



**UNISUL**

**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA**

**ESTELA LIPRERI**

**O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS GESTORES DE ACADEMIAS DE  
FLORIANÓPOLIS**

Palhoça

2015

**ESTELA LIPRERI**

**O PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS GESTORES DE ACADEMIAS DE  
FLORIANÓPOLIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Fabiana Figueiredo Ribeiro, Msc.

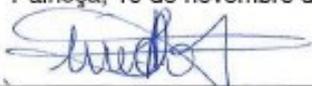
Palhoça  
2015

**ESTELA LIPRERI**

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA DOS GESTORES DE ACADEMIAS DE  
FLORIANÓPOLIS**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado à obtenção do título de Bacharel em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Curso de Educação Física da Universidade do Sul de Santa Catarina.

Palhoça, 19 de novembro de 2015



---

Professor e orientador **FABIANA FIGUEIREDO DE RIBEIRO**, Msc  
Universidade do Sul de Santa Catarina



---

**JOÃO KIYOSHI OTUKI**, Msc  
Universidade do Sul de Santa Catarina



---

**RAFAEL ANDREIS**, Msc  
Universidade do Sul de Santa Catarina

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por atender sempre aos meus pedidos, me proporcionando muita saúde, força e dedicação para vencer este desafio.

À professora orientadora, Fabiana Figueiredo, que foi uma excelente orientadora, me ajudou sempre que foi necessário. Respondeu todos os e-mails, tirou minhas dúvidas e compartilhou seus conhecimentos, sendo fundamental em todo o processo.

À Professora Elinai Freitas Schutz e ao professor Gustavo Schutz, pela colaboração imprescindível. E a todos os professores da Unisul que compartilharam comigo seus conhecimentos e sabedoria.

À minha Família, pelo exemplo de amor e carinho: me ajudaram a pagar a graduação e deram todo o suporte para que esse sonho se tornasse realidade. Foram pacientes e principalmente acreditaram em mim em todos os momentos da graduação.

Ao meu namorado Rafael, que esteve muito presente e foi um grande parceiro, dando apoio nos momentos de dificuldade, me proporcionando condições para a realização deste sonho.

Aos meus amigos e colegas de faculdade, em especial à minha turma.

“Todos os dias quando acordo, não tenho mais o tempo que passou, mas tenho muito tempo, temos todo o tempo do mundo.” (Renato Russo)

## RESUMO

Este estudo tem como objetivo geral analisar o perfil do estilo de vida dos gestores de academias de Florianópolis. Entre os objetivos específicos, pode se destacar: identificar a rotina alimentar dos mesmos; verificar a frequência da prática de atividades físicas; verificar os comportamentos preventivos do grupo, bem como seu Relacionamento Social como fazem controle do estresse em seu cotidiano. A pesquisa caracteriza-se como de natureza básica, com abordagem quantitativa. A amostra foi não-probabilística do tipo intencional. Participaram desta pesquisa 10 indivíduos que atuam como gestores em academias de Florianópolis. Foi utilizado como instrumento de pesquisa o questionário de perfil individual denominado Pentáculo do Bem- Estar, elaborado por Nahas (2000). Este questionário é composto por 15 perguntas fechadas, que abordam os seguintes itens: nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamento social e controle de estresse. Os dados foram tabulados utilizando a estatística descritiva e apresentados em forma de gráficos. Foi possível verificar, entre outros, que poucos gestores responderam negativamente às questões relacionadas à nutrição, ao relacionamento saudável e ao controle do estresse. Os resultados apontaram que a maioria dos participantes possui atitudes pró-ativas em relação aos comportamentos preventivos, uma vez que foi possível verificar que quase todos conhecem seus níveis de pressão arterial e de colesterol, evitam fumar e ingerir bebidas alcoólicas e respeitam as normas de trânsito. Quase todos têm atitudes positivas em relação à prática de atividade física regular. Em relação à execução de atividades de força e alongamento, grande parte dos participantes demonstrou comportamento positivo. Porém, poucos participantes responderam caminhar ou pedalar como meio de deslocamento, o que pode indicar a necessidade de uma atenção especial ao incremento de exercícios aeróbicos em suas rotinas diárias. Também pôde-se perceber que os gestores, mesmo gerenciando um local (no caso, uma academia) que vende e proporciona saúde, têm conhecimento sobre a importância que a atividade física ou o exercício físico têm na contribuição para um estilo de vida saudável.

**Palavras-chave:** Estilo de Vida. Gestores. Academias.

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1- Componente Nutrição .....	25
Gráfico 2- Componente Atividade Física .....	27
Gráfico 3- Componente Comportamento Preventivo .....	29
Gráfico 4- Componente Relacionamentos.....	30
Gráfico 5- Componente Controle de Estresse .....	32

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	9
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA .....	9
1.2 OBJETIVO GERAL .....	10
1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	10
1.4 JUSTIFICATIVA .....	11
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	12
2.1 ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA .....	12
2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE .....	13
2.3 NUTRIÇÃO .....	14
2.4 COMPORTAMENTO PREVENTIVO .....	16
2.5 ESTRESSE .....	17
2.6 RELACIONAMENTO SOCIAL E LAZER .....	18
2.7 ESTUDOS SOBRE ESTILO DE VIDA .....	19
<b>3 MÉTODO</b> .....	22
3.1 TIPO DE PESQUISA .....	22
3.2 SUJEITOS DA PESQUISA .....	22
3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA .....	22
3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS .....	23
3.5 ANÁLISE DE DADOS .....	23
<b>4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS</b> .....	25
<b>5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES</b> .....	34
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	36
<b>ANEXOS</b> .....	40
<b>ANEXO A– Modelo do questionário</b> .....	41
<b>ANEXO B –Termo de Consentimento Livre e Esclarecido</b> .....	43
<b>ANEXO C –Parecer Consubstanciado do Cep</b> .....	44

## 1. INTRODUÇÃO

### 1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO TEMA E PROBLEMA

Nos últimos anos, muito se tem comentado sobre o estilo de vida das populações. Campanhas antitabagistas, de redução do consumo de álcool, de incentivo à uma alimentação saudável e de regularidade da prática de atividades físicas são ações que reforçam a grande ênfase dada ao estilo de vida individual. O estilo de vida tem sido um dos fatores mais importantes para a manutenção da saúde, assim como para favorecer o prolongamento da longevidade da população. (BOTH et al., 2008)

Segundo Costa (2013), atualmente o estilo de vida e a qualidade de vida estão centrados no indivíduo e nas variantes que o cercam: ele é o sujeito que poderá dar as respostas corretas para a classificação do seu próprio perfil de estilo e qualidade de vida.

Para Nahas (2013), basicamente dois fatores são influenciadores do estilo de vida: os positivos e os negativos. Os fatores positivos têm relação com a promoção positiva na saúde e bem-estar dos indivíduos. Quando levanta-se os fatores negativos do estilo de vida que afetam a saúde, resta o contentamento de que estes podem ser controlados, e, portanto são modificáveis. Entre os fatores negativos estão alimentação inadequada, fumo, álcool, drogas, estresse, isolamento social, sedentarismo, esforços intensos ou repetitivos.

De acordo com Krug e Marchesani (2010), a má alimentação e a inatividade física são os principais fatores de risco para diversas doenças, contribuindo assim para o aumento das doenças e agravos não transmissíveis. As recomendações corretas sobre a prática regular de atividades físicas e uma boa alimentação têm sido estimuladas por governos, profissionais e agências de saúde, na tentativa de prevenir diversas doenças e promover a saúde e a qualidade de vida.

Segundo Lima (2007), o sedentarismo e o estresse são dois dos maiores fatores de risco para a vida do indivíduo. O homem contemporâneo convive diariamente com agentes estressores, a maior parte das vezes sob constante pressão, seja pelo aumento de trabalho, seja pela agitação das grandes cidades e pela violência que assola o mundo inteiro.

Contribuindo para um estilo de vida mais saudável, o lazer modifica a função psicológica, aliviando o estresse. Contribui para a integração social e a manutenção de um bom humor e de uma vida saudável. (LIMA, 2007)

Para Figueiredo e Mont'Alvão (2008), o estilo de vida é a forma de condução das atividades diárias, que refletem diretamente na saúde física e mental do indivíduo. Portanto, o estilo de vida engloba tudo que cerca as pessoas em seu dia-a-dia.

De acordo com a Associação Brasileira de Academias (2015), o mercado de academias e de fitness cresce aceleradamente a cada dia em todo o mundo, e no Brasil não é diferente: o investimento e o desenvolvimento nessa nova área é enorme. O país ocupa o segundo lugar em número de academias, perdendo apenas para os Estados Unidos. O número alarmante de praticantes mostra o crescimento do setor.

Com este avanço, o setor profissionalizou-se e as grandes redes estão ocupando os diversos espaços. Assim, a concorrência está ficando cada vez mais acirrada.

Para a Associação Brasileira de Academias (2015), num cenário extremamente competitivo, os empresários do mercado fitness estão precisando investir em uma gestão economicamente sustentável e encontrar o nicho ideal para avançar suas empresas.

Ao que parece, atualmente, o proprietário e/ou os dirigentes das academias precisam ser empreendedores. Nesse sentido, considerando que este tipo de estabelecimento “vende” um produto diretamente relacionado com o ganho de saúde, surge a curiosidade em conhecer como anda o estilo e a qualidade de vida desses gestores. Isso conduz ao problema deste estudo, que é buscar respostas para a seguinte questão: Qual o perfil do estilo de vida dos gestores de academias de Florianópolis?

## 1.2 OBJETIVO GERAL

Analisar o perfil do estilo de vida dos gestores de academias de Florianópolis

## 1.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Identificar a rotina alimentar dos mesmos;
- b) Verificar a frequência da prática de atividade física dos gestores de academias de Florianópolis;
- c) Verificar o comportamento preventivo dos gestores de academias em Florianópolis;
- d) Verificar o Relacionamento Social dos participantes da pesquisa;
- e) Identificar o controle do estresse dos indivíduos em seu cotidiano.

## 1.4 JUSTIFICATIVA

Conforme Rôas e Reis (2012), o estilo de vida contemporâneo tem contribuído para tornar as pessoas mais inativas, podendo acarretar doenças crônico-degenerativas, que são de longa duração e de progressão geralmente lenta. Doenças crônicas, como doença cardíaca, acidente vascular cerebral, câncer, doenças respiratórias, hipertensão e diabetes, são responsáveis pelas principais causas de mortalidade no mundo.

Para Nahas (2013), ter hábitos saudáveis são contribuintes para uma boa condição de saúde. As pesquisas têm demonstrado que a nutrição adequada, o controle do estresse, as atividades físicas moderadas e o suporte social são fundamentais para um coração saudável. As pessoas necessitam incorporar esses elementos no seu dia-a-dia, para poder entender que estas mudanças podem fazer diferença no seu estilo de vida.

Nesta perspectiva, o estilo de vida e a qualidade de vida devem estar relacionados ao bem-estar e a fatores que não se reportem somente à ausência ou à presença de doenças, mas também à promoção de hábitos que conduzam à boa saúde física e mental, influenciando positivamente a vida do indivíduo. (MOREIRA et al.,2010)

Segundo Nahas (2013), estudos longitudinais têm demonstrado que a expectativa de vida para indivíduos com hábitos saudáveis pode ser mais longa: em média 11 anos a mais entre homens e 7 anos a mais entre as mulheres. Porém o prazer, a alegria de viver, a satisfação pessoal e as amizades, são fatores que certamente antecedem e superam a preocupação com a longevidade, e precisam ser cultivados para que uma vida mais longa tenha sentido.

O presente estudo se propõe a conhecer o estilo de vida de gestores de academias de Florianópolis, avaliando cinco aspectos (Alimentação, Atividade Física, Comportamento Preventivo, Relacionamento Social e Controle de Estresse) fundamentais do estilo de vida destes indivíduos, que podem afetar a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e à diversas doenças crônico-degenerativas. Ressalta assim, a importância de ações preventivas que possam ser planejadas, contribuindo para um estilo de vida saudável.

Além de contribuir de maneira preventiva, a ideia é permitir que os gestores possam identificar os pontos positivos e os que podem ser melhorados no seu estilo de vida, recebendo informações e tendo a possibilidade de tomar decisões que possam mudar a qualidade de vida atual, contribuindo para o seu estilo de vida no futuro. Vale lembrar que a iniciativa de incorporar ou não hábitos saudáveis é somente do indivíduo.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA

A busca por um estilo de vida saudável e como consequência uma boa qualidade de vida, são certamente tão antigos quanto à Humanidade. Os maiores objetivos dos seres humanos nos dias atuais têm se concentrado na busca pela felicidade, bem estar, prazer, luta pela satisfação de suas necessidades e o alcance de sua plenitude. (ZHAN; SETIÉR apud POETA NETO, 2013)

O estilo de vida é caracterizado por padrões de comportamento identificáveis que podem ter um efeito profundo na saúde da população e está relacionado com diversos aspectos que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. (AÑEZ; REIS; PETROSKI, 2008).

Segundo Nahas (2013), o estilo de vida é conjunto de ações cotidianas que reflete as atitudes e valores das pessoas. Estes hábitos e ações conscientes estão associados à percepção de qualidade de vida do indivíduo, que podem ser representadas por cinco componentes fundamentais: alimentação saudável, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos sociais e controle de estresse.

De acordo com Soares e Campos (2008), um estilo de vida baseado em hábitos saudáveis é importante para o controle da saúde mental, física e espiritual do indivíduo, sendo um dos fatores determinantes para uma boa qualidade de vida.

A busca pela qualidade de vida é muito antiga e o desenvolvimento histórico-cultural da Humanidade traz referências quanto às tentativas de se definir a qualidade de vida. (DINIZ; SCHOR, 2006)

Para Nahas (2013), qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Qualidade de vida é a percepção de bem-estar de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano.

Conforme Diniz e Schor (2006), o termo qualidade de vida relacionado à saúde recebe essa especificação por incluir os domínios físico, psicológico e social relacionados à saúde. O termo qualidade de vida não inclui somente o conceito de saúde: abrange também outros aspectos importantes da vida de uma pessoa, como seus rendimentos, sua liberdade, a qualidade de vida de seu ambiente, os aspectos espirituais/religiosos, entre outros.

A percepção de saúde e de qualidade de vida parece estar relacionada com o estilo de

vida do indivíduo, onde compreende-se que a qualidade de vida refere-se não só a forma como as pessoas percebem seu estado geral de saúde, mas também quando existe equilíbrio físico, psicológico, social e na realização de atividades diárias. (VASCONCELOS et al., 2009)

## 2.2 ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

A prática de atividade física está associada à maior capacidade de trabalho físico e mental, mais entusiasmo para vida positiva e sensação de bem-estar. Socialmente estilos de vida mais ativos estão associados a menores gastos em saúde, menor risco de doenças crônicas e redução da mortalidade. (NAHAS, 2013)

A atividade física adaptada à idade e às necessidades individuais, caso seja praticada ao longo da vida, pode representar uma medida preventiva muito importante. Ela colabora para uma queda decisiva nos custos com o sistema de saúde e podem ter influência significativa sobre a forma e a função do corpo. (WEINECK, 2003)

Segundo o Confef (2010), a atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal voluntário humano, que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso, caracterizado pela atividade do cotidiano e pelos exercícios físicos. Trata-se de comportamento inerente ao ser humano com características biológicas e socioculturais. Alguns comportamentos como atividades desenvolvidas no trabalho, atividades cotidianas, ou atividades consideradas como lazer, além dos exercícios físicos e esportes podem ser considerados como atividade física.

Conforme Nunomura, Cespedes e Caruso (2004), a atividade física é fundamental para uma melhoria no controle de estresse e na qualidade de vida de qualquer indivíduo. Os profissionais da área da saúde confirmam que para ter uma vida saudável necessita-se ter uma alimentação balanceada, uma vida familiar e social prazerosa e a prática de atividade física regular.

De acordo com Weineck (2003), um aumento na prática de atividade física pode resultar na melhoria da saúde, o que manifesta-se em um reduzido índice de ocorrência de doenças, que é de 50% em relação à média da população para aqueles que praticam esporte.

Segundo Barreto et al. (2009), estudos apontam que a prática regular de atividade física pode ser utilizada como meio não farmacológico de tratamento e prevenção da hipertensão. Tal doença atinge de 20% a 25% da população brasileira.

Os benefícios da atividade física à saúde são amplamente conhecidos. Porém, parte da população é sedentária ou não se exercita em níveis suficientes. (SOUZA et al., 2009)

Segundo Mendes et al. (2010), estudos apontam que o conhecimento sobre os benefícios da atividade física não implica necessariamente em mudanças no estilo de vida dos indivíduos, mas sua ausência inviabiliza tais transformações de padrão comportamental. Outra questão a ser considerada é que o fato de um indivíduo estar ciente dos benefícios da prática de atividade física não necessariamente resulta em adoção ou manutenção de um estilo de vida ativo.

A saúde é definida como um recurso para o desenvolvimento social, econômico e pessoal, caracterizando-se como produto de um amplo espectro de fatores relacionados com a qualidade de vida, incluindo um padrão adequado de alimentação e nutrição, habitação e saneamento; boas condições de trabalho; oportunidades de educação ao longo de toda vida; ambiente físico limpo, apoio social para as famílias e indivíduos; estilo de vida responsável; e um espectro adequado de cuidados de saúde. (SESC, 2006, p.33)

Para Freitas e Czeresnia (2008), a saúde é mencionada como fator essencial para o desenvolvimento humano e um dos campos de ação proposto no contexto da promoção da saúde é a criação de ambientes favoráveis.

Segundo Weineck (2003), a saúde não pode ser descrita apenas como um estado físico puro e objetivo que apresenta funções orgânicas intactas. A saúde tem também uma dimensão subjetiva, individual, psíquica, mental e social. Cada um sabe que, por exemplo, fatores estressantes como barulho, pressão no trabalho ou solidão podem ser assimilados individualmente de forma bem diferenciada. O que para uma pessoa é completamente suportável, pode representar para outra uma sobrecarga crônica: isso leva ao aparecimento de doenças.

## 2.3 NUTRIÇÃO

Uma vez que a alimentação dá-se em função do consumo de alimentos e não de nutrientes, uma alimentação saudável deve estar baseada em práticas alimentares que tenham significado social e cultural. Os alimentos têm gosto, cor, forma, aroma e textura e todos esses componentes precisam ser considerados na abordagem nutricional. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2005)

Segundo Campadello e Diniz (2006), o homem, além do oxigênio que respira para viver, precisa de alimentos para sustentar a demanda energética do corpo, pois a comida nutre tanto o corpo quanto a mente. Na verdade o cérebro é o primeiro a requisitar suplementos de nutrientes

adquiridos e armazenados no corpo pela dieta alimentar.

De acordo com Leão e Gomes (2003), a alimentação saudável, sendo bem orientada, é a melhor forma de melhorar a qualidade de vida e aumentar a longevidade dos indivíduos. Para isso, deve-se prevenir ou retardar a obesidade, hipertensão, osteoporose, doenças cardiovasculares, desordens renais e condições oncológicas através da alimentação equilibrada, rica em micronutrientes e controlada em calorias. E os autores complementam que a alimentação desempenha um papel importante na atividade física, pois prepara o organismo para o esforço, fornecendo os nutrientes necessários.

O ato de alimentar-se é inerente ao ser humano: faz parte da rotina de vida de qualquer pessoa. A alimentação depende de aspectos sociais, econômicos, culturais, religiosos, das preferências individuais e das experiências alimentares vivenciadas ao longo da vida. Para a maioria das pessoas, a alimentação está relacionada a momentos agradáveis, prazerosos, de bem estar e convívio social. (SOUZA, 2003)

Para Zaccarelli (apud POETA NETO, 2013), entender o comportamento alimentar é algo complexo, onde o estilo de vida tem papel fundamental de como será a alimentação do indivíduo, sendo dependentes de fatores como: local, horários, número de companhias nas refeições e condições socioeconômicas.

De acordo com Nahas (2013), nenhum alimento isoladamente contém todos os nutrientes necessários e a melhor maneira de assegurar uma alimentação saudável é incluir uma ampla variedade de alimentos nas refeições diárias. E ainda informa que uma boa alimentação deve ser, agradável aos olhos, ao olfato e acima de tudo, ao paladar, observando-se o equilíbrio das calorias totais e inclusão dos nutrientes essenciais.

O autor complementa afirmando que as características de uma alimentação saudável incluem:

Ter variedade de alimentos; Realizar no mínimo três refeições diárias, incluindo o café da manhã completo; Incluir cereais, frutas e verduras regularmente; Incluir sal (sódio) com moderação; Evitar doces em excesso; Beber bastante água; Evitar alimentos ricos em gorduras saturadas e colesterol; Se incluir bebidas alcoólicas, fazê-lo com moderação. (NAHAS, 2013, p. 230)

Segundo Krug e Marchesan (2010), a alimentação do mundo atual, principalmente a da região ocidental, é um grande problema na saúde da população, pois é rica em gorduras, açúcares e alimentos refinados e pobre em carboidratos complexos. Alguns estudos destacam a importância de uma boa alimentação baseada em fibras, frutas, legumes e alimentos que

contenham ômega-3, com pouca ingestão de gorduras saturadas e carboidratos refinados para se ter uma boa saúde e evitar doenças.

## 2.4 COMPORTAMENTO PREVENTIVO

O comportamento preventivo está relacionado a determinadas condutas que o indivíduo deve ter em relação à sua vida e às regras da sociedade. Relaciona-se com a capacidade que o indivíduo tem de identificar e controlar os riscos presentes numa atividade, de forma a reduzir a probabilidade de ocorrências indesejadas para si e para os outros. (VICENTE apud GONÇALVES, 2012)

De acordo com Nahas (2013), os comportamentos positivos podem ser a maneira mais eficaz de preservar a saúde e a própria vida. Os elementos do comportamento relacionados à saúde são ligados aos hábitos saudáveis de cada indivíduo.

O mesmo autor mostra recomendações de comportamentos preventivos: uso de cinto de segurança e direção defensiva, respeitando as regras e leis fundamentais de trânsito; não dirigir depois de ingerir bebidas alcoólicas; manter uma vida ativa, mas não exaustiva; realizar Check-ups e exames periódicos; uso de protetor solar, evitando a exposição exagerada ao sol, principalmente no horário entre 10 e 16 horas, culminando em risco do envelhecimento precoce e câncer de pele; uso de preservativo nas relações sexuais, principalmente em casos de múltiplos parceiros, evitando as doenças sexualmente transmissíveis como a AIDS.

Pequenas quantidades de álcool estimulam o apetite e a digestão, porém o abuso anula estes benefícios. Um fim de semana ingerindo grande quantidade de álcool causa um acúmulo de células adiposas no fígado. Mesmo com o grande poder de recuperação deste órgão, o uso contínuo acarreta danos hepáticos permanentes e problemas na metabolização da glicose, de diversas vitaminas e sais minerais. As deficiências nutricionais podem gerar graves distúrbios como anemia, danos neurológicos e problemas mentais. (VIEIRA; MICHELS, 2004)

Os números do tabagismo no mundo são alarmantes. Segundo o Portal da Saúde - SUS (2015), um terço da população mundial adulta – cerca de 1,3 bilhão de pessoas fumam: aproximadamente 47% da população masculina e 12% da população feminina fazem uso de produtos derivados do tabaco. Nos países em desenvolvimento, os fumantes somam 48% dos homens e 7% das mulheres, enquanto nos desenvolvidos, a participação do sexo feminino mais do que triplica, num total de 42% de homens e 24% de mulheres fumantes.

## 2.5 ESTRESSE

Pode-se afirmar que existem várias vertentes para conceituação de estresse. A visão mais comum é que estresse é um estado manifestado por uma síndrome específica, produzida num sistema biológico, frente a qualquer demanda. Trata-se de uma reação que o indivíduo experimenta, resultante de seu esforço para lidar com determinada dificuldade. (BACHION et al., 1998)

A palavra estresse tornou-se de uso corriqueiro, difundida por meio dos diferentes meios de comunicação. Usa-se como sendo a causa ou a explicação para inúmeros acontecimentos que afligem a vida humana moderna. A utilização generalizada, sem maiores reflexões, simplifica o problema e oculta os reais significados de suas implicações para a vida humana como um todo. (MUROFUSE; ABRANCHES; NAPOLEÃO, 2005).

De modo geral, pode-se definir o estresse como uma resposta não específica do organismo diante de uma situação interpretada como ameaçadora. Esta resposta procura restabelecer a homeostase (equilíbrio) do organismo, uma vez que ele tenha sido mobilizado para uma ação vigorosa de luta ou fuga. (SARDÁ JUNIOR; LEGAL; JABLONSKI JUNIOR, 2004).

Para se entender o que é estresse, Nahas (2013) afirma que é preciso que se compreenda o que é homeostase, ou seja, o estado de equilíbrio dos vários sistemas do organismo como um todo com o meio ambiente. O estresse não é algo que precisa ser evitado, pois ao mesmo tempo que pode ser uma ameaça à saúde, também pode ser o estímulo necessário para adaptações positivas no organismo humano.

Existem dois tipos de estresse: um deles é o estresse positivo ou eustress, que acontece, por exemplo, quando se está apaixonado ou quando se exercita o corpo moderadamente, e o outro é o estresse negativo ou distress, que pode ser agudo, como quando se recebe uma notícia de morte de um ente querido, ou crônico, quando não é tão intenso, mas ocorre com mais frequência, como em situações tensas no ambiente de trabalho, preocupações com dívidas, ou em um treinamento físico repetido sem intervalos adequados para recuperação do organismo. (NAHAS,2013)

## 2.6 RELACIONAMENTO SOCIAL E LAZER

O relacionamento social, de acordo com Nahas (2013), é um componente que vai além de se relacionar com as pessoas ou com a natureza: é um relacionamento consigo mesmo. Representa um dos componentes fundamentais do bem-estar espiritual e, por consequência, da qualidade de vida de todos os indivíduos.

Segundo Pessoa (2012), desde sempre a convivência humana é difícil e desafiante, e às vezes interferências ou reações, sejam voluntárias ou não, constituem o processo de interação humana. Logo, o processo de interação é complexo e ocorre entre pessoas, sob a forma de comportamentos, fala verbal e não verbal, pensamentos, sentimentos e reações. Assim, o fato de sentir a presença do outro já é interação.

Para Nahas (2013), o relacionamento pode ter duas perspectivas de intimidade: relacionamento horizontal e vertical. O horizontal é quando se desenvolve contatos e conexões com outras pessoas. Já o vertical é quando o relacionamento dá-se consigo mesmo em nível psicológico ou espiritual, através da reflexão, meditação ou oração. Ressaltando que os relacionamentos podem ainda ser melhorados através do otimismo, bom humor, criatividade, curiosidade, persistência, tolerância, confiança, amor, perdão, entre outros.

Conforme Marcellino (2001), os valores do lazer sempre estiveram presentes na vida do ser humano. O conceito vem variando e se aprimorando de acordo com cada momento histórico.

Segundo Costa (2002), o lazer é definido como cultura vivenciada no tempo livre das obrigações profissionais, escolares, familiares, sociais, combinando os aspectos tempo/atitude com todas as implicações teórico-práticas.

O lazer acontece no tempo disponível das pessoas e dentro de uma experiência de acordo com a atitude adotada. As atividades que podem estar dentro do lazer possuem as seguintes funções: de diversão pura onde o eu e a experiência vivida são uma coisa só; de descanso ou recuperação das energias gastas nas atividades cotidianas e de desenvolvimento integral da pessoa e da sociedade. (COSTA, 2002)

## 2.7 ESTUDOS SOBRE ESTILO DE VIDA

Gonçalves (2012) realizou um estudo com o objetivo de conhecer o estilo de vida dos colaboradores que atuam em cargos de liderança no SESI/SC da Regional Grande Florianópolis. Os dados foram obtidos através do questionário chamado Pentáculo do Bem-Estar. Participaram da pesquisa 35 colaboradores que atuavam em cargos de liderança. Os principais objetivos específicos do estudo eram conhecer a faixa etária e a formação acadêmica dos líderes; verificar o tempo de trabalho na Instituição e o tempo em cargo de liderança; identificar a rotina alimentar dos participantes da pesquisa; conhecer a frequência da prática de atividades físicas dos mesmos; verificar os comportamentos preventivos dos colaboradores em questão; investigar o ambiente/contexto social em que viviam (relacionamentos); verificar como os indivíduos faziam o controle do estresse em seu cotidiano.

Em relação aos resultados do estudo observou-se que grande parte dos colaboradores eram jovens e todos possuíam formação acadêmica. Foi possível verificar, entre outros, que poucos colaboradores responderam negativamente às questões relacionadas à nutrição, ao relacionamento saudável e ao controle do estresse. Os resultados apontaram que a maioria dos colaboradores possuíam atitudes pró-ativas em relação aos comportamentos preventivos, e não eram assíduos em praticar atividades físicas.

Machado (2013) fez uma pesquisa com o objetivo de analisar o perfil de estilo de vida de idosos residentes no município de Palhoça, participantes do programa Palhoça Ativa. Participaram da pesquisa 30 indivíduos considerados por lei idosos, com idade igual ou superior a sessenta anos. Foram analisadas, por meio do Pentáculo do Bem-Estar, cinco variáveis, que juntas afetam a qualidade de vida do indivíduo. Através de 15 perguntas, as variáveis analisadas foram: nutrição, controle do stress, relacionamentos, atividade física e comportamento preventivo. Participaram 22 mulheres e 8 homens, todos participantes dos grupos de atividade física e convivência, com média de idade de  $63,5 \pm 7$ .

Quanto ao objetivo de identificar a rotina alimentar dos participantes da pesquisa, os resultados apresentaram-se positivos. Em relação à prática de atividades físicas, os resultados mostraram que apesar da maioria dos idosos terem seus parâmetros bons e demonstrarem interesse e consciência sobre a importância da atividade física, treze idosos nunca ou às vezes praticavam atividades físicas diariamente. No quesito comportamentos preventivos, verificou-se que quase todos os respondentes possuíam atitudes positivas, evitando o consumo de tabaco e álcool e respeitando as normas de trânsito. Quanto aos resultados obtidos no fator relacionamentos, foi verificado que a população idosa estava satisfeita com seus

relacionamentos pessoais, sendo os resultados mais expressivos do estudo. Em relação ao controle do estresse, verificou-se que a maioria tinha conhecimento de suas limitações e procurava evitar estresse diante de situações de aborrecimentos.

Em um estudo realizado por Paulino e Maschio (2009), o objetivo geral foi diagnosticar o perfil do estilo de vida em alunos dos cursos de Engenharia da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. O instrumento utilizado foi o Perfil do Estilo de Vida, sob a forma de questionário virtual, aplicado em 30 acadêmicos. Foram abordados na análise os principais fatores que influenciam na qualidade de vida e na saúde dos indivíduos como: nutrição, atividade física, comportamentos relacionados à prevenção da saúde, convívio social e estresse. Em relação aos resultados, os fatores presentes no estilo de vida dos acadêmicos que estavam sendo negligenciados foram: a alimentação, a atividade física, o comportamento preventivo e o controle do estresse. Somente no componente relacionamento foi verificado um comportamento positivo.

Soares (2009) realizou um estudo cujo o objetivo foi analisar os aspectos relacionados ao estilo de vida (nutrição, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e stress) e hábitos de lazer de freiras e padres idosos e pastoras e pastores idosos e de meia idade da Grande Florianópolis. Utilizou dois questionários validados: Pentáculo do Bem-Estar e Estilo de Vida e Hábitos de Lazer dos Industriários de Santa Catarina. Foram 112 entrevistados (23 padres, 49 freiras, 31 pastores e 9 pastoras), cuja média de idade foi de  $75,17 \pm 7,9$  anos para os líderes católicos e  $49,27 \pm 8,1$  anos para os evangélicos. Os resultados para o lazer refletiram que as atividades físicas têm pouca expressão, e que as atividades passivas são as de maior preferência entre eles. Para o estilo de vida, expressaram uma orientação adequada quanto à hábitos de nutrição, prevenção, relacionamentos e controle do stress, porém, nos aspectos relativos à atividade física, não apresentaram um comportamento adequado.

Em um estudo realizado por Santos (2006), o objetivo foi analisar variáveis do estilo de vida (hábitos alimentares, hábitos de atividade física e ocupação do tempo livre). Para a realização deste estudo foi utilizado um questionário do Perfil do Estilo de Vida de Nahas (2000) para 43 acadêmicos concluintes do curso de Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais Unileste-MG. Os dados foram analisados através da média e percentual. Os resultados foram representados na estrela do Perfil do Estilo de Vida Individual de Nahas (2000). Em relação aos resultados encontrados, a maioria dos índices encontra-se dentro do esperado, deixando a desejar no Componente Atividade Física, onde se esperava um resultado mais positivo, pois são acadêmicos do último período do curso e já possuem um conhecimento teórico e prático sobre os benefícios dos exercícios físicos. No Componente

Nutrição também as respostas não foram tão positivas, pois as médias foram 1 e 2 para os itens relacionados à uma boa alimentação. Já nos Componentes Relacionamentos e Comportamento Preventivo, as médias 2 e 3 representam um perfil bastante positivo, sendo positivo também o perfil do Componente Estresse, que foi representado por média 2; apesar do item equilíbrio entre tempo dedicado a trabalho e lazer ter apresentado média 1.

### 3 MÉTODO

#### 3.1 TIPO DE PESQUISA

O presente estudo, quanto à sua natureza, caracteriza-se como uma pesquisa básica, cuja proposta, segundo Silva et al. (2011), é gerar novos conhecimentos úteis para o avanço da ciência sem aplicação prática prevista.

Em relação à abordagem do problema, o estudo caracteriza-se como uma pesquisa quantitativa. Conforme Silva et al. (2011), tudo pode ser quantificável, ou seja, pode ser traduzido em números, opiniões e informações para classificação e análise.

Quanto aos objetivos, o estudo é descritivo de cunho exploratório. Segundo Silva et al. (2011), a pesquisa descritiva tem como objetivo descrever características de determinada população, evento ou fenômeno. Ainda para os autores, a pesquisa exploratória tem o propósito de proporcionar maior familiaridade com o problema, visando torná-lo mais explícito.

Quanto aos procedimentos técnicos, o estudo enquadra-se como uma pesquisa empírica – exploratória. Conforme Silva et al. (2011), os estudos exploratórios servem para aumentar o grau de familiaridade com os fenômenos que serão investigados.

#### 3.2 SUJEITOS DA PESQUISA

Os sujeitos deste estudo foram os Gestores de Academias de Florianópolis. A amostra foi composta por 10 sujeitos e caracterizou-se como não probabilística intencional. De acordo com Minatto et al. (2011), este tipo de amostra é comum quando o objeto de estudo é específico de um grupo. Esta seleção justifica-se tendo em vista a facilidade, a vontade e o interesse em conhecer o estilo de vida deste grupo.

Para a inclusão na referida pesquisa os gestores deveriam atuar nas academias em Florianópolis e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

#### 3.3 INSTRUMENTO DE PESQUISA

Para determinar o perfil do Estilo de Vida foi aplicado o questionário de perfil individual denominado Pentáculo do Bem- Estar (Anexo A), elaborado por Nahas, Barros e Francalacci em 2000. Este questionário é composto por 15 perguntas fechadas, que abordam os seguintes itens:

- a) Nutrição
- b) Atividade física
- c) Comportamento Preventivo
- d) Relacionamentos
- e) Controle do Estresse

### 3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS

Esta pesquisa levou em consideração os Princípios Éticos de Respeito à Autonomia das Pessoas, de acordo com a Resolução n.196, de 10 de outubro de 1996 do Conselho Nacional de Saúde - Tipo I e II.

Após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Sul de Santa Catarina (CEP - Unisul), foi encaminhado um e-mail ou realizado um telefonema pelo pesquisador, onde os sujeitos foram informados quanto aos objetivos do estudo. Foi solicitada a autorização dos Gestores das Academias de Florianópolis, e ocorrendo a concordância de participação foi assinada a Declaração de Ciência e Concordância entre as Instituições escolhidas, para continuidade do estudo.

A coleta de dados aconteceu durante os meses de agosto, setembro e outubro de 2015.

Foram agendados dias e locais para a aplicação do questionário com os gestores envolvidos. Em seguida, receberam o questionário juntamente com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os participantes foram orientados a preencherem o questionário e qualquer dúvida, solicitar informações ao pesquisador.

### 3.5 ANÁLISE DOS DADOS

Após a coleta, as informações foram inseridas em uma planilha eletrônica, sendo tabuladas e armazenadas em um banco de dados. Foi utilizada a estatística descritiva (distribuição de frequências e porcentagem, média, desvio padrão, mínimo e máximo) para apresentar e descrever os dados pessoais e as respostas do questionário de estilo de vida. O questionário do PEVI – Perfil do Estilo de Vida Individual gera um mapa individual de avaliação de cinco aspectos, que são representados por cinco pontas, um pentágulo que ilustra os cinco componentes que contribuem para a qualidade de vida dos indivíduos. Os componentes são: nutrição; atividade física; comportamento preventivo; relacionamento social; e controle do estresse.

As perguntas de cada componente têm valores de 0 a 3: quanto mais próximo do valor 3, melhor é a atitude do indivíduo com relação ao item avaliado. Quanto mais respostas próximas à pontuação 3, melhor será a qualidade de vida do avaliado. A resposta zero indica que nada deve ser colorido. Com a pontuação “1” deve-se colorir o pentágulo do centro até o primeiro círculo; com a pontuação “2”, do centro até o segundo círculo e com a pontuação “3”, do centro até o terceiro círculo. Quanto mais preenchido estiver o pentágulo, melhor é o estilo de vida do indivíduo. Os resultados foram apresentados em forma de gráficos e tabelas, posteriormente analisados e comparados à literatura.

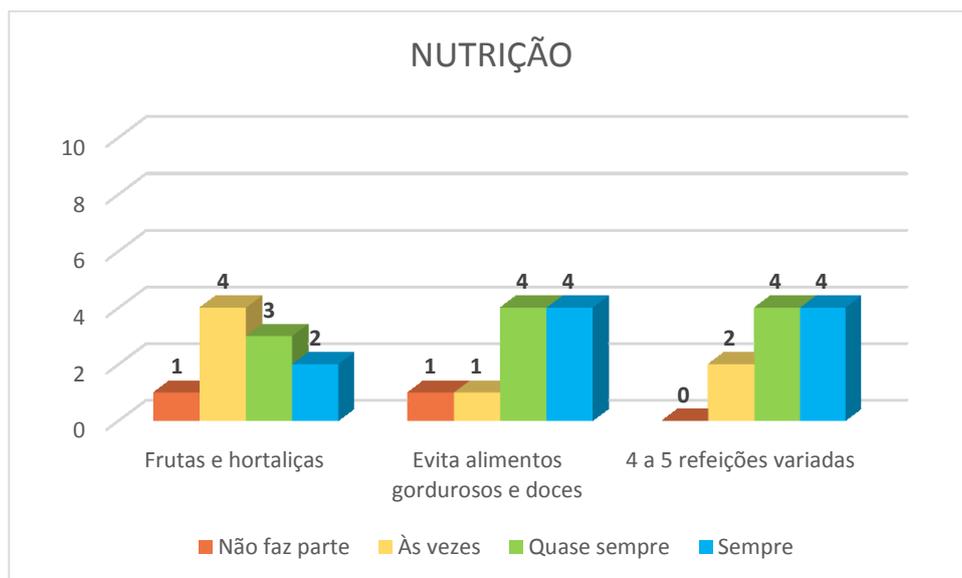
## 4 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Após a coleta, foi feito o levantamento dos dados obtidos no questionário aplicado a 10 gestores de Academias que atuam em Florianópolis. As respostas foram tabuladas e em seguida descritas e discutidas com base na revisão de literatura apresentada no início deste trabalho.

### 4.1 COMPONENTE NUTRIÇÃO

No Gráfico 1 são destacados os resultados referentes ao consumo de frutas e verduras, consumo de alimentos gordurosos e doces, bem como à quantidade de refeições diárias.

Gráfico 1 - Componente Nutrição



Fonte: Elaboração dos autores, 2015.

Os resultados demonstraram que, em relação à alimentação diária que inclui ao menos cinco porções de frutas e hortaliças, a maioria dos gestores, totalizando nove, incluem frutas e hortaliças às vezes ou quase sempre na sua alimentação.

Ao que parece, estes gestores apresentam conhecimento no que diz respeito à importância do consumo de alimentos variados, o que vem de encontro às considerações de Nahas (2013), quando afirma que nenhum alimento consumido de forma isolada contém todos os nutrientes necessários para uma nutrição adequada, e a melhor maneira de assegurar uma alimentação saudável é incluir uma ampla variedade de alimentos nas refeições diárias.

Grande parte dos participantes da pesquisa (8) afirmou evitar ingerir alimentos gordurosos e doces quase sempre ou sempre, o que foi confirmado também nos estudos de Krug e Marchesan (2010), que destacaram a importância de uma boa alimentação baseada em fibras, frutas, legumes e alimentos que contenham ômega-3, com pouca ingestão de gorduras saturadas e carboidratos refinados. De acordo com os autores, esta atitude colabora para se ter uma boa saúde e evitar doenças.

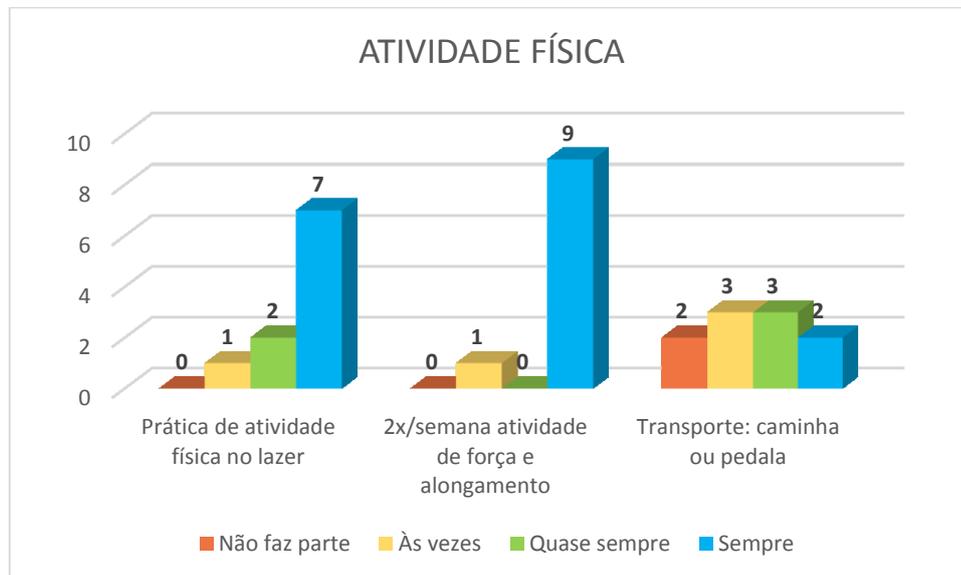
Em relação ao número de refeições variadas ao dia, os resultados foram equilibrados, porém a maior parte dos sujeitos (8) mostrou uma atitude considerada positiva, o que encontra respaldo nas colocações Souza (2013), quando afirma que uma alimentação saudável deve ser variada, equilibrada e de preferência o indivíduo deve evitar ficar mais de três horas sem se alimentar.

Os resultados obtidos também vão de encontro ao verificado por Gonçalves (2012), cujo objetivo foi conhecer o estilo de vida dos colaboradores que atuavam em cargos de liderança no SESI/SC da Regional Grande Florianópolis. O autor teve resultados positivos em relação ao componente nutrição: a maioria dos colaboradores teve respostas positivas em relação às frutas e hortaliças, mostrou evitar alimentos gordurosos e doces, permaneceu com atitudes positivas em relação às refeições variadas.

#### 4.2 COMPONENTE ATIVIDADE FÍSICA

No Gráfico 2 foram destacados os resultados referentes à prática de atividades físicas regulares, prática de alongamentos e exercícios de força muscular, além do deslocamento ativo como meio de transporte.

Gráfico 2 – Componente Atividade Física



Fonte: Elaboração dos autores, 2015.

No quesito realização de atividades físicas no lazer os resultados foram positivos, pois a maioria dos participantes respondeu que pratica, quase sempre e regularmente (sempre). Pode ser destacado também que nenhum sujeito respondeu não praticar atividade física no lazer.

Analisando os resultados obtidos, os estudos de Petroski e Oliveira (2008), mostram que sujeitos que não praticam atividades físicas nos momentos lazer possuem níveis menores de movimentação física na vida diária, sugerindo que a prática de atividades físicas no lazer é a mais forte e incontestável “dimensão” de prática de atividade física quando relacionada à inatividade física (quanto menor o nível de atividade física no lazer, maior o nível de sedentarismo).

Em relação à atividade de força e alongamento, grande parte dos participantes demonstrou praticar atividade física com enfoque em força e alongamento.

Pode-se supor que estes gestores têm conhecimento sobre a importância da prática de atividade física no seu dia-a-dia e da importância dos ganhos e manutenção da força e da prática dos alongamentos para um envelhecimento saudável, o que vem de encontro com as afirmações de Weineck (2003) quando afirma que o aumento na prática de atividade física pode resultar na melhoria da saúde, o que manifesta-se em um reduzido índice de ocorrência de doenças, que é de 50% em relação à média da população para aqueles que praticam esporte.

Poucos participantes responderam caminhar ou pedalar como meio de deslocamento. Essa questão ficou bem dividida entre às vezes e quase sempre.

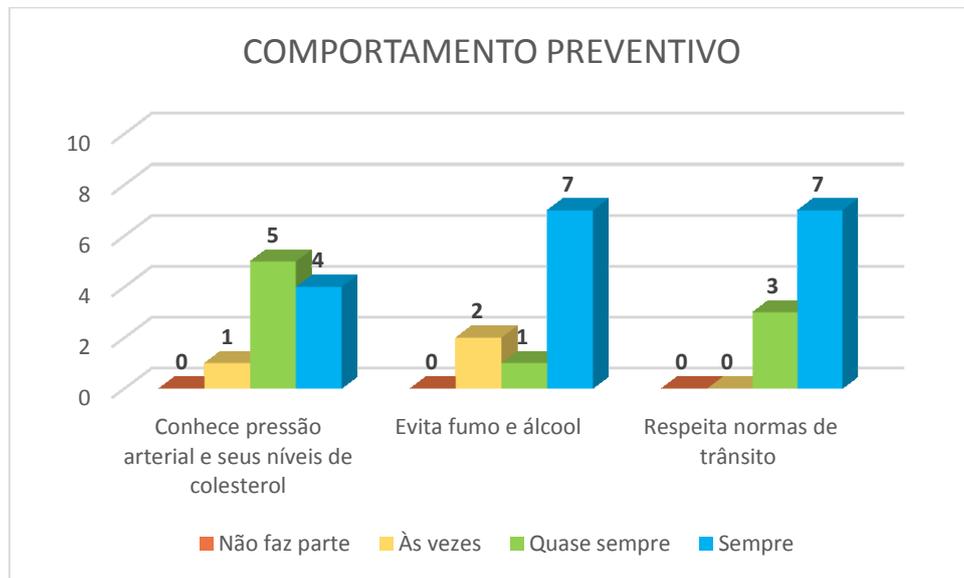
Os resultados desse estudo estão próximos, mas não semelhantes, aos encontrados por Machado (2013), cujo objetivo foi analisar o Perfil de Estilo de Vida de idosos residentes no município de Palhoça. Participaram 22 mulheres e 8 homens, todos frequentadores dos grupos de atividade física e convivência, com média de idade de  $63,5 \pm 7$ . As respostas foram favoráveis em relação ao componente atividade física, o que demonstrou que a maioria dos participantes costuma realizar atividades físicas diariamente, porém alguns idosos não tem o hábito de se deslocar ativamente como forma de transporte e de realizar atividades de força e alongamento.

Em contrapartida, no estudo realizado por Soares (2009), que teve como objetivo analisar os aspectos relacionados ao estilo de vida e hábitos de lazer de freiras, padres idosos, pastoras, pastores idosos e de meia idade da Grande Florianópolis, os resultados obtidos no aspectos relativos à atividade física não apresentaram um comportamento adequado, o que mostra que apesar da conscientização das pessoas quanto à importância da prática de atividade física regular estar crescendo ano a ano, muitos ainda não inseriram estas práticas em seu dia-a-dia de forma adequada para se obter e manter a saúde.

#### 4.3 COMPONENTE COMPORTAMENTO PREVENTIVO

O Gráfico 3 destaca os resultados referentes ao conhecimento e controle dos níveis de colesterol e pressão arterial, consumo de álcool e cigarros, bem como respeito às normas de trânsito.

Gráfico 3 – Comportamento Preventivo



Fonte: Elaboração dos autores, 2015.

Percebe-se a partir dos resultados demonstrados que a maioria dos gestores conhece seus níveis de pressão arterial e colesterol, o que demonstra que os participantes preocupam-se com sua saúde e têm hábitos de realizar comportamentos preventivos. Isso reforça as teorias de Nahas (2013), quando afirma que os comportamentos positivos podem ser a maneira mais eficaz de preservar a saúde e a própria vida. De acordo com o autor, os elementos do comportamento relacionados à saúde são ligados aos hábitos saudáveis de cada indivíduo.

Grande parte dos participantes afirmou não fumar, não beber e quando o fazem, consomem álcool com moderação, totalizando (8) sujeitos. Esses dados demonstram que cada indivíduo, com pequenas mudanças no seu dia-a-dia, pode encontrar um ponto de equilíbrio em seu estilo de vida, onde o prazer e a promoção da saúde fiquem em harmonia.

Os resultados do presente estudo vão de encontro ao verificado por Gonçalves (2012), cujo objetivo de investigação foi conhecer o estilo de vida dos colaboradores que atuam em cargos de liderança no SESI/SC da Regional Grande Florianópolis. O autor obteve resultados positivos em relação ao comportamento preventivo dos colaboradores. A grande maioria respondeu não fumar e não beber, ou quando o fazem, é com moderação.

Também ocorreu similaridade no estudo realizado por Paulino e Maschio (2009), cujo objetivo foi diagnosticar o Perfil do Estilo de Vida em alunos dos cursos de Engenharia da Universidade Tecnológica Federal do Paraná. Os resultados obtidos no componente comportamento preventivo apresentaram comportamentos positivos.

Em relação ao respeito às normas de trânsito, os resultados foram bastante favoráveis,

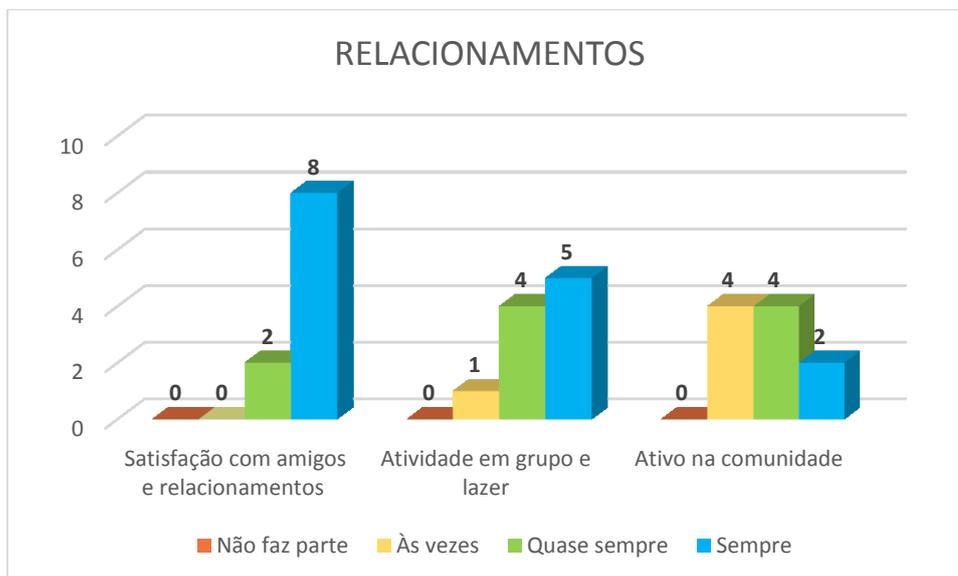
demonstrando que esta é uma prática comum.

Através dos dados obtidos foi possível reconhecer que os gestores possuem um comportamento preventivo positivo. O comportamento preventivo está relacionado a determinadas condutas que o indivíduo deve ter em relação à sua vida e às regras da sociedade. Relaciona-se com a capacidade que o indivíduo tem de identificar e controlar os riscos presentes numa atividade, de forma a reduzir a probabilidade de ocorrências indesejadas para si e para os outros. (VICENTE apud GONÇALVES, 2012)

#### 4.4 COMPONENTE RELACIONAMENTOS

No Gráfico 4, foram destacados os resultados referentes à satisfação com relacionamentos, lazer ativo com amigos, e atividades em prol da comunidade de cada um.

Gráfico 4 – Componente Relacionamentos



Fonte: Elaboração dos autores, 2015.

Em relação aos resultados obtidos no Gráfico 4, fica claro que a maioria dos participantes procura cultivar amigos e está satisfeita com seus relacionamentos, o que reforça a colocação de Nahas (2013), em que o relacionamento social representa um dos componentes fundamentais do bem estar espiritual e, por consequência, da qualidade de vida de todos os indivíduos.

Apenas um participante respondeu às vezes em relação à questão sobre lazer em grupo, o que possibilita concluir que todos procuram incluir em seus momentos de lazer diversas formas de interação social.

Vale ressaltar que foi possível verificar apenas dois sujeitos da amostra que procuram sempre ser ativos em suas comunidades, sentindo-se úteis neste ambiente social. A maior parte dos respondentes afirmou que a atuação neste quesito não é constante.

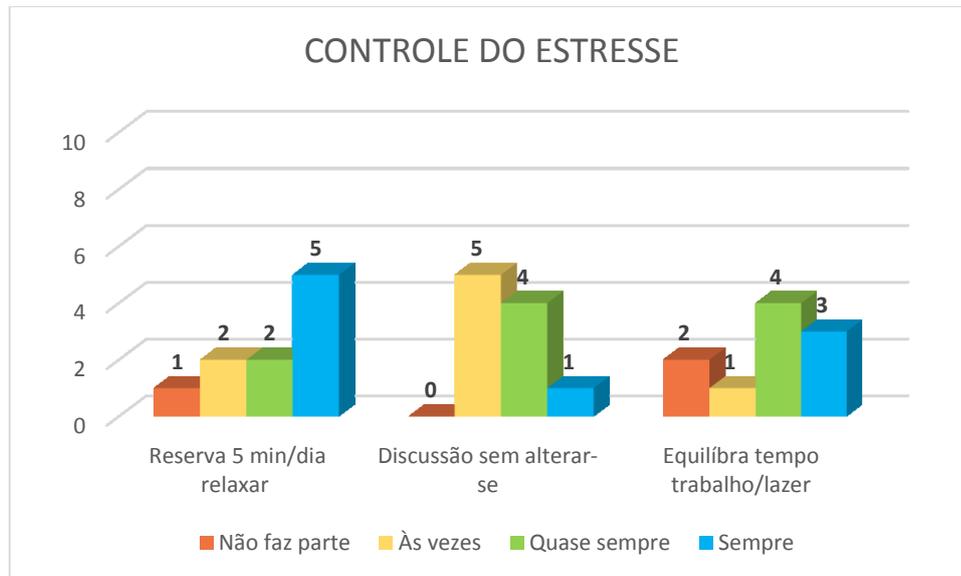
Os resultados do presente estudo vão de encontro ao verificado por Lopes (2009), cujo o objetivo foi analisar o Perfil do Estilo de Vida e verificar o nível de atividade física dos servidores da Prefeitura Municipal de Astorga. O autor obteve resultados positivos em relação à satisfação com amigos, relacionamentos e atividades em grupo. Já no indicador ativo na comunidade, o índice foi regular.

Também ocorreu similaridade no estudo realizado em 2013, por Oliveira, cujo objetivo foi descrever o Estilo de Vida de praticantes de futsal feminino do município de Porto Velho. A amostra da pesquisa foi composta por trinta e quatro indivíduos do sexo feminino, praticantes de futsal. Os resultados referentes ao nível de satisfação com amigos, relacionamentos e atividades em grupo foi significativamente elevado, correspondendo 82% da população estudada.

#### 4.5 COMPONENTE CONTROLE DO ESTRESSE

O Gráfico 5 destaca os resultados referentes ao tempo para relaxar, manter uma discussão sem alterar-se e equilíbrio entre o trabalho e o lazer.

Gráfico 5 – Componente Controle do Estresse



Fonte: Elaboração dos autores, 2015.

Vale considerar que a maioria dos participantes afirmou relaxar quase sempre ou sempre e a minoria afirmou não relaxar. O relaxamento pode possibilitar reflexões ou avaliações sobre os próprios valores e ideais.

Nos dias atuais, o estresse faz parte do cotidiano das pessoas: é um modo como reage-se fisicamente e emocionalmente às adversidades. Reservar um tempo para relaxar pode ser uma estratégia utilizada para amenizar ou controlar o estresse. Entretanto, nos resultados obtidos, os participantes mostraram um equilíbrio e afirmam tentar controlar o estresse e a tensão do dia-a-dia.

Grande parte dos sujeitos respondeu às vezes ou quase sempre conseguir comumente manter-se numa discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado, totalizando nove indivíduos, o que talvez seja um comportamento favorável a seus cargos de gestores/ líderes.

De modo geral, pode-se definir o estresse como uma resposta não específica do organismo diante de uma situação interpretada como ameaçadora. Esta resposta procura restabelecer a homeostase (equilíbrio) do organismo, uma vez que ele tenha sido mobilizado para uma ação vigorosa de luta ou fuga. (SARDÁ JUNIOR; LEGAL; JABLONSKI JUNIOR, 2004).

A questão que se refere ao equilíbrio do tempo em relação à trabalho e lazer, mostrou que sete sujeitos conseguem realizar esta prática com frequência.

Os resultados deste estudo estão próximos, mas não semelhantes, aos encontrados por Santos (2006), cujo objetivo foi analisar o Perfil do Estilo de Vida de acadêmicos concluintes do curso de Educação Física do Centro Universitário do Leste de Minas Gerais, representados

por uma amostra de 43 acadêmicos. O pesquisador observou no indicador estresse um comportamento equilibrado. Em relação aos resultados do item relaxar, 33% sempre reservam tempo para relaxar, 16% quase sempre, 37% às vezes e 14% não possuem este hábito. Já para o item “Discussão sem alterar-se”, 49% respondeu que às vezes mantém uma discussão sem alterar-se mesmo quando contrariado, 28% quase sempre, 19% sempre, e apenas 5% não têm este comportamento. Para o item “Equilibra tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer”, apenas 5% dos acadêmicos respondeu que sempre tem este comportamento, 35% quase sempre, 42% às vezes e 19% não faz parte de seu estilo de vida.

## 5 CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Ao término deste estudo, que teve como objetivo analisar o perfil do estilo de vida dos gestores de academias de Florianópolis, pode-se realizar algumas considerações dentro das questões específicas investigadas.

Em relação ao objetivo deste estudo sobre identificar a rotina alimentar dos gestores de academias de Florianópolis, percebeu-se que os resultados apresentaram-se satisfatórios, pois poucos gestores responderam negativamente às questões relacionadas à ingestão de frutas e verduras e ao número de refeições variadas ao dia. E afirmaram evitar, na maior parte das vezes, alimentos gordurosos e doces.

Quanto aos aspectos referentes à frequência da prática de atividades físicas, os resultados mostraram que os gestores estão praticando-as no lazer regularmente. Em relação à execução de atividades de força e alongamento, grande parte dos participantes demonstrou comportamento positivo. Porém, poucos participantes responderam caminhar ou pedalar como meio de deslocamento, o que pode indicar a necessidade de uma atenção especial ao incremento de exercícios aeróbicos em suas rotinas diárias. Mas para isto, sugere-se estudos mais aprofundados. Também pôde-se perceber que os gestores, mesmo gerenciando um local (no caso, uma academia) que vende e proporciona saúde, têm conhecimento sobre a importância que a atividade física ou o exercício físico têm na contribuição para um estilo de vida saudável.

Dando continuidade, em relação aos comportamentos preventivos dos gestores em questão, foi possível verificar que quase todos os respondentes possuem atitudes positivas relacionadas ao conhecimento dos níveis da pressão arterial e do colesterol, evitam fumar e ingerir bebidas alcoólicas e respeitam as normas de trânsito.

Os resultados referentes aos relacionamentos sociais, mostraram que é importante para estes indivíduos cultivar bons relacionamentos, embora a maioria não seja ativa socialmente em suas comunidades.

Quanto ao “controle do estresse”, percebeu-se que grande parcela do grupo dedica algum tempo para relaxar e tentar desligar-se dos problemas do dia-a-dia. Vale ainda destacar que grande parte dos sujeitos respondeu conseguir comumente manter-se numa discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado, o que parece representar um aspecto positivo no que se refere ao controle dos índices de estresse pessoal.

Percebe-se que a maioria dos gestores apresenta conhecimento quanto à importância do consumo de alimentos variados e de evitar ingerir alimentos gordurosos e doces, mostrando ter uma rotina alimentar satisfatória, contribuindo para ter saúde e ausência de possíveis doenças

ou desequilíbrios.

Por fim, para aumento da fidedignidade desta investigação, sugere-se que se utilizem amostras maiores, talvez aplicando-se o mesmo instrumento, com gestores de um maior número de academias.

Espera-se que o estudo possa contribuir de maneira preventiva, permitindo que os gestores possam identificar os pontos positivos e os que podem ser melhorados em seu estilo de vida, apontando informações que possam fazer diferença em suas escolhas diárias.

Vale ressaltar que as iniciativas são sempre individuais, porém nunca tardias!

## REFERÊNCIAS

- AÑEZ, C. R. R; REIS, R. S; PETROSKI, E.L. Versão Brasileira do questionário “Estilo de vida Fantástico”: Tradução e validação para Adultos Jovens. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**. Curitiba, v. 91, n. 8, p.1-8, 08 jan. 2008. Anual. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 21 mar. 2015.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS. **Mercado Fitness**: sujeito a ventos e tempestades. Disponível em < <http://www.acadbrasil.com.br/>>. Acesso em 18 maio.2015
- BACHION, M. M et al. Estresse, ansiedade e coping: uma revisão dos conceitos, medidas e estratégias de intervenção voltadas para a prática de enfermagem. **Revista de Enfermagem**. Goiânia, v. 1, n. 2, p.9-33, jun. 1998.
- BARRETO, M. C. et al. Análise da pressão arterial de indivíduos normal e hipertensos quando submetidos a três diferentes tipos de atividades físicas. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 14, n. 1, p.102, nov. 2009.
- BOTH, J. et al. Validação da Escala “Perfil do estilo de vida individual”. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Florianópolis, v. 13, n. 1, p.5-10, 10 nov. 2008.
- CAMPADELLO, P.; DINIZ, T. **Terapia nutricional pela reeducação alimentar e atividade física**. São Paulo: Madras, 2006.
- CONFEF. Do campo e da atividade profissional. 2010. Disponível em: <<http://www.confef.org.br>>. Acesso em: 05 maio 2015.
- COSTA, A. M. L. **Lazer e desenvolvimento regional**. Rio Grande do Sul: Helga Haas, 2002.
- COSTA, G. R. J et al. Qualidade de vida, estilo de vida e saúde: um artigo de revisão. **Revista Amazônia**, Gurupi, v. 1, n. 1, p.33-40, 08 jan. 2013.
- DINIZ, D. P; SCHOR, N. **Guias de medicina ambulatorial e hospitalar, qualidade de vida**. São Paulo: Monele,2006.
- FIGUEIREDO, F; MONT´ALVÃO, C. **Ginástica Laboral e Ergonomia**. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2008.
- FREITAS, C. M; CZERESNIA, D. **Promoção da saúde, conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2008.
- GONÇALVES, S. **Perfil do estilo de vida dos colaboradores que atuam em cargos de liderança no serviço social da indústria-Sesi /SC da regional Grande Florianópolis**. 2012. 64 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2012. Disponível em: <<http://aplicacoes.unisul.br/pergamum/biblioteca>>. Acesso em: 30 mar. 2015.
- KRUG, R. R; MARCHEASAN, M. Atividade Física e Alimentação uma combinação essencial em todos os ciclos da vida. **Revista de Educação Física e Esporte**. Rio Grande do Sul, v. 4, n. 1, p.5-14, 10 set. 2010.

LEÃO, L. S. C. S; GOMES, M. C. R. **Manual de nutrição clínica**. 11 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2003.

LIMA, V. **Ginástica laboral: Atividade física no ambiente de trabalho**. 3. ed. São Paulo: Phorte, 2007.

LOPES, J; L. **Análise do perfil de Estilo de vida dos servidores da municipal de Astorga**. 2009. 61 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Centro de Ciências da Saúde Departamento de Educação Física, Maringá, 2009.

MACHADO, C. E. S. **Perfil do estilo de vida de idosos no Município de Palhoça**. 2013. 54 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2013. Disponível em: <<http://aplicacoes.unisul.br/pergamum/biblioteca>>. Acesso em: 17 set. 2015.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e esporte**. São Paulo: Autores Associados, 2001.

MENDES, M. A. et al. Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**. Rio grande do Sul, v. 3, n. 15, p.1-7, 01 jul. 2010.

MINATTO, G. et al. População e Amostra/Sujeitos da Pesquisa. In: SANTOS, S. G. (Org.). **Métodos e Técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à Educação Física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011 Cap 7. p.129 –134.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília: Ms, 2005.

MOREIRA, H. R. et al. Qualidade de vida no trabalho e perfil do estilo de vida individual de professores de Educação Física ao longo da carreira docente. **Revista de Educação Física**. São Paulo, v. 16, n. 4, p.900-912, 01 jun. 2010.

MUROFUSE, N. T; ABRANCHES, S. S; NAPOLEÃO, A. A. Reflexões sobre Estresse e Burnout e a relação com a enfermagem. **Revista Latina Americana de Enfermagem**. São Paulo, v. 2, n. 13, p.61-255, mar. 2005.

NAHAS, M.V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida**. 6 ed. Londrina: Midiograf, 2013.

NUNOMURA, M; CESPEDES L. A; CARUSO T. M. R. F. Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática de atividade física. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v 3, n3, p125-134, out.2004.

OLIVEIRA, J; C; M. **Estilo de vida de praticantes de Futsal feminino do município de Porto Velho**. 2013. 41 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Fundação Universidade Federal de Rondônia Núcleo de Saúde Departamento de Educação Física, Porto Velho, 2013.

PAULINO, P. C; MASCHIO, M. T. F. **Condições do estilo de vida dos acadêmicos dos cursos de engenharia da Universidade Tecnológica Federal do Paraná**. 2009. 13 f. TCC

(Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Paraná, 2009.

PETROSKI, E. L.; OLIVEIRA, M. M. de. Atividade física de lazer e estágios de mudança de comportamento em professores universitários. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**, Florianópolis, v. 2, n. 8, p.209-218, agos.2008.

PESSOA, J. Relacionamento Interpessoal: Desenvolvimento Pessoal e Profissional. 2012. Disponível em: <<http://www.portaleducacao.com.br>>. Acesso em: 13 abr. 2015.

POETA NETO, H. L. **Estilo de vida em acadêmicos ingressantes e concluintes do curso de educação física da Unisul**. 2013. 48 f. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2013. Disponível em: <<http://aplicacoes.unisul.br/pergamum/biblioteca/>>. Acesso em: 07 mar. 2015

PORTAL DA SAÚDE-SUS. **Orientação e prevenção ao Tabagismo**. Disponível em: <[http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id\\_area=1446](http://portal.saude.gov.br/portal/saude/area.cfm?id_area=1446)>. Acesso em: 30 jul. 2015.

RÔAS, Y. A. S; REIS, E. J. B. Causas e consequências de um estilo de vida sedentário e possibilidades de transformar a o conhecimento de hábitos saudáveis em ações práticas e concretas. **Revista Digital**. Buenos Aires, v. 168, n. 3, p.1-15, maio 2012. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com>>. Acesso em: 05 maio 2015.

SANTOS, G. L. A. Perfil do estilo de vida de acadêmicos concluintes em educação física do centro universitário do Leste de Minas Gerais. **Movimentum - Revista Digital de Educação Física**, Ipatinga, v. 3, n.16, p.18, 1 ago. 2006.

SARDÁ JÚNIOR. J. J; LEGAL, E. J; JABLONSKI JUNIOR, S. J. **Estresse**: conceitos, métodos, medidas e possibilidade de intervenção. São Paulo: Ltda, 2004.

SESC. **Modelo de atividade**: Educação em saúde. Sesc, 2006.

SILVA, S. G. et al. Caracterização da Pesquisa: tipos de pesquisa. In: SANTOS, S. G. (Org.). **Métodos e Técnicas de pesquisa quantitativa aplicada à Educação Física**. Florianópolis: Tribo da Ilha, 2011 Cap 3.p.67 – 69.

SOARES, A. Estilo de vida e hábitos de lazer de líderes religiosos de ambos os sexos. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**. Palhoça, v.17, n.3, p.95, nov. 2009.

SOARES, R. D. O. P; CAMPOS, L. F. Estilo de vida dos estudantes de enfermagem de uma Universidade do interior de minas gerais. **Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**. Minas gerais, v. 13, n. 2, p1-14,07 jun 2008.

SOUZA, B. Recomendações para uma Alimentação Diária mais Saudável. **Revista Factores de Risco**. Porto Alegre, v. 2, n. 30, p.36-39, 30 jul. 2013.

SOUZA, B. B. A. **Nutrição e disfagia**. Paraná: Comercio de livros, 2003.

SOUZA, F. D. P. et al. Avaliação dos Sintomas Mentais relacionados ao trabalho em profissionais da área de comunicação. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 14, n.1, p.115, nov. 2009.

VASCONCELOS, T. A. M. et al. Percepção de saúde e qualidade de vida dos usuários do programa academia da cidade, Recife. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. Florianópolis, v. 14, n.1, p.146, nov. 2009.

VIEIRA, S. I.; MICHELS, G. **Guia de Alimentação para a Qualidade de Vida do Trabalhador**. São Paulo: Imos Laser, 2004.

WEINECK, J. **Atividade física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

**ANEXOS**

## ANEXO A – Modelo do questionário

### Perfil do estilo de vida individual de Nahas, Barros e Françalacci (2000)

O estilo de vida corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de todos os indivíduos. Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [ 0 ] absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- [ 1 ] às vezes corresponde ao seu comportamento
- [ 2 ] quase sempre verdadeiro no seu comportamento
- [ 3 ] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia-a-dia; faz parte do seu estilo de vida.

#### Componente: **Nutrição**

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. [ ]
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. [ ]
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã.

#### Componente: **Atividade Física**

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança). [ ]
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. [ ]
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento, e preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. [ ]

#### Componente: **Comportamento Preventivo**

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. [ ]
- h. Você não fuma e não ingere álcool (ou ingere com moderação). [ ]
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool. [ ]

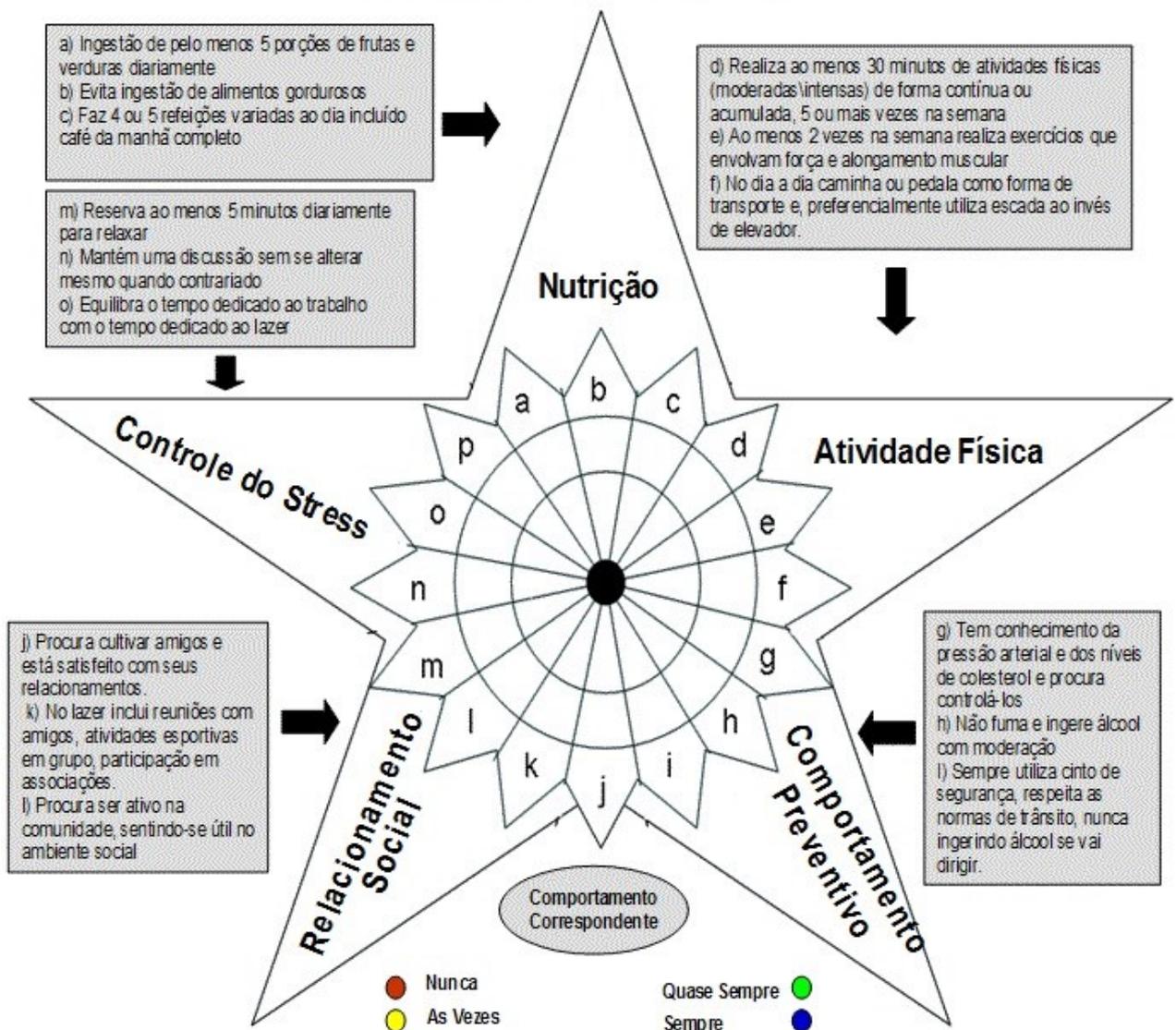
Componente: **Relacionamentos**

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. [ ]
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais. [ ]
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. [ ]

Componente: **Controle do Estresse**

- m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. [ ]
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. [ ]
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. [ ]

**Instrumento Pentáculo do Bem-Estar (NAHAS, 2000).**



**ANEXO B – Termo de consentimento livre e esclarecido**



**UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA  
Curso de Educação Física e Esportes - Campus Pedra Branca**

**TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO**

Você está sendo convidado a participar como voluntário da pesquisa de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) intitulada: O Perfil do estilo de vida dos gestores de academias de Florianópolis.

A pesquisa constará na aplicação de um questionário de 15 perguntas que solicitam aos gestores de academias de Florianópolis que respondam questões relacionadas ao estilo de vida individual como nutrição, atividade, física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse.

Este estudo visa obter dados para analisar qual o perfil do estilo de vida dos gestores de academias de Florianópolis. Desta forma os gestores que querem participar desse estudo, devem participar por livre e espontânea vontade, bem como ao menor sinal de desconforto ou de estresse deve estar ciente que poderá retirar-se desta pesquisa. Se você estiver de acordo em participar do estudo, garantimos que as informações fornecidas serão confidenciais e só serão utilizadas neste trabalho.

---

Pesquisador responsável UNISUL - Prof.<sup>a</sup> Fabiana Figueiredo, Msc.

Declaro que fui informado sobre todos os procedimentos da pesquisa, que recebi de forma clara e objetiva todas as explicações pertinentes ao projeto e que todos os dados a meu respeito serão sigilosos. Eu compreendo que neste estudo, as medições dos experimentos/procedimentos serão feitas em mim.

Declaro que fui informado que posso me retirar do estudo a qualquer momento.

Nome por extenso \_\_\_\_\_

Assinatura \_\_\_\_\_

Florianópolis, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## ANEXO C – Parecer Consubstanciado do Cep

UNIVERSIDADE DO SUL DE  
SANTA CATARINA - UNISUL



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** o perfil do estilo de vida dos gestores de academias de Florianópolis

**Pesquisador:** Fabiana Figueiredo

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 49846515.3.0000.5369

**Instituição Proponente:** Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 1.296.224

#### Apresentação do Projeto:

Pesquisa de um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) que tem como objetivo analisar o perfil do estilo de vida dos gestores de academias de Florianópolis. Os sujeitos deste estudo são os Gestores de Academias de Florianópolis. A amostra será composta por 10 sujeitos e caracteriza-se como não probabilística intencional. Para determinar o perfil do Estilo de Vida será aplicado o questionário de perfil individual denominado Pentáculo do Bem- Estar, elaborado por Nahas, Barros e Francalacci em 2000.

#### Objetivo da Pesquisa:

Analisar o perfil do estilo de vida dos gestores de academias de Florianópolis

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Considera-se que toda pesquisa envolvendo seres humanos envolve risco. O risco desta pesquisa é mínimo, pois o método é um questionário.

**Benefícios:**

Além de contribuir de maneira preventiva trazendo benefícios para os gestores, a ideia é permitir que os gestores possam identificar os pontos

positivos e os que podem ser melhorados no seu estilo de vida, recebendo informações e tendo a possibilidade de tomar decisões que possam mudar a qualidade de vida atual, contribuindo para o seu estilo de vida no futuro.

**Endereço:** Avenida Pedra Branca, 25  
**Bairro:** Cid.Universitária Pedra Branca **CEP:** 88.132-000  
**UF:** SC **Município:** PALHOÇA  
**Telefone:** (48)3279-1036 **Fax:** (48)3279-1094 **E-mail:** cep.contato@unisul.br

UNIVERSIDADE DO SUL DE  
SANTA CATARINA - UNISUL



Continuação do Parecer: 1.296.224

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Projeto em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Projeto em conformidade com a Resolução CNS nº 466/12.

**Recomendações:**

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Não foram identificadas pendências éticas no protocolo de pesquisa apresentado.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Protocolo de pesquisa em consonância com a Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

Cabe ressaltar que compete ao pesquisador responsável: desenvolver o projeto conforme delineado; quando aplicável, aplicar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido previamente assinado pelos pesquisadores responsáveis; elaborar e apresentar os relatórios parciais e final; apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento; manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa; encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; realizar a devolutiva dos resultados da pesquisa aos participantes, e justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_534099.pdf	05/10/2015 22:50:59		Aceito
Outros	Untitled.jpg	24/09/2015 09:44:00	Estela Lipreri	Aceito
Outros	Untitled_Page_10.jpg	24/09/2015 08:59:38	Estela Lipreri	Aceito
Outros	Untitled_Page_09.jpg	24/09/2015 08:58:52	Estela Lipreri	Aceito
Outros	Untitled_Page_07.jpg	24/09/2015 08:57:25	Estela Lipreri	Aceito
Outros	Untitled_Page_06.jpg	24/09/2015 08:56:37	Estela Lipreri	Aceito

**Endereço:** Avenida Pedra Branca, 25  
**Bairro:** Cid.Universitária Pedra Branca      **CEP:** 88.132-000  
**UF:** SC      **Município:** PALHOÇA  
**Telefone:** (48)3279-1036      **Fax:** (48)3279-1094      **E-mail:** cep.contato@unisul.br

UNIVERSIDADE DO SUL DE  
SANTA CATARINA - UNISUL



Continuação do Parecer: 1.296.224

Outros	Untitled_Page_05.jpg	24/09/2015 08:21:55	Estela Lipreri	Aceito
Outros	Untitled_Page_04.jpg	24/09/2015 08:20:44	Estela Lipreri	Aceito
Outros	Untitled_Page_03.jpg	24/09/2015 08:20:07	Estela Lipreri	Aceito
Outros	Untitled_Page_02.jpg	24/09/2015 08:18:56	Estela Lipreri	Aceito
Outros	Untitled_Page_01.jpg	24/09/2015 08:17:21	Estela Lipreri	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_534099.pdf	01/07/2015 23:04:55		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	TCC ESTELA.docx	01/07/2015 14:24:57		Aceito
Outros	FORMULÁRIO DE IDENTIFICAÇÃO DOS PROJETOS.doc	01/07/2015 13:56:35		Aceito
Folha de Rosto	folha de rosto.pdf	01/07/2015 13:54:24		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	30/06/2015 15:26:48		Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PALHOCA, 26 de Outubro de 2015

Assinado por:  
Josiane Somariva Prophiro  
(Coordenador)

Endereço: Avenida Pedra Branca, 25  
Bairro: Cid.Universitária Pedra Branca CEP: 88.132-000  
UF: SC Município: PALHOCA  
Telefone: (48)3279-1036 Fax: (48)3279-1094 E-mail: cep.contato@unisul.br