

IMPACTOS DO ESTILO DE VIDA NA QUALIDADE DE VIDA E NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS: UMA ABORDAGEM INTERDISCIPLINAR EM SAÚDE

IMPACTS OF LIFESTYLE ON QUALITY OF LIFE AND DISEASE PREVENTION: AN INTERDISCIPLINARY APPROACH TO HEALTH

 <https://doi.org/10.63330/aurumpub.068-019>

Agda Silene Leite

Cirurgiã-dentista

Mestranda em Alimentos e Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4825-8206>

Mônica Marques Amarante

Psicóloga

Mestranda em Alimentos e Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

Caíque Vinícius Martins Dias

Cirurgião-dentista. Mestrando em Alimentos e Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais –

UFMG

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0062-9840>

Wilkner Gustavo de Oliveira Aguiar

Educador Físico

Mestrando em Alimentos e Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6832-1930>

Ângela Cristina Atayde

Cirurgiã-dentista

Mestranda em Alimentos e Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-3938-8180>

Alysson Rondinely Soares

Farmacêutico

Mestrando em Alimentos e Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8292-8999>

Jonas Bernardo Avelar Lima

Educador Físico

Mestrando em Alimentos e Saúde pela Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5223-4787>

Nadson Henrique Gonçalves Rodrigues

Educador Físico

Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4034-3940>

Paula Karoline Soares Vieira

Nutricionista

Doutora em Ciências da Saúde – Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0529-2754>

Resumo

O estilo de vida constitui um importante determinante da saúde e da qualidade de vida, envolvendo comportamentos relacionados à alimentação, atividade física, sono, saúde mental, saúde bucal e uso de medicamentos. Este estudo teve como objetivo analisar a influência desses componentes sobre a qualidade de vida e a prevenção de doenças, destacando as possibilidades de atuação interdisciplinar dos profissionais de saúde. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório-descritivo, realizada a partir da análise de produções científicas relacionadas aos hábitos de vida e seus impactos sobre diferentes dimensões da saúde. A literatura analisada evidenciou que padrões alimentares adequados, prática regular de atividade física, redução do comportamento sedentário, sono satisfatório, atenção à saúde mental e aos cuidados bucais, bem como o uso racional de medicamentos, apresentam relações importantes com a prevenção de doenças e a manutenção do bem-estar. Os achados também indicaram que esses fatores não atuam de maneira isolada, sendo influenciados por aspectos sociais, econômicos, culturais e ambientais. Conclui-se que a promoção de estilos de vida saudáveis requer ações integradas, individualizadas e contextualizadas, nas quais a atuação conjunta de profissionais de Nutrição, Educação Física, Psicologia, Odontologia e Farmácia pode contribuir para um cuidado mais integral, preventivo e humanizado.

Palavras-chave: Estilo de vida; Interdisciplinaridade; Prevenção de doenças; Promoção da saúde; Qualidade de vida.

Abstract

Lifestyle is an important determinant of health and quality of life, encompassing behaviors related to diet, physical activity, sleep, mental health, oral health, and medication use. This study aimed to analyze the influence of these components on quality of life and disease prevention, highlighting the possibilities of interdisciplinary action among health professionals. This is an integrative literature review with a qualitative and exploratory-descriptive approach, based on the analysis of scientific publications addressing lifestyle behaviors and their effects on different dimensions of health. The literature analyzed showed that adequate dietary patterns, regular physical activity, reduction of sedentary behavior, satisfactory sleep, attention to mental health and oral care, as well as rational medication use, are importantly associated with disease prevention and the maintenance of well-being. The findings also indicated that these factors do not

act in isolation and are influenced by social, economic, cultural, and environmental aspects. It is concluded that the promotion of healthy lifestyles requires integrated, individualized, and contextualized actions, in which the collaborative work of professionals from Nutrition, Physical Education, Psychology, Dentistry, and Pharmacy can contribute to more comprehensive, preventive, and humanized healthcare.

Keywords: Disease prevention; Health promotion; Interdisciplinarity; Lifestyle; Quality of life.

1 INTRODUÇÃO

O estilo de vida constitui um dos elementos que mais influenciam a saúde ao longo do curso da vida, envolvendo um conjunto de comportamentos, hábitos e condições cotidianas relacionados à alimentação, prática de atividade física, sono, saúde mental, consumo de álcool e tabaco, cuidados com a saúde bucal e utilização de medicamentos. Embora esses fatores sejam frequentemente abordados de maneira individual, sua influência sobre o organismo ocorre de forma integrada, repercutindo tanto na prevenção de doenças quanto na manutenção da capacidade funcional, do bem-estar e da qualidade de vida. Nesse contexto, compreender o estilo de vida para além da perspectiva comportamental permite reconhecer a complexidade dos processos que determinam a saúde individual e coletiva (Bizzozero-Peroni et al., 2025).

As doenças crônicas não transmissíveis constituem um dos principais desafios contemporâneos para os sistemas de saúde. Doenças cardiovasculares, cânceres, diabetes mellitus e doenças respiratórias crônicas apresentam relação importante com fatores de risco modificáveis, entre os quais se destacam a alimentação inadequada, a insuficiência de atividade física, o uso de tabaco e o consumo nocivo de álcool. Dados recentes da Organização Mundial da Saúde indicam que essas condições foram responsáveis por pelo menos 43 milhões de mortes em 2021, correspondendo a aproximadamente 75% das mortes não relacionadas a pandemias no mundo. Além dos fatores comportamentais, determinantes sociais, ambientais e econômicos condicionam as possibilidades de adoção e manutenção de hábitos considerados saudáveis, demonstrando que a prevenção não pode ser reduzida à responsabilização individual (World Health Organization, 2025).

Entre os componentes do estilo de vida, a alimentação ocupa posição central por participar diretamente da regulação do peso corporal, do metabolismo, da função cardiovascular e de diferentes processos fisiológicos. A adoção de padrões alimentares caracterizados pela diversidade, adequação e predominância de alimentos in natura ou minimamente processados está associada à proteção contra diferentes agravos, enquanto o consumo excessivo de produtos com elevada quantidade de açúcares livres, sódio e gorduras pouco saudáveis contribui para o aumento do risco de doenças (Du et al., 2024; Díaz-Goñi; Mesas, 2025; Merlo; Bachtel; Sugden, 2024). A própria Organização Mundial da Saúde reconhece a

alimentação saudável como componente essencial da promoção da saúde e da prevenção das doenças crônicas ao longo da vida (World Health Organization, 2025).

Da mesma forma, a prática regular de atividade física e a redução do comportamento sedentário apresentam repercussões que ultrapassam o condicionamento físico. A atividade física está relacionada à manutenção da capacidade funcional, à saúde cardiovascular e metabólica e à saúde mental. Evidências recentes indicam ainda que atividade física, comportamento sedentário e sono devem ser compreendidos de maneira integrada, uma vez que esses comportamentos se relacionam entre si e podem produzir efeitos combinados sobre diferentes desfechos de saúde, incluindo mortalidade, saúde cardiovascular e saúde mental (Kracht et al., 2024). Além disso, uma revisão abrangente publicada em 2024 identificou evidências de que a atividade física exerce efeito protetor em relação à depressão e à ansiedade, reforçando a importância do movimento corporal como componente da promoção da saúde mental (Merino Del Portillo et al., 2024).

A qualidade de vida, por sua vez, não pode ser compreendida exclusivamente pela ausência de doenças. Trata-se de um conceito multidimensional que envolve aspectos físicos, psicológicos, sociais e funcionais, sendo influenciado pelas condições de vida e pela percepção que o indivíduo possui sobre seu próprio bem-estar. Nesse sentido, intervenções direcionadas à modificação de hábitos podem produzir efeitos que alcançam diferentes dimensões da saúde (De Souza et al., 2023). Uma revisão sistemática e metanálise publicada em 2024, envolvendo 61 ensaios clínicos randomizados, identificou melhora significativa da qualidade de vida relacionada à saúde entre indivíduos submetidos a intervenções sobre o estilo de vida. Os benefícios foram particularmente observados entre pessoas com doenças cardíacas e distúrbios metabólicos, evidenciando o potencial das intervenções voltadas à adoção de hábitos de vida mais saudáveis na promoção do bem-estar e da qualidade de vida (Amiri et al., 2024).

Outro aspecto relevante diz respeito à saúde mental. Estresse, ansiedade, depressão, alterações do sono e dificuldades relacionadas à adesão a comportamentos saudáveis podem estabelecer relações bidirecionais com os hábitos cotidianos. Pessoas submetidas a sofrimento psicológico podem apresentar maior dificuldade para manter alimentação equilibrada, praticar atividade física ou seguir adequadamente tratamentos, enquanto padrões de vida pouco saudáveis podem contribuir para o agravamento de sintomas psicológicos. Evidências recentes sobre intervenções envolvendo atividade física, alimentação e higiene do sono sugerem efeitos favoráveis sobre sintomas de depressão, ansiedade e estresse, embora a magnitude desses efeitos possa variar de acordo com as características das intervenções e das populações estudadas (Merino del Portillo et al., 2024).

A dimensão preventiva também envolve a saúde bucal, frequentemente dissociada das demais áreas do cuidado. Condições como cárie dentária, doença periodontal e perda dentária podem interferir na alimentação, na comunicação, na autoestima e nas relações sociais, repercutindo negativamente sobre a

qualidade de vida (Petersen; Ogawa, 2012). Paralelamente, aspectos relacionados ao uso de medicamentos exigem acompanhamento adequado, considerando a possibilidade de interações medicamentosas, eventos adversos, problemas de adesão e automedicação, fatores que podem comprometer a segurança e a efetividade do tratamento (World Health Organization, 2003). Dessa forma, a promoção da saúde demanda uma perspectiva integrada, que considere simultaneamente os diferentes sistemas do organismo e os múltiplos fatores que interferem na capacidade de cada indivíduo cuidar de sua saúde.

Essa complexidade evidencia a necessidade de uma abordagem interdisciplinar. Nutricionistas, profissionais de Educação Física, psicólogos, cirurgiões-dentistas e farmacêuticos, entre outros profissionais, possuem competências específicas que podem se complementar na identificação de fatores de risco, na elaboração de estratégias preventivas, na educação em saúde, no acompanhamento terapêutico e no fortalecimento da autonomia dos indivíduos. A atuação articulada permite superar uma visão fragmentada do cuidado e ampliar a capacidade das equipes de responder às necessidades físicas, psicológicas, sociais e funcionais da população. Diante desse cenário, estabelece-se como questão norteadora desta pesquisa: como os diferentes componentes do estilo de vida influenciam a qualidade de vida e a prevenção de doenças, e de que maneira a atuação interdisciplinar dos profissionais de saúde pode contribuir para a promoção de hábitos mais saudáveis? A partir dessa problemática, o estudo tem como objetivo geral analisar a influência dos diferentes componentes do estilo de vida sobre a qualidade de vida e a prevenção de doenças, destacando as possibilidades de atuação interdisciplinar dos profissionais de saúde na promoção de hábitos saudáveis.

Sendo assim, buscou-se identificar os principais componentes do estilo de vida associados à promoção da saúde e à prevenção de doenças; analisar a relação entre alimentação, atividade física, saúde mental, sono, saúde bucal e outros comportamentos relacionados à qualidade de vida; discutir a influência dos hábitos de vida na prevenção e no controle de doenças crônicas não transmissíveis; e refletir sobre a contribuição integrada da Nutrição, Educação Física, Psicologia, Odontologia e Farmácia para o cuidado integral em saúde. A relevância deste estudo reside, portanto, na necessidade de compreender o estilo de vida como fenômeno multifatorial e dinâmico, cuja influência sobre a saúde não se limita às escolhas individuais. Ao reunir diferentes perspectivas profissionais e evidências científicas recentes, pretende-se contribuir para uma compreensão mais abrangente da promoção da saúde, da prevenção de doenças e da qualidade de vida, valorizando estratégias de cuidado que sejam integradas, individualizadas e fundamentadas em evidências.

2 METODOLOGIA

O estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa e caráter exploratório-descritivo, tendo como foco a relação entre estilo de vida, qualidade de vida e prevenção de doenças. A escolha desse método possibilita reunir e interpretar diferentes tipos de evidências científicas sobre um fenômeno complexo, favorecendo uma compreensão ampliada dos fatores comportamentais e das estratégias de promoção da saúde. A investigação foi estruturada de modo a contemplar diferentes dimensões do estilo de vida, incluindo alimentação, atividade física, comportamento sedentário, sono, saúde mental, saúde bucal, consumo de álcool e tabaco e aspectos relacionados ao uso de medicamentos.

2.1 DELINEAMENTO E ETAPAS DA REVISÃO

A condução da revisão foi organizada em etapas sucessivas: definição do problema de pesquisa, estabelecimento dos objetivos, identificação dos descritores, seleção das fontes de informação, aplicação dos critérios de elegibilidade, análise dos estudos encontrados e síntese qualitativa das evidências. Essa organização buscou assegurar coerência entre a questão investigada, a estratégia de busca e a interpretação dos resultados. A questão orientadora estabelecida para o estudo foi: como os diferentes componentes do estilo de vida influenciam a qualidade de vida e a prevenção de doenças, e de que maneira a atuação interdisciplinar dos profissionais de saúde pode contribuir para a promoção de hábitos mais saudáveis?

2.2 FONTES DE INFORMAÇÃO E ESTRATÉGIA DE BUSCA

A busca bibliográfica foi planejada nas bases PubMed/MEDLINE, Scopus, Web of Science, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), considerando sua relevância para a produção científica nas áreas de saúde, comportamento, prevenção de doenças e qualidade de vida. Para a identificação dos estudos, foram empregados descritores e termos livres relacionados aos principais conceitos investigados. Entre eles, destacam-se “estilo de vida”, “qualidade de vida”, “promoção da saúde”, “prevenção de doenças”, “atividade física”, “comportamento sedentário”, “alimentação saudável”, “saúde mental”, “saúde bucal”, “doenças crônicas não transmissíveis” e seus correspondentes em língua inglesa.

Os termos foram combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, de acordo com as características de cada base consultada. A estratégia de busca procurou contemplar tanto estudos que analisassem o estilo de vida de maneira abrangente quanto investigações direcionadas a componentes específicos e suas repercussões sobre a saúde. Essa opção foi adotada em razão da natureza multidimensional do objeto de estudo e da necessidade de integrar evidências provenientes de diferentes campos profissionais.

2.3 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Foram considerados elegíveis artigos científicos disponíveis na íntegra, publicados em português, inglês ou espanhol, que apresentassem relação direta com a temática investigada. Foram priorizados estudos publicados nos últimos anos, especialmente pesquisas originais, revisões sistemáticas, metanálises e outros trabalhos com contribuição relevante para a compreensão da relação entre comportamentos relacionados ao estilo de vida, qualidade de vida e prevenção de doenças. Foram excluídos trabalhos duplicados nas bases consultadas, estudos sem relação direta com a questão de pesquisa, publicações cujo conteúdo não permitisse identificar contribuição pertinente ao objetivo proposto, trabalhos de opinião sem fundamentação científica suficiente e documentos que não apresentassem informações adequadas para a análise. A seleção considerou inicialmente a pertinência dos títulos e resumos e, posteriormente, a leitura do texto completo dos estudos potencialmente relevantes. A decisão de inclusão foi orientada pela correspondência entre o conteúdo do artigo, a questão norteadora e os objetivos definidos para a revisão.

2.4 ORGANIZAÇÃO E EXTRAÇÃO DAS INFORMAÇÕES

Para sistematizar os dados dos estudos selecionados, foi elaborado um instrumento de extração contendo informações referentes à autoria, ano de publicação, país ou contexto da pesquisa, delineamento metodológico, população investigada, componente do estilo de vida analisado, desfechos relacionados à qualidade de vida ou prevenção de doenças e principais resultados. A organização dessas informações permitiu comparar estudos com diferentes desenhos e perspectivas, identificando convergências, divergências e lacunas na produção científica. Também foi considerada a presença de diferentes áreas profissionais na abordagem dos fenômenos investigados, aspecto fundamental para a discussão interdisciplinar proposta neste estudo.

2.5 ANÁLISE E SÍNTESE DAS EVIDÊNCIAS

Os estudos selecionados foram submetidos a uma análise qualitativa, buscando identificar padrões e relações entre os diferentes componentes do estilo de vida e os desfechos relacionados à saúde. A síntese foi organizada em categorias temáticas construídas a partir da leitura do material, contemplando alimentação e estado nutricional; atividade física e comportamento sedentário; saúde mental, estresse e sono; saúde bucal; uso de medicamentos e prevenção de agravos; e atuação interdisciplinar em saúde. A interpretação dos achados considerou as características metodológicas e os contextos dos estudos, evitando generalizações que não fossem sustentadas pelas evidências encontradas. Dessa forma, associações identificadas na literatura foram analisadas com cautela, especialmente quando os estudos apresentavam

delineamentos observacionais, nos quais não é possível estabelecer, isoladamente, relações causais entre determinado comportamento e um desfecho de saúde.

2.6 PERSPECTIVA INTERDISCIPLINAR DA INVESTIGAÇÃO

A interdisciplinaridade foi adotada como eixo transversal da análise, considerando que a qualidade de vida e a prevenção de doenças resultam da interação de fatores biológicos, comportamentais, psicológicos, sociais e ambientais. Nesse sentido, a interpretação dos resultados buscou estabelecer conexões entre diferentes campos de atuação profissional. A Nutrição foi considerada na análise dos padrões alimentares e do estado nutricional; a Educação Física, nos aspectos relacionados à atividade física e ao comportamento sedentário; a Psicologia, nas dimensões relacionadas à saúde mental, estresse, motivação e mudanças comportamentais; a Odontologia, na relação entre saúde bucal, alimentação, bem-estar e qualidade de vida; e a Farmácia, nos aspectos relacionados ao uso racional de medicamentos, adesão terapêutica, prevenção de eventos adversos e educação em saúde. Essa perspectiva permitiu compreender que a promoção de hábitos saudáveis não depende exclusivamente da orientação de uma única categoria profissional, mas pode ser fortalecida pela integração de conhecimentos e práticas complementares, considerando as necessidades e características de cada indivíduo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura evidencia que o estilo de vida exerce influência ampla sobre a saúde e a qualidade de vida, envolvendo comportamentos que se relacionam de maneira dinâmica e não devem ser avaliados de forma completamente isolada. Alimentação, atividade física, sono, saúde mental, saúde bucal, consumo de álcool e tabaco e utilização de medicamentos constituem dimensões que interagem entre si e podem favorecer a promoção da saúde ou aumentar a vulnerabilidade a diferentes agravos. Os achados também indicam que os efeitos dos hábitos cotidianos são influenciados pelas características individuais e pelas condições sociais, econômicas e ambientais nas quais as pessoas vivem (World Health Organization, 2020).

3.1 ESTILO DE VIDA E QUALIDADE DE VIDA: UMA RELAÇÃO MULTIDIMENSIONAL

A qualidade de vida apresenta relação estreita com as condições de saúde, mas não se restringe à ausência de doenças. Aspectos físicos, psicológicos, sociais e funcionais participam dessa experiência e podem ser influenciados pelos comportamentos cotidianos. Nesse sentido, a adoção de hábitos favoráveis à saúde pode contribuir tanto para a prevenção de agravos quanto para a manutenção da autonomia e do bem-estar (WHOQOL Group, 1995; World Health Organization, 2020). Uma revisão sistemática e metanálise publicada em 2024, envolvendo 61 ensaios clínicos randomizados, identificou efeitos positivos

de intervenções sobre o estilo de vida na qualidade de vida relacionada à saúde. Os resultados foram particularmente relevantes entre pessoas com doenças cardíacas e distúrbios metabólicos, indicando que estratégias direcionadas à modificação dos hábitos podem produzir benefícios que ultrapassam parâmetros clínicos isolados (Amiri et al., 2024).

Essa evidência reforça a necessidade de compreender qualidade de vida como um desfecho amplo das ações de promoção da saúde. Uma redução da pressão arterial, melhora da composição corporal ou controle glicêmico, por exemplo, possui importância clínica, mas seus efeitos podem ser ainda mais significativos quando acompanhados de maior disposição física, autonomia, autoestima e participação social. Dessa forma, a prevenção deve considerar não apenas a ocorrência de doenças, mas também a possibilidade de favorecer uma vida mais funcional e satisfatória (WHOQOL GROUP, 1995).

3.2 ALIMENTAÇÃO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS

A alimentação constitui um dos principais componentes modificáveis do estilo de vida e apresenta influência sobre diferentes processos metabólicos e fisiológicos. Padrões alimentares caracterizados pelo maior consumo de frutas, hortaliças, leguminosas, cereais integrais e outros alimentos pouco processados tendem a apresentar maior densidade nutricional e podem contribuir para a proteção cardiovascular e metabólica. Em sentido contrário, o consumo frequente de alimentos ultraprocessados e de produtos com elevada quantidade de sódio, açúcares livres e gorduras pouco saudáveis está associado à maior exposição a fatores de risco relacionados às doenças crônicas (Brasil, 2014; World Health Organization, 2023; Louzada et al., 2021). A literatura recente também demonstra que a relação entre alimentação e saúde não deve ser analisada exclusivamente pela presença ou ausência de nutrientes isolados, mas considerando os padrões alimentares, a qualidade global da dieta e o contexto em que os alimentos são consumidos.

O padrão alimentar, a variedade dos alimentos, a regularidade das refeições, o contexto sociocultural e as condições de acesso aos alimentos participam do comportamento alimentar. Essa compreensão amplia a perspectiva da Nutrição e evita abordagens excessivamente prescritivas ou centradas exclusivamente na responsabilização do indivíduo (Brasil, 2014). A alimentação também pode interferir na qualidade de vida por mecanismos que ultrapassam a prevenção de doenças metabólicas. Hábitos alimentares inadequados podem estar relacionados a excesso de peso, alterações metabólicas e limitações funcionais, enquanto padrões alimentares equilibrados podem contribuir para a manutenção da capacidade física e do bem-estar. Assim, estratégias nutricionais preventivas devem considerar objetivos clínicos, preferências, cultura alimentar, condições econômicas e possibilidades concretas de adesão (Brasil, 2014; World Health Organization, 2020).

3.3 ATIVIDADE FÍSICA, COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO E FUNCIONALIDADE

A atividade física representa outro componente fundamental do estilo de vida e está relacionada a benefícios cardiovasculares, metabólicos, musculoesqueléticos e psicológicos. A prática regular de atividades físicas contribui para a manutenção da capacidade funcional e pode reduzir o risco de diferentes doenças crônicas. Entretanto, a análise contemporânea desse comportamento precisa considerar também o tempo destinado a atividades sedentárias e a distribuição dos períodos de movimento ao longo do dia (World Health Organization, 2020). Evidências recentes indicam que maiores níveis de atividade física estão associados a menor risco de depressão e ansiedade, além de apresentarem relação favorável com diferentes desfechos de saúde. Os efeitos observados não parecem depender exclusivamente da prática de exercícios estruturados, uma vez que atividades realizadas no cotidiano também podem contribuir para o aumento do gasto energético e para a redução do tempo sedentário (Kracht et al., 2024; World Health Organization, 2020).

Essa perspectiva é particularmente relevante para a promoção da saúde porque desloca o foco de uma concepção restrita de exercício físico para uma compreensão mais ampla de movimento corporal. Caminhar, utilizar escadas, realizar atividades domésticas, deslocar-se ativamente e participar de atividades recreativas constituem possibilidades que podem ser incorporadas à rotina de acordo com as condições e preferências individuais (World Health Organization, 2020). Para o profissional de Educação Física, esse cenário amplia as possibilidades de intervenção preventiva. Mais do que recomendar exercícios de maneira genérica, torna-se necessário avaliar condição física, limitações funcionais, preferências, contexto social e possibilidades de continuidade. A adesão tende a ser favorecida quando a atividade proposta é compatível com a realidade do indivíduo e pode ser incorporada de maneira sustentável à rotina (Amiri et al., 2024).

3.4 SAÚDE MENTAL, SONO E MUDANÇA DE COMPORTAMENTO

A saúde mental constitui dimensão inseparável da discussão sobre estilo de vida. Ansiedade, depressão, estresse e alterações do sono podem interferir na motivação, na alimentação, na prática de atividade física e na capacidade de manter comportamentos preventivos. Ao mesmo tempo, padrões de vida caracterizados por inatividade física, alimentação inadequada, privação de sono e uso nocivo de substâncias podem contribuir para a deterioração do bem-estar psicológico (Bizzozero-Peroni et al., 2025). A relação entre saúde mental e estilo de vida, portanto, apresenta caráter bidirecional. Uma pessoa que vivencia sofrimento psicológico pode encontrar dificuldades para iniciar ou manter mudanças comportamentais, enquanto hábitos pouco saudáveis podem atuar como fatores associados ao agravamento de sintomas psicológicos. Essa dinâmica ajuda a explicar por que intervenções baseadas exclusivamente na orientação comportamental nem sempre produzem adesão satisfatória (World Health Organization, 2022; Díaz-Goñi; Mesas, 2025).

O sono merece atenção específica nesse contexto. A quantidade e a qualidade do sono participam da regulação metabólica, emocional e cognitiva, enquanto a restrição ou fragmentação do sono pode interferir na disposição para a prática de atividades físicas, na alimentação e na capacidade de lidar com situações de estresse. Por isso, estratégias de promoção da saúde que abordam simultaneamente atividade física, alimentação, sono e saúde mental apresentam potencial para produzir benefícios mais abrangentes (Merlo; Bachtel; Sugden, 2024; World Health Organization, 2020). A contribuição da Psicologia torna-se especialmente relevante nesse processo, sobretudo na compreensão dos fatores motivacionais, emocionais e comportamentais envolvidos na mudança de hábitos. A intervenção psicológica pode auxiliar na identificação de barreiras, no desenvolvimento de estratégias de autorregulação e na construção de metas realistas, evitando que a prevenção seja apresentada como uma simples questão de força de vontade (Zhao et al., 2023; World Health Organization, 2022).

3.5 SAÚDE BUCAL COMO COMPONENTE DA QUALIDADE DE VIDA

A saúde bucal também deve ser incorporada à concepção ampliada de estilo de vida e qualidade de vida. Doenças bucais podem provocar dor, desconforto, alterações na mastigação, dificuldades de comunicação e impactos psicossociais. Quando persistentes, esses problemas podem interferir na alimentação e nas relações sociais, demonstrando que a saúde da cavidade oral possui repercussões que ultrapassam o espaço odontológico. A relação entre alimentação e saúde bucal é igualmente complexa. A frequência de consumo de açúcares fermentáveis, a qualidade da dieta, os hábitos de higiene e as condições de acesso aos serviços odontológicos participam da determinação do risco para diferentes agravos (Peres et al., 2019; World Health Organization, 2022).

Por outro lado, alterações bucais podem modificar a escolha e a consistência dos alimentos, criando uma relação bidirecional entre condições odontológicas e alimentação (Moynihan; Kelly, 2014; Peres et al., 2019). Nesse cenário, a atuação do cirurgião-dentista pode contribuir para a prevenção de doenças bucais e para a identificação de comportamentos e condições que interferem na qualidade de vida. A integração com a Nutrição permite, por exemplo, abordar simultaneamente aspectos relacionados ao padrão alimentar, ao consumo de açúcares e à saúde oral, evitando orientações fragmentadas e favorecendo uma abordagem preventiva mais coerente (World Health Organization, 2022; Brasil, 2014).

3.6 USO RACIONAL DE MEDICAMENTOS E PREVENÇÃO DE AGRAVOS

O estilo de vida também se relaciona ao modo como as pessoas utilizam medicamentos e interpretam suas necessidades de cuidado. A automedicação, o uso inadequado de medicamentos, a interrupção de tratamentos e a dificuldade de compreender prescrições podem comprometer a segurança e a efetividade

da terapêutica, especialmente entre pessoas que convivem com doenças crônicas e utilizam múltiplos medicamentos (World Health Organization, 2003; Brasil, 2014). Nesse contexto, a atuação farmacêutica possui relevância tanto no acompanhamento do tratamento quanto na educação em saúde. A orientação sobre horários, possíveis interações, efeitos adversos e importância da adesão pode contribuir para reduzir riscos e melhorar os resultados terapêuticos.

Além disso, a identificação de práticas inadequadas de utilização de medicamentos permite que outros profissionais da equipe sejam acionados quando necessário. A abordagem preventiva, portanto, não deve ser compreendida apenas como aquela que evita o surgimento de uma doença. Também envolve a prevenção de complicações, eventos adversos e problemas relacionados ao tratamento de condições já existentes. Essa concepção aproxima a atuação farmacêutica das demais áreas e reforça a necessidade de comunicação entre os profissionais responsáveis pelo cuidado (World Health Organization, 2003; Brasil, 2014).

3.7 A INTERDISCIPLINARIDADE COMO ESTRATÉGIA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE

Os diferentes componentes analisados demonstram que o estilo de vida não pode ser modificado de maneira satisfatória por intervenções isoladas em todos os contextos. A alimentação pode ser influenciada por aspectos emocionais; a saúde mental pode interferir na adesão à atividade física; alterações odontológicas podem modificar a alimentação; doenças crônicas podem exigir tratamento medicamentoso contínuo; e os efeitos de cada uma dessas dimensões podem repercutir sobre a qualidade de vida (Du et al., 2024; World Health Organization, 2020). A interdisciplinaridade surge, portanto, como possibilidade de integração dos diferentes conhecimentos necessários ao cuidado. A atuação conjunta de nutricionistas, profissionais de Educação Física, psicólogos, cirurgiões-dentistas e farmacêuticos permite ampliar a avaliação das necessidades do indivíduo e desenvolver estratégias complementares de promoção da saúde e prevenção de doenças (Musazadeh et al., 2023; World Health Organization, 2022).

Essa integração não significa simplesmente reunir profissionais de diferentes áreas em um mesmo serviço. Pressupõe comunicação, compartilhamento de informações, definição conjunta de prioridades e reconhecimento das competências específicas de cada profissão. O cuidado interdisciplinar torna-se especialmente importante diante de condições crônicas e situações nas quais mudanças comportamentais dependem de múltiplos fatores (World Health Organization, 2020). A literatura também aponta que intervenções sobre estilo de vida apresentam melhores possibilidades quando consideram características individuais e contextuais. Dessa maneira, recomendações padronizadas podem ter alcance limitado quando não levam em consideração condições socioeconômicas, disponibilidade de tempo, ambiente alimentar, acesso a espaços para atividade física, saúde mental, escolaridade e outros determinantes que interferem nas possibilidades de mudança (Petersen; Ogawa, 2012; World Health Organization, 2020).

3.8 SÍNTESE DOS PRINCIPAIS ACHADOS

A análise dos estudos permite organizar os principais achados em cinco dimensões interdependentes: alimentação e saúde metabólica; atividade física e capacidade funcional; saúde mental e comportamento; saúde bucal e qualidade de vida; e uso seguro de medicamentos e prevenção de agravos (World Health Organization, 2020).

Quadro 1 – Principais relações entre componentes do estilo de vida, desfechos em saúde e atuação profissional

Componente	Principais repercussões	Possibilidades de atuação interdisciplinar
Alimentação	Controle metabólico, prevenção de doenças crônicas e manutenção do estado nutricional	Nutrição articulada às demais áreas para educação e acompanhamento
Atividade física	Capacidade funcional, saúde cardiovascular e saúde mental	Educação Física integrada à avaliação clínica e comportamental
Sono e saúde mental	Bem-estar psicológico, autorregulação e adesão aos hábitos saudáveis	Psicologia articulada às estratégias de atividade física, alimentação e cuidado clínico
Saúde bucal	Mastigação, alimentação, conforto, autoestima e participação social	Odontologia integrada à Nutrição e às ações de promoção da saúde
Uso de medicamentos	Segurança, adesão terapêutica e prevenção de eventos adversos	Farmácia articulada à equipe para acompanhamento e educação em saúde

Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com base na literatura analisada.

A síntese demonstra que os componentes do estilo de vida apresentam relações sobrepostas e que seus efeitos não devem ser interpretados de maneira independente. Uma alimentação adequada pode favorecer o controle metabólico, mas sua manutenção pode depender de fatores psicológicos e sociais; a atividade física pode melhorar a capacidade funcional e a saúde mental, mas sua continuidade depende de condições individuais e ambientais; a saúde bucal pode interferir na alimentação; e o tratamento farmacológico adequado pode ser determinante para a prevenção de complicações em pessoas com doenças crônicas (World Health Organization, 2020; Peres et al., 2019). Assim, os resultados sustentam uma concepção de promoção da saúde centrada na pessoa e não apenas na doença. A prevenção torna-se mais efetiva quando combina estratégias educativas, comportamentais, clínicas e ambientais, reconhecendo que mudanças sustentáveis dependem da interação entre conhecimento, condições de vida, suporte profissional e capacidade individual de participação no cuidado (Schneider et al., 2024; World Health Organization, 2020).

4 CONCLUSÃO

A análise realizada permitiu compreender que o estilo de vida exerce influência significativa sobre a qualidade de vida e sobre os processos de promoção da saúde e prevenção de doenças. Os achados evidenciam que alimentação, atividade física, comportamento sedentário, sono, saúde mental, saúde bucal e uso racional de medicamentos não constituem dimensões independentes, mas componentes que se

relacionam continuamente e produzem repercussões sobre diferentes aspectos da saúde ao longo da vida. O estudo alcançou seu objetivo ao demonstrar que hábitos favoráveis à saúde podem contribuir para a redução de fatores de risco, a manutenção da capacidade funcional e o fortalecimento do bem-estar físico e psicológico. Entretanto, a adoção de um estilo de vida saudável não deve ser compreendida exclusivamente como resultado de escolhas individuais. Condições socioeconômicas, culturais, ambientais e psicológicas interferem diretamente nas possibilidades de mudança e na manutenção dos comportamentos relacionados à saúde.

Nesse sentido, a prevenção de doenças requer uma abordagem que ultrapasse a orientação pontual e considere a pessoa em sua integralidade. A alimentação adequada, a prática de atividade física, o cuidado com a saúde mental e o sono, a manutenção da saúde bucal e o uso seguro de medicamentos apresentam potencial preventivo quando incorporados de maneira articulada à rotina e às necessidades individuais. A qualidade de vida, por sua vez, deve ser considerada um importante resultado do cuidado, envolvendo não apenas a ausência de doenças, mas também autonomia, funcionalidade, bem-estar e participação social. A principal contribuição do estudo está na valorização da interdisciplinaridade como estratégia para ampliar a efetividade das ações de promoção da saúde.

A integração entre Nutrição, Educação Física, Psicologia, Odontologia e Farmácia possibilita diferentes olhares sobre os fatores que condicionam a saúde e favorece intervenções complementares, individualizadas e mais coerentes com as necessidades da população. Essa articulação também pode fortalecer a educação em saúde e a participação ativa dos indivíduos no processo de cuidado. Apesar das evidências favoráveis identificadas, diferenças entre populações, métodos de investigação, duração das intervenções e formas de avaliação dos desfechos demonstram a necessidade de cautela na generalização dos resultados.

Pesquisas futuras podem aprofundar a avaliação de estratégias interdisciplinares e investigar, de forma longitudinal, os efeitos da combinação de diferentes mudanças de estilo de vida sobre a qualidade de vida e a prevenção de doenças. Conclui-se que promover um estilo de vida saudável representa uma estratégia que vai além da prevenção de agravos, contribuindo para a construção de condições mais favoráveis de bem-estar, autonomia e qualidade de vida. Nesse processo, a atuação integrada dos diferentes profissionais de saúde apresenta-se como caminho relevante para superar práticas fragmentadas e fortalecer um modelo de cuidado integral, preventivo, humanizado e fundamentado em evidências.

REFERÊNCIAS

AMIRI, S. et al. Lifestyle interventions improving health-related quality of life: a systematic review and meta-analysis of randomized control trials. **Journal of Education and Health Promotion**, v. 13, p. 193, 2024.

BIZZOZERO-PERONI, B. et al. The impact of the Mediterranean diet on alleviating depressive symptoms in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Nutrition Reviews**, v. 83, n. 1, p. 29-39, 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014.

DE SOUZA, C. R. et al. Efficacy and safety of probiotics in the treatment of depression and anxiety: an umbrella review of systematic reviews of randomized clinical trials. **PharmaNutrition**, v. 26, 100362, 2023.

DÍAZ-GOÑI, V.; MESAS, A. E. The impact of the Mediterranean diet on alleviating depressive symptoms in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Nutrition Reviews**, v. 83, n. 1, p. 29–39, 2025.

DU, Q. et al. Probiotics, prebiotics and synbiotics and human neuropsychiatric outcomes: an umbrella review. **Beneficial Microbes**, v. 15, n. 6, p. 589–608, 2024.

KRACHT, C. L. et al. 24-hour movement behavior adherence and associations with health outcomes: an umbrella review. **Journal of Activity, Sedentary and Sleep Behaviors**, v. 3, n. 1, art. 25, 2024.

LOUZADA, M. L. C. et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: uma revisão de escopo. **Revista de Saúde Pública**, v. 55, supl. 1, 2021.

MERINO DEL PORTILLO, M. et al. Nutritional modulation of the gut–brain axis: a comprehensive review of dietary interventions in depression and anxiety management. **Metabolites**, v. 14, n. 10, 549, 2024.

MERLO, G.; BACHTEL, G.; SUGDEN, S. G. Gut microbiota, nutrition, and mental health. **Frontiers in Nutrition**, v. 11, 1337889, 2024.

MOYNIHAN, P. J.; KELLY, S. A. M. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. **Journal of Dental Research**, v. 93, n. 1, p. 8-18, 2014.

MUSAZADEH, V. et al. Probiotics as an effective therapeutic approach in alleviating depression symptoms: an umbrella meta-analysis. **Critical Reviews in Food Science and Nutrition**, v. 63, n. 26, p. 8292–8300, 2023.

PERES, M. A. et al. Oral diseases: a global public health challenge. **The Lancet**, v. 394, n. 10194, p. 249-260, 2019.

PETERSEN, P. E.; OGAWA, H. The global burden of periodontal disease: towards integration with chronic disease prevention and control. **Periodontology 2000**, v. 60, n. 1, p. 15-39, 2012.

SCHNEIDER, E. et al. Feeding gut microbes to nourish the brain: unravelling the diet–microbiota–gut–brain axis. **Nature Metabolism**, v. 6, p. 1454–1478, 2024.

WHOQOL GROUP. The World Health Organization Quality of Life assessment (WHOQOL): position paper from the World Health Organization. **Social Science & Medicine**, v. 41, n. 10, p. 1403-1409, 1995.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Depressive disorder (depression)**. Geneva: World Health Organization, 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guideline**: policies to protect children from the harmful impact of food marketing. Geneva: World Health Organization, 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report**: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. Geneva: World Health Organization, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Adherence to long-term therapies**: evidence for action. Geneva: World Health Organization, 2003.

ZHAO, Z. et al. Effectiveness of probiotic/prebiotic/synbiotic treatments on anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Affective Disorders**, v. 343, p. 9–21, 2023. DOI: 10.1016/j.jad.2023.09.018.