

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS REGULARES PARA OS PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE DE ENSINO PÚBLICO DA CIDADE DE ESPUMOSO

Luciano André Fernandes Welter¹; Solange Beatriz Billig Garces²; Vânia Mari Rossato³

A presente pesquisa teve como objetivo analisar a importância da prática de atividades físicas regulares para os professores de Educação Física da cidade de Espumoso, RS. Participaram deste estudo dez professores de Educação Física da rede de ensino público da cidade de Espumoso-RS. O instrumento utilizado foi um questionário que foi validado para este fim. Os dados qualitativos obedeceram à categorias de análise e também foram tratados através de frequência percentual e apresentados em tabelas. Os resultados obtidos mostraram que os professores de Educação Física da rede ensino público de Espumoso praticam atividades físicas regularmente, sendo que os locais mais praticados são os parques e academias existentes na cidade. O principal objetivo para os mesmos é o lazer e a saúde, todos têm o hábito de praticar atividade física a mais de 1 ano, onde abrange um tempo de 60 minutos por sessão, sendo feito de duas a três vezes por semana, de forma moderada. As modalidades preferidas foram a caminhada e o futebol. Para todos, a atividade física é importante trazendo inúmeros benefícios para a saúde. Todos os professores consideram ter boa qualidade de vida. Conclui-se assim, que isto se dá em razão de todos apresentarem um bom padrão de vida, com satisfação no que fazem e boa parte de seus objetivos realizados.

Palavras-chave: Atividade Física. Saúde. Docentes.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física – UNICRUZ

² Prof^a M.Sc. do Centro de Ciências da Saúde da UNICRUZ. Doutoranda em Ciências Sociais.

³ prof^a M. SC. em Ciências do Movimento Humano