

PERFIL DO ESTILO DE VIDA

Fonte: Nahas, MV, Barros, MVG e Francalacci, VL, 2000). O pentágulo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, 5(2), 48-49.

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 vida 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: **Alimentação**

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/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 se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe). ()

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. ()

Considerando suas respostas aos 15 itens, procure colorir a figura a seguir, construindo uma representação visual do seu Estilo de Vida atual.

- Deixe em branco se você marcou zero para o item;
- Preencha do centro até o primeiro círculo se marcou (1);
- Preencha do centro até o segundo círculo se marcou (2);
- Preencha do centro até o terceiro círculo se marcou (3);

Data: ____/____/____

