

## ANALISAR O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE CANOAS/RS

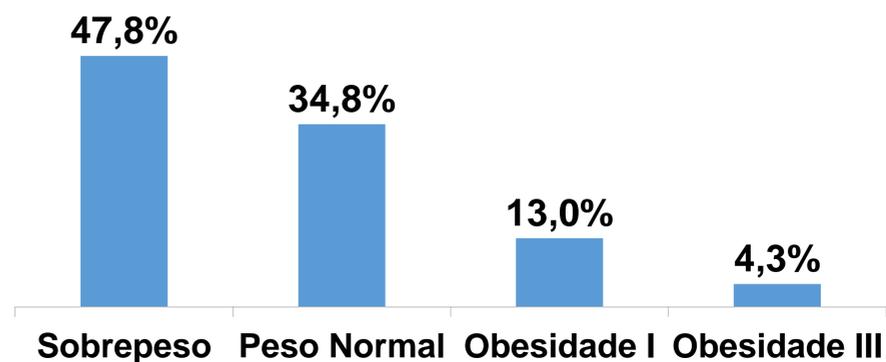
JESSICA SPOLAOR  
LIDIANE FELDMANN  
SIBELI GOMES

A saúde e o bem estar podem ser influenciados pelo trabalho. Os professores estão diretamente ligados a uma rotina na maioria das vezes exaustiva. O estudo teve como objetivo analisar o nível de atividade física e o (IMC) índice de massa corpórea dos professores de uma escola da cidade de Canoas/RS. Participaram do estudo 23 professores. O nível de atividade física foi verificado através de um questionário e o (IMC) foi estabelecido pela fórmula  $IMC = MC (kg)/estatura^2 (m)$ .

Nível de Atividade Física



Índice de Massa Corpórea



Concluimos que a saúde dos professores precisa de maior atenção pois com professores mais ativos conseguiriam um estímulo maior com os alunos para a obtenção de hábitos de vida mais saudáveis.

**Palavras-Chave:** nível de atividade física.IMC.professores.

### Referências Bibliográficas

FOLLE, Alexandra, FARIAS, Gustavo. Nível de atividade física de professores de escolas publicas estaduais da cidade de Palhoça SC. Revista Mackenzie de Educação física e esporte. V. 11, nº 1. 2012.

NAHAS, Markus, V. Atividade física saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4ª edição. Londrina 2006.

RODRIGUEZ, Martius V. R. Y.; ALVES, Joemar B. Qualidade de vida dos professores: um bem para todos. IV CONGRESSO NACIONAL DE EXCELÊNCIA EM GESTÃO, Niterói- RJ, agosto 2008.

Endereço Eletrônico: [sdanjos1@hotmail.com](mailto:sdanjos1@hotmail.com)