



## **ESTILO DE VIDA DOS CLIENTES DA CLÍNICA DE ESTÉTICA LA FEME DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON/PR**

**Aluna:** Justina Fátima Thomas METZNER

**Banca Examinadora:**

Prof. Dr. Alberto Saturno MADUREIRA - Orientador

Prof. Ms. Herton Xavier CORSEUIL

Prof.<sup>a</sup> Ms. Zelina Berlatto BONADIMAN

Este estudo teve por objetivo verificar o perfil do estilo de vida dos clientes freqüentadores da Clínica de Estética La Feme de Marechal Cândido Rondon - Pr, considerando seis fatores (Nutrição, Atividade física, Comportamento preventivo, Relacionamento social, Controle de stress e Espiritualidade), individuais relacionados ao bem estar. Foram avaliadas 30 clientes na faixa etária de 18 a 57 anos. Para coleta das informações utilizou-se do questionário perfil do estilo de vida, e a análise dos dados foram realizados mediante estatística descritiva, para tanto utilizou - se do programa SSPS. Mediante os resultados obtidos, pode inferir-se que nos componentes hábitos alimentares e de atividades físicas das clientes da Clínica de Estética La Feme, as mesmas apresentam um comportamento saudável. Quanto ao comportamento preventivo e o relacionamento social o resultado encontrado foi considerado bom, revelando que pessoas bem informadas, são mais suscetíveis a atitudes favoráveis e à mudanças comportamentais relacionadas a um estilo de vida ideal. No controle do *stress* a amostra pesquisada demonstrou reservar tempo para relaxar, e equilibrar o tempo de lazer com o tempo dedicado ao trabalho. As respostas obtidas no componente da espiritualidade nos mostram que cada vez mais as pessoas tem buscado reservar tempo para ir à igreja e se aproximar das coisas de Deus, e principalmente encontrando forças para perdoar o próximo. Mediante estes resultados, percebe-se que nossas escolhas e decisões, ou seja, o nosso estilo de vida, revela a maneira como vivemos e o tempo de vida que ainda teremos.

Unitermos: Estilo de vida, Saúde, Hexagrama.