcionando menor risco de desenvolver doenças hipocinéticas. Os profissionais de Educação Física necessitam, assim como todos os profissionais da área da saúde, manter uma prática regular de atividade física para receberem estes e outros benefícios, além de servirem como exemplo para as pessoas. Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva exploratória transversal e teve por objetivo analisar os indicadores referenciados à saúde dos professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Santa Rosa - RS. A amostra foi composta por 15 professores de Educação Física, sendo 10 do sexo feminino, com idades entre 32 a 42 anos, e 5 do sexo masculino, com idades entre 29 a 42 anos. Foram avaliados: Índice de Massa Corporal (IMC), Flexibilidade, Força e Resistência Muscular e Capacidade Cardiorrespiratória. Os resultados do IMC foram comparados com os critérios de referência da Organização Mundial da Saúde (OMS) e os da Flexibilidade, da Força e Resistência abdominal e da Capacidade Cardiorrespiratória com os critérios apresentados por Nieman (1990). Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva, com distribuição de frequência e frequência percentual. Os resultados, quando comparados com a literatura, mostraram que a maioria dos professores de Educação Física apresenta-se dentro da zona saudável de aptidão física em todos os componentes, com exceção das mulheres quanto à força e resistência abdominal. Sendo assim, pode inferir-se que os professores de Educação Física da rede municipal de ensino de Santa Rosa - RS, através do perfil da ApFRS apresentado, realizam prática regular de atividades físicas e usufruem de seus benefícios.

---

<sup>1</sup> Professora do Curso de Educação Física da UNIJUÍ – Mestranda da Universidade de Córdoba (Espanha)