



Título: **A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DE DOCENTES EM UMA INSTITUIÇÃO PRIVADA DE ENSINO SUPERIOR NA CIDADE DE MARINGÁ, PR**

Marcus Moreno Krusche Portella¹, Gilberto Cezar Pavanelli²

1- Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR, Curitiba, PR, Brasil

2- Centro Universitário de Maringá – UniCesumar, Maringá, PR, Brasil.

E-mail: portella@utfpr.edu.br

Introdução: A docência, por si só, é uma atividade estressante e sua associação com fatores de risco pode levar a impactos negativos na saúde humana. Os estilos de vida de pessoas fisicamente inativas são um dos principais motivos para aumento da prevalência das doenças cardiovasculares, destacando-se o sedentarismo como um dos mais frequentes. **Objetivos:** Tendo em vista este quadro, o projeto objetiva caracterizar os docentes praticantes e não praticantes de atividade física, subsidiando programas que estimulem a prática de atividades físicas entre os docentes não praticantes, com vistas a influenciar positivamente na qualidade de vida e otimizar o processo de ensino aprendizagem. **Método:** Os dados foram coletados através de dois questionários, sendo um com dados pessoais e experiência em atividade física e o International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Os recursos estatísticos foram obtidos por uma amostra de convivência com coleta dos dados nos três períodos da instituição, tendo como ponto de partida a atividade física, como orientadora para uma melhor qualidade de vida dos docentes e seu potencial como agente terapêutico. **Resultados:** A maioria dos entrevistados era do sexo feminino, 70,7%. Perguntado se a prática de atividade física está relacionada a exercícios físicos, a resposta de 61,6% dos entrevistados foi afirmativa, sendo que o número dos praticantes de atividade de menos de 5 anos equivale a 65,6%. Dentre os praticantes de atividade física, 63,2% são do sexo masculino, 75% tem IMC magro, 45,1% fazem atividades em academias, seguido de caminhada e corrida. Dentre os não praticantes dessa atividade, 62,86% tem IMC elevado. **Considerações finais:** Fica manifesta a importância de atividades físicas para a população em geral, especialmente para aqueles que tem o magistério superior como atividade profissional principal. Assim, seria importante que as universidades se atenham a estes problemas e criem projetos, com métodos eficientes para a prática de atividades físicas. Sugere-se ainda que estas práticas sejam de cunho interdisciplinar, permitindo que os docentes se sintam seguros e estimulados a continuarem praticando atividades físicas.

Palavras-chave: Atividade Física; Docência; Sedentarismo; Qualidade de Vida.