

PERCEPÇÃO DE SAÚDE E ESTILO DE VIDA ENTRE OS TRABALHADORES DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DA BAHIA

Manuela Barreto de Araújo

Jacemile da Silva Pereira

Universidade do Estado da Bahia

Pró Reitoria de Extensão

Núcleo de Atividade Física, Esporte e Lazer

RESUMO

O estilo de vida, na contemporaneidade é um dos fatores mais importantes para evidenciar a promoção da saúde, devido o estado de saúde estar diretamente associados à condição humana, ao modo de viver e ao seu universo sociocultural, refletindo as atitudes, valores e oportunidades da vida das pessoas. O objetivo do presente foi identificar o perfil de estilo de vida e percepção de saúde dos trabalhadores da Universidade do Estado da Bahia. Realizou-se um estudo descritivo transversal, entre os trabalhadores dos 29 Departamentos da Universidade do Estado da Bahia. A população deste estudo compreendeu 576 trabalhadores da UNEB, de ambos os sexos, abrangendo a faixa etária entre 18 aos 69 anos de idade. Aplicou-se um questionário semi- estruturado contendo questões em torno das informações pessoais, estilo de vida, comportamentos preventivos e indicadores de saúde. Através dos resultados encontrados identificou-se uma percepção positiva relacionada à saúde em grande parte dos indicadores pesquisados. Para a percepção de bem- estar, os participantes evidenciaram uma percepção positiva em relação à saúde, sono e estresse. Assim como, para a os comportamentos preventivos como evitar o uso do tabaco e ingestão de álcool, no qual nestes itens os trabalhadores relataram não fazer uso em 75,2% e 54,2% para estes dois itens respectivamente. Porém, para a prática de atividade física regular, observou-se que grande parte dos trabalhadores da UNEB não praticam atividades físicas regulares, tendo como maiores dificuldades as sociais. De acordo com este estudo, percebe-se que ações em Promoção da Saúde, dentro e fora do ambiente do trabalho, que favoreçam a adoção de um estilo de vida fisicamente ativo, hábitos saudáveis e comportamentos preventivos, são de grande importância para a Saúde e Qualidade de Vida trabalhadores da Universidade do Estado da Bahia de forma em que tornem-se indivíduos autônomos, conscientes e pró ativos em busca da sua Qualidade de Vida através da adoção de estilos de vida saudáveis.

ABSTRACT

The lifestyle in the contemporary period is one of the most important factors to highlight the promotion of health, because health status is directly associated with the human condition, the way of life and its socio-cultural universe, reflecting the attitudes, values and opportunities people's lives. The purpose of this was to identify the profile of lifestyle and perceived health of workers at the University of Bahia. We conducted a cross-sectional study among workers in 29 departments of the University of Bahia. The study population comprised 576 workers UNEB, of both sexes, age ranging from 18 to 69 years of age. We applied a semi-structured

questionnaire containing questions about personal information, lifestyle, preventive behaviors and health indicators. Through these results revealed a positive perception of health-related indicators in most of the respondents. For the perception of well-being, participants showed a positive perception of health, sleep and stress. As for the preventive behaviors such as avoiding tobacco use and alcohol consumption, which workers in these items reported no use in 75.2% and 54.2% respectively for these two items. However, for the practice of regular physical activity, it was observed that most workers UNEB not practice regular physical activity, with the greatest difficulties the social. According to this study, it is clear that actions in health promotion, both within and outside the work environment, to encourage the adoption of a physically active lifestyle, healthy lifestyle and preventive behaviors are of great importance for the Health and Quality of Life workers at the University of Bahia so as to become autonomous individuals, aware and pro active in their pursuit of quality of life by adopting healthy lifestyles.