

## A PRÁTICA DA ATIVIDADE FÍSICA E OS INDICADORES DO ESTILO DE VIDA DE TRABALHADORES EM INSTITUIÇÃO DO ENSINO SUPERIOR

Marcus de Almeida Gomes<sup>1</sup>  
Manuela Barreto de Araújo Gomes<sup>1</sup>  
Jacemile da Silva Pereira<sup>1</sup>  
Lucélia Justino Borges<sup>2</sup>  
Ricardo Amboni<sup>3</sup>

**Introdução:** O estilo de vida saudável, representado por uma alimentação equilibrada, prática de atividade física regular, comportamento preventivo entre outros fatores, tem sido um importante aliado para o controle e prevenção de fatores de risco a saúde e de algumas doenças crônicas. Desenvolver estudos que investiguem a relação do estilo de vida com a prática da atividade física em grupos específicos, pode representar uma iniciativa destacável para elaboração de estratégias para mudança dos comportamentos negativos e intervenções educativas. **Objetivo:** descrever a relação da prática de atividade física e os indicadores do estilo de vida de trabalhadores em instituição do ensino superior do estado da Bahia. **Métodos:** A amostra foi composta por 172 trabalhadores, entre técnicos administrativos e professores, com idade média de  $38 \pm 18$  anos e sendo representado por 64,9% pelo sexo feminino. Foi utilizado questionário estruturado, com os seguintes instrumentos: questionário de PACE (Nahas, 2003) e informações sobre indicadores de estilo de vida (Oliveira, 2005). Foi utilizada análise estatística descritiva (média, desvio padrão, percentual). **Resultados:** Observou-se uma prevalência de baixo nível de atividade física de 70,7% (123), sendo de 75,2% para o sexo feminino e de 62,3% para sexo masculino. Para o estado civil e escolaridade, notou-se que tanto os solteiros e os com ensino superior completo, predominaram entre os níveis de atividade física. Quando comparado os níveis de atividade física (NAF) com aspectos negativos do estilo de vida, observou-se que os trabalhadores com baixo NAF apresentaram uma maior prevalência para a percepção negativa de saúde, a insatisfação com peso corporal, o consumo alto do sal e baixo de frutas, qualidade de sono ruim, estresse elevado e insatisfação profissional. Já para

NAF alto observou-se prevalência maiores para consumo e frequência mensal no uso de bebidas alcoólicas e uso do fumo. **Conclusão:** Diante da prevalência elevada do baixo nível de atividade e a sua relação com a maioria dos comportamentos negativos do estilo de vida, recomenda-se a elaboração de iniciativas para esta população específica, tendo o estímulo a prática da atividade física como principal componente para a promoção da saúde de trabalhadores de instituição do ensino superior, e iniciativas educacionais para mudança de comportamento quanto ao uso do fumo e do álcool.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida, atividade física, trabalhadores.

<sup>1</sup> Universidade do Estado da Bahia - NAFEL/PROEX

<sup>2</sup> Programa de Pós-graduação em Educação Física/ UFSC- Bolsista Capes

<sup>3</sup> Graduando do Curso de Educação Física/ CDS/UFSC  
nafel\_uneb@hotmail.com