



Universidade de Pernambuco  
Grupo de Pesquisa em Estilo de Vida e Saúde

**PERFIL DO ESTILO DE VIDA INDIVIDUAL - *Adolescente***

O *ESTILO DE VIDA* corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes e valores individuais. 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 dos adolescentes relacionados 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.

1. NUTRIÇÃO

- a) Você evita fazer suas refeições em restaurantes *fast food*. [ ]
- b) Você ingere frutas e verduras freqüentemente. [ ]
- c) Durante as refeições você costuma sentar à mesa e comer com calma. [ ]

2. ATIVIDADE FÍSICA

- d) Você participa das aulas de Educação Física em sua escola. [ ]
- e) Além da escola, você pratica algum tipo de exercício físico ou esporte. [ ]
- f) Você evita utilizar o ônibus para percorrer pequenas distâncias. [ ]

3. COMPORTAMENTO PREVENTIVO

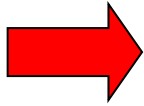
- g) Você está informado e procura se prevenir das doenças sexualmente transmissíveis. [ ]
- h) Você evita comportamentos e pessoas violentas. [ ]
- i) Você conhece e evita os malefícios do fumo, álcool e outras drogas. [ ]

4. RELACIONAMENTOS

- j) Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. [ ]
- k) Seu lazer inclui encontros com amigos ou atividades esportivas em grupo. [ ]
- l) Seu ambiente escolar e seu relacionamento com professores são agradáveis. [ ]

5. CONTROLE DO STRESS

- m) Você está satisfeito com seu corpo. [ ]
- n) Seus pais não cobram exageradamente excelentes resultados escolares. [ ]
- o) Imaginar como será seu futuro não é uma tarefa preocupante. [ ]



Considerando suas respostas aos 15 itens da página anterior, procure colorir a figura abaixo, construindo uma representação pictorial 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: \_\_/\_\_/\_\_

