



AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS VIGILANTES DA FIDENE-UNIJUÍ¹

Roberta Furlan²

INTRODUÇÃO: O Projeto Atividade Física para o Núcleo de Serviços, onde está inserida a vigilância da Fidene/Unijuí/Ijuí/RS, vem sendo desenvolvido na instituição desde 2002, propiciando um espaço para a prática de exercícios físicos (treinamento de força e treinamento aeróbico), na melhoria da qualidade de vida dos mesmos. Vinculado ao projeto, realiza-se anualmente os testes para avaliação dos componentes de aptidão física, considerando que estes componentes auxiliam na efetiva função dos indivíduos para realização de suas atividades diárias, desempenhando um papel importante à saúde, que este estudo tem como objetivo identificar o nível de aptidão física dos vigilantes participantes do projeto. **METODOLOGIA:** A pesquisa tem caráter experimental, sendo que sua amostra constou de sete vigilantes do gênero masculino com média da faixa etária de 38,7 anos de idade. Os instrumentos de pesquisa utilizados foram os testes de aptidão física relacionados à saúde, sendo eles de resistência cardiorrespiratória, resistência muscular localizada, composição corporal, força e flexibilidade. O estudo iniciou-se em novembro de 2005 e sua segunda etapa em novembro de 2006, a partir dos resultados obtidos avaliamos se os participantes mantiveram, melhoraram ou não se obteve melhora, nos seus níveis de aptidão física. **CONCLUSÕES:** Através das análises realizadas constatamos que os níveis de aptidão física dos participantes melhoraram em relação à resistência muscular localizada, força muscular, resistência cardiorrespiratória, índice de massa corporal e relação cintura/quadril, e não identificamos melhora na flexibilidade e porcentagem de gordura corporal. Evidenciamos com este estudo, que a prática contínua de exercícios físicos favorece de maneira positiva na aptidão física dos vigilantes, participantes do projeto, sendo de grande importância para o melhor desempenho profissional, como também na vida diária, pois auxilia na prevenção e manutenção da qualidade de vida dos mesmos.

¹ Projeto de Pesquisa elaborado no Grupo de Estudos Atividade Física e Qualidade de Vida da FIDENE/UNIJUÍ.

² Acadêmica do Curso de Educação Física da UNIJUÍ, estagiária do Projeto Atividade Física para o Núcleo de Serviços da FIDENE/UNIJUÍ