



## **ESTILO DE VIDA DE PRATICANTES DE HIDROGINÁSTICA DA ACADEMIA ACQUASPORTS DE MARECHAL CÂNDIDO RONDON**

**Aluna:** Angela Maria SKROSK

**Comissão Examinadora:**

Prof. Ms. Edilson HOBOLD - Orientador

Prof.<sup>a</sup> Ms. Eneida Maria Troller CONTE

Prof.<sup>a</sup> Ms. Carmen Elisa Henn BRANDL

O presente estudo procurou verificar o Estilo de vida dos praticantes de Hidroginástica na Academia Acquasports de Marechal Cândido Rondon - Paraná, considerando seis componentes (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social, controle do stress e espiritualidade), utilizando para a coleta de dados o questionário de "Perfil do Estilo de Vida Individual", de NAHAS, BARROS e FRANCALACCI (2000), nos 5 primeiros componentes, tendo acrescido o componente sobre Espiritualidade, sugerido por MADUREIRA (2001). A população constituiu-se e caracterizou-se de praticantes de Hidroginástica, onde foram entrevistados um total de 70 praticantes de hidroginástica, tendo a faixa etária variando de 21 a 67 anos, sendo a amostra escolhida de forma probabilística acidental. Pelas respostas apresentadas aos 6 componentes do estilo de vida, verificou-se que nos componentes nutrição, atividade física e controle do stress o comportamento é de risco. Enquanto no componente comportamento preventivo, relacionamento social e espiritualidade o comportamento relatado foi desejável. Porém as porcentagens dos fatores negativos não apresentaram grande diferença entre si na mesma questão, percebendo assim que os indivíduos estudados preocupam-se com seus comportamentos do dia-a-dia tentando corrigir possíveis comportamentos de risco indesejáveis. Unitermos: estilo de vida, hidroginástica, academia.