

ESTILO DE VIDA E SAÚDE MENTAL EM ADULTOS JOVENS: UMA ANÁLISE TRANSVERSAL

LIFESTYLE AND MENTAL HEALTH IN YOUNG ADULTS: A CROSS-SECTIONAL ANALYSIS

ESTILO DE VIDA Y SALUD MENTAL EN ADULTOS JÓVENES: UN ANÁLISIS TRANSVERSAL

Daniele Soares Dionízio da Silva¹
daniele.dionizio70@gmail.com

Aline Burburema Neves Veloso²
aline.veloso@unasp.edu.br

Gina Andrade Abdala³
gina.abdala@acad.unasp.edu.br

¹Graduada pelo Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP. São Paulo, SP, Brasil.

²Docente no Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP. São Paulo, SP, Brasil.

³Docente no Mestrado Acadêmico em Teologia do Centro Universitário Adventista de São Paulo - UNASP. São Paulo, SP, Brasil.

Resumo: Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre o estilo de vida e a saúde mental de jovens adultos, com idades entre 20 e 29 anos, participantes de uma Feira de Saúde Virtual. O desenho do estudo foi transversal, tendo a amostragem por conveniência, através do método “*Snowball*”, para recrutar dos participantes. A coleta de dados foi realizada por meio do site www.q8rn.com, que agregou informações sociodemográficas e de saúde, além de aplicar o Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN) e o questionário de Transtornos Mentais Leves (SRQ-20). As análises descritivas foram conduzidas, e a relação entre as variáveis foi examinada por meio do teste de correlação de Pearson. Entre os 273 participantes, a maioria era do sexo feminino (69,9%), de cor branca (45,8%), solteira (82,8%), com ensino superior (60,8%) e pertencente à religião Adventista (64,8%). Os resultados do Q8RN indicaram que as dimensões “nutrição” e “descanso” apresentaram pontuações abaixo da média, enquanto as mulheres obtiveram escores significativamente mais baixos na dimensão “exercício” ($p=0,001$). Conclui-se que a adesão à prática de atividades físicas apresentou disparidades entre os gêneros, e demonstra-se também necessário que os jovens se atentem mais aos cuidados com a alimentação e o descanso. Além disso, práticas como a adoção de uma dieta balanceada, a realização regular de exercícios físicos e a promoção de um sono reparador são fatores essenciais para a manutenção da saúde integral e devem ser incentivadas.

Palavras-chave: Estilo de vida. Saúde mental. Adultos. Promoção da saúde.

Abstract: This study aimed to investigate the relationship between lifestyle and mental health in young adults aged 20 to 29 years who participated in a Virtual Health Fair. The study design was cross-sectional, with convenience sampling using the snowball method to recruit participants. Data collection was performed through the website www.q8rn.com, which aggregated sociodemographic and health

information, in addition to applying the Eight Natural Remedies Questionnaire (Q8RN) and the Short Rating Scale for Mental Health (SRQ-20). Descriptive analyses were conducted, and the relationship between variables was examined using Pearson's correlation test. Among the 273 participants, the majority were female (69.9%), white (45.8%), single (82.8%), had a college education (60.8%), and belonged to the Adventist religion (64.8%). The Q8RN results indicated that the dimensions “nutrition” and “rest” had below-average scores, while women had significantly lower scores in the “exercise” dimension ($p=0.001$). It was concluded that adherence to physical activity showed gender disparities, and it was also demonstrated that young people need to pay more attention to nutrition and rest. In addition, practices such as adopting a balanced diet, exercising regularly, and promoting restful sleep are essential factors for maintaining overall health and should be encouraged.

Keywords: Lifestyle. Mental health. Adults. Health promotion.

Resumen: Este estudio se propuso investigar la relación entre el estilo de vida y la salud mental de adultos jóvenes, de entre 20 y 29 años, participantes en una Feria de Salud Virtual. El diseño del estudio fue transversal, con un muestreo por conveniencia, mediante el método «bola de nieve», para reclutar a los participantes. La recopilación de datos se realizó a través del sitio web www.q8rn.com, que recopiló información sociodemográfica y de salud, además de aplicar el Cuestionario Ocho Remedios Naturales (Q8RN) y el cuestionario de Trastornos Mentales Leves (SRQ-20). Se realizaron análisis descriptivos y se examinó la relación entre las variables mediante la prueba de correlación de Pearson. Entre los 273 participantes, la mayoría eran mujeres (69.9 %), de piel blanca (45.8 %), solteras (82.8 %), con estudios superiores (60.8 %) y de religión adventista (64.8 %). Los resultados del Q8RN indicaron que las dimensiones «nutrición» y «descanso» obtuvieron puntuaciones por debajo de la media, mientras que las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más bajas en la dimensión «ejercicio» ($p=0,001$). Se concluye que la adhesión a la práctica de actividades físicas presentó disparidades entre los géneros, y también se demuestra la necesidad de que los jóvenes presten más atención al cuidado de la alimentación y el descanso. Además, prácticas como llevar una dieta equilibrada, hacer ejercicio físico con regularidad y promover un sueño reparador son factores esenciales para mantener una salud integral y deben fomentarse.

Palabras-clave: Estilo de vida. Salud mental. Adultos. Promoción de la salud.

1. Introdução

A sociedade atual encontra-se numa era de abundância e excessos, onde fatores como sedentarismo e a má alimentação afetam a rapidez com que se desencadeiam as Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) e emergem como um lembrete severo de que nosso estilo de vida pode ser nosso maior inimigo ou nosso aliado mais valioso para uma saúde física e mental (Noronha, J. C. et al, 2023; Maximiano-Barreto et al, 2019).

Os jovens, especialmente aqueles em faixa etária entre 20 e 29 anos, enfrentam uma série de desafios e o estilo de vida adotado por essa faixa etária pode ter implicações significativas na prevenção e no manejo dessas doenças. Muitas vezes, o desencadeamento dessas doenças está ligado a

comportamentos prejudiciais como beber álcool excessivamente, ingerir frequentemente bebidas com alto teor de açúcar, fumar, ter uma dieta desbalanceada, não praticar exercícios físicos regularmente e viver constantemente sob estresse mental (Soares et al., 2023).

O termo Estilo de Vida representa a forma como se vive, seja influenciada pela cultura ou pelo contexto social. Ele abarca os hábitos e comportamentos, os quais podem ter consequências significativas para a saúde, tanto positivas quanto negativas, considerado um fator importante para a manutenção da saúde e qualidade de vida da população (Arantes et al., 2023). Não obstante, a Qualidade de Vida engloba diversas dimensões como o bem-estar físico, mental, psicológico e emocional, além dos relacionamentos sociais, saúde, educação, poder aquisitivo e outros aspectos da vida (Abdala et al., 2023).

Investigar a relação entre estilo de vida, saúde mental e DCNT em jovens é crucial para desenvolver estratégias preventivas eficazes, já que os jovens apresentam 21% mais comportamentos de risco para DCNT do que idosos, afirma estudo (Abdala et al., 2023). Compreender como esses fatores interagem pode levar a intervenções mais direcionadas, promovendo hábitos saudáveis e reduzindo a carga das DCNT na sociedade, incluindo os transtornos mentais comuns (Kowalski et al., 2020).

Doenças psicológicas, incluindo depressão, estresse e ansiedade, podem impactar o bem-estar físico e mental dessa faixa etária, com o estilo de vida desempenhando um papel relevante na manifestação desses distúrbios. Nesse contexto, compreender a interação entre esses fatores é fundamental para elucidar como os comportamentos cotidianos influenciam a saúde mental. Portanto, o objetivo desse estudo é analisar a relação entre estilo de vida (por meio do Q8RN) e a saúde mental (por meio do SRQ-20) de jovens de 20-29 anos, participantes de uma feira virtual de saúde.

2. Metodologia

Este estudo faz parte do grupo de pesquisa Religiosidade e Espiritualidade na Integralidade da Saúde (REIS) vinculado ao Programa de Mestrado em Promoção da Saúde do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP). O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP / UNASP), em 11 de abril de 2021, sob Parecer nº 4.643.106 e CAAE - 45212621.5.0000.5377.

Trata-se de um estudo de corte transversal, quantitativo. Essa abordagem é especialmente útil para estudar a prevalência de um fenômeno específico e analisar as relações entre fatores de risco, os determinantes e suas consequências (Zangirolami-Raimundo; Echeimberg; Leone, 2018).

A pesquisa investigou o estilo de vida e a saúde mental de jovens de 20-29 anos que, voluntariamente, participaram da Feira Virtual de Saúde, enquanto eram orientados sobre os oito remédios naturais. A realização da pesquisa foi através da técnica do “*Snowball*”, que se trata de uma amostragem não probabilística onde se baseia em conexões pessoais e indicações. Além disso, ela é especialmente útil para pesquisar grupos difíceis de estudar (Bockorni & Gomes, 2021).

O Software “OnCloud7” foi o responsável pela criação da Feira Virtual de Saúde, disponível no site da empresa “Sementes Tecnológicas - VIDA 10”. Os voluntários da pesquisa tiveram acesso à Feira Virtual de Saúde por meio de um link. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido foi devidamente preenchido pelo site da Feira Virtual, considerando todas as recomendações da Resolução 466/12 (BRASIL, 2012). Foram direcionados para os questionários sobre: dados sociodemográficos (idade, peso e altura estimados [autorreferidos], sexo, cor da pele referida, escolaridade, religião); Saúde física e Estilo de Vida – Questionário Oito Remédios Naturais (Q8RN: www.q8rn.com), validado no Brasil (ABDALA *et al.*, 2018); e Saúde mental – *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20), recomendado pela Organização Mundial da Saúde como instrumento de rastreamento psiquiátrico (Gonçalves, Stein & Kapczinski, 2008).

O Questionário dos Oito Remédios Naturais (Q8RN) abrange oito dimensões essenciais: nutrição, exercício, hidratação, exposição solar, temperança, ar puro, repouso e fé em Deus. Ele possui 22 perguntas sendo que cada questão se calcula de 0-4 pontos, totalizando 88 pontos para o escore final (Abdala *et al.*, 2018). O *Self-Reporting Questionnaire* (SRQ-20) é uma escala de rastreio criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e utilizada em serviços de atenção básica para analisar indicadores de transtornos mentais comuns (TMC) (Silveira *et al.*, 2022). Portanto, o SRQ-20 tem se evidenciado válido em pesquisas e avaliações clínicas, quanto às qualidades psicométricas dos indivíduos (Silveira *et al.*, 2022).

Foi realizada uma análise estatística descritiva dos dados coletados, abordando aspectos quantitativos relacionados às variáveis sociodemográficas e de saúde. Além disso, foi aplicado o teste *t* de Student (Dancey & Reidy, 2013) comparando as médias das pontuações nas variáveis contínuas dos questionários e foi realizada a correlação de Pearson para analisar a relação entre a saúde física e mental.

3. Resultados

A análise descritiva das variáveis apresentou um total de 273 participantes, sendo a maioria do sexo feminino (69,9%), cor branca (45,8%), solteiros (82,8%), ensino superior (60,8%) e de religião Adventista (64,8%) (Tabela 1).

Tabela 1 – Caracterização dos participantes por sexo, cor da pele, estado civil, escolaridade e religião. São Paulo, SP, 2024.

Variáveis	Categorias	n	%
Sexo	Feminino	188	69,4
	Masculino	83	30,6
Cor da pele referida	Branca	125	45,8
	Parda	107	39,2
	Preta	32	11,7
	Amarela	8	2,9
	Indígena	1	0,4
Estado civil	Solteiro	226	83,1
	Casado	46	16,9
Escolaridade	Fundamental	5	1,8
	Médio	69	25,3
	Superior	166	60,8
	Pós-graduação	25	9,2
	Mestrado	6	2,2
	Outro	2	0,7
Religião	Adventista	177	65,3
	Católico	28	10,3
	Evangélico	37	13,7
	Não tem	4	1,5
	Espírita	5	1,8
	Outra	20	7,4

Fonte: Autoria própria (2024).

Ao analisar os dados gerais da população, concluiu-se que a maioria (n=120) apresentou um estilo de vida de “bom” (44%) de acordo com a classificação do Escore total do Q8RN (Abdala et al., 2018).

As dimensões “água”, “sol”, “temperança”, “ar” e “confiança” tiveram os scores dentro da média para ambos os sexos. Entretanto, apresentaram escores abaixo da média na dimensão da “nutrição”, “descanso” e “exercício”, onde os participantes de sexo feminino apresentaram score abaixo da média em relação ao sexo masculino, conforme a Tabela 2.

Tabela 2 - Distribuição das médias, desvio-padrão, valor de *p* e intervalo de confiança dos domínios e escore total do estilo de vida dos jovens segundo o sexo. São Paulo, SP, 2024.

Domínio	Feminino	Masculino	Valor de <i>p</i>	Intervalo de confiança (95%)
Nutrição	5,78 (dp= 2,53)	5,6 (dp= 2,99)	0,611	-0,52; 0,87

Exercício	4,74 (dp= 3,73)	6,48 (dp= 3,91)	0,001*	-2,72; 0,76
Água	4,55 (dp= 1,88)	4,96 (dp= 1,74)	0,087	-0,89; 0,06
Sol	5,45 (dp= 1,41)	5,77 (dp= 1,40)	0,086	-0,68; 0,05
Temperança	12,26 (dp= 3,35)	12,43 (dp= 3,12)	0,68	-1,03; 0,67
Ar	4,71 (dp= 1,57)	4,46 (dp= 1,58)	0,23	-0,16; 0,66
Descanso	3,39 (dp= 1,83)	3,52 (dp= 2,10)	0,622	-0,62; 0,37
Confiança	12,88 (dp= 3,05)	12,23 (dp= 3,99)	0,145	-0,22; 1,52
Score total do Q8RN	53,76 (dp= 10,18)	55,46 (dp= 12,57)	0,241	-4,54; 1,15

Fonte: Autoria própria (2024).

Os participantes de sexo feminino apresentaram escore abaixo da média na dimensão “exercício” (4,74; $\pm 1,41$). Ao comparar com o sexo masculino, obteve um resultado menor, estatisticamente significativo ($p = 0,001$), sendo detalhado através do *Teste t de Student*, conforme evidência na figura 1.

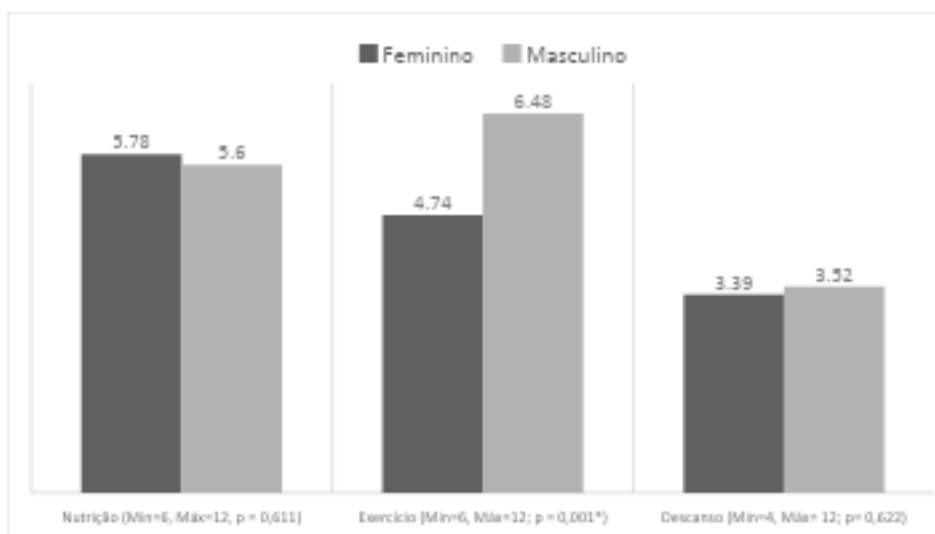


Figura 1 – Teste t de *Student* entre o sexo feminino e masculino, segundo as dimensões “Nutrição”, “Exercício” e “Descanso”.

Fonte: Dados primários do próprio estudo.

Com relação ao questionário SRQ-20, as variáveis descritivas demonstraram que 135 (n) participantes não apresentaram sinais de problemas mentais comuns (0-6 não), comparado aos outros 138 (n) que apresentaram sinais de problemas mentais comuns (7-20 sim). Portanto, observou-se que cerca da metade dos participantes (50,5%) apresentaram problemas mentais comuns, conforme a Tabela 3.

Tabela 3 – Análise dicotômica estatística do questionário SRQ-20. São Paulo, SP, 2024.

Variáveis	n	%
Não (0-6)	135	49,5
Sim (7-20)	138	50,5

Fonte: Dados primários do próprio estudo.

Ao realizar o teste de correlação de *Pearson* entre as médias do Q8RN com as médias do SRQ-20, foram encontradas correlações fracas, porém estatisticamente significante ($p < 0,05$), observando-se que quanto melhor for o estilo de vida, menos será o risco de desenvolver problemas mentais comuns (Abdala et al., 2018) (Tabela 4).

Tabela 4 – Correlação entre o escore total do Estilo de Vida (Q8RN) e saúde mental (SRQ-20) autorreferida dos participantes. São Paulo, SP, 2024.

	Q8RN X SRQ-20	Valor de <i>p</i>
Estilo de Vida	1,000	0,001*
Saúde Mental	-0,418	0

Fonte: Autoria própria (2024).

4. Discussões

Este estudo analisou o estilo de vida e a saúde mental de jovens, evidenciando que a maioria dos participantes era do sexo feminino, de cor branca, solteira, com ensino superior e religião Adventista. Em relação ao estilo de vida, 44% apresentaram classificação “boa”, embora com deficiências nas dimensões “nutrição”, “descanso” e “exercício”. Os participantes do sexo feminino obtiveram escores menores do que os do sexo masculino ($p < 0,05$). A prevalência de Transtornos Mentais Comuns (TMC) foi de 50,5% nesta população e verificou-se que, quanto melhor o estilo de vida, menor a prevalência de TMC.

É importante destacar que os comportamentos de saúde não atuam de forma isolada, mas em sinergia. Estudos demonstram que a combinação de hábitos como prática regular de atividade física, alimentação equilibrada, sono adequado e outros comportamentos protetores está associada a menores níveis de sintomas depressivos, ansiedade e sofrimento psicológico geral. Mais do que identificar associações pontuais, os autores evidenciaram um padrão consistente de “dose-resposta”: indivíduos que acumulavam maior número de comportamentos saudáveis apresentavam progressivamente melhores

indicadores de saúde mental. Esse efeito cumulativo sugere que cada hábito positivo contribui incrementalmente para a regulação emocional, a redução do estresse e a melhora do bem-estar subjetivo. Assim, o estilo de vida saudável deve ser compreendido como um construto multidimensional, cujo impacto na saúde mental é potencializado quando diferentes práticas protetoras são adotadas simultaneamente, reforçando a importância de intervenções integradas na promoção da saúde (Abdala et al., 2023; Bourke et al., 2024).

A alimentação saudável está diretamente relacionada à redução do consumo de produtos processados e industrializados, já que esses alimentos estão associados ao aumento de doenças cardiovasculares, câncer, resistência à insulina, obesidade e outras doenças crônicas (Louzada, et al, 2021). Portanto, deve-se haver um maior incentivo ao consumo de alimentos inteiros, pois oferecem benefícios adicionais aos nutrientes isolados, sendo essencial incluí-los em uma dieta equilibrada para uma proteção eficaz e duradoura à saúde. A saúde mental também é beneficiada com a alimentação saudável, pois a deficiência de vitamina B12, ferro e proteínas podem agravar os sintomas depressivos (Torres, et al, 2022).

O exercício, além de sua eficácia, é amplamente associado à diminuição do risco de condições crônicas como hipertensão arterial, diabetes, câncer de mama e câncer de colo retal (Brasil, 2014). Segundo o Ministério da Saúde (2022), nosso cérebro também se beneficia com a prática da atividade física, pois promove a formação de novos neurônios, ajudando a diminuir os sintomas de ansiedade e depressão. O exercício físico também auxilia na memorização, concentração, atenção, raciocínio crítico e foco, além de melhorar a conexão social, a autoaceitação e a compreensão do propósito de vida através da diminuição do sedentarismo (Brasil, 2021; Gaia, J. W. P. et al, 2021). No entanto, a prática de atividade física ainda não é tão correspondente na população do sexo feminino quando comparado com o sexo masculino, conforme foi evidenciado na pesquisa. Embora a participação feminina em atividades físicas ainda seja inferior à masculina, os desafios enfrentados não devem impedir que as mulheres busquem manter-se ativas, sendo fundamental abordar as barreiras específicas a fim de resolvê-las e incentivar a prática de exercícios físicos entre as mulheres (Thums; Antunes, 2019).

Sabe-se que um adulto precisa dormir em média 7 a 8 horas por dia, para garantir um sono reparador. Entretanto, de acordo com estudos da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), praticamente 72% dos brasileiros ignoram a importância do sono e sofrem de doenças relacionadas, entre elas, a insônia. E uma série de problemas de saúde incluindo condições cardíacas, metabólicas, gastrointestinais, psiquiátricas e neurológicas, dificuldades de memória e aprendizado e o aumento do risco de acidentes podem estar relacionados a isso (Cartilha do Sono, 2020).

Este estudo revelou que as mulheres apresentam maiores dificuldades em garantir um sono de qualidade. Estudos mostraram que o estilo de vida é visto como um fator crucial para a qualidade do sono, onde indivíduos fisicamente ativos apresentavam uma qualidade de sono superior em comparação com aqueles que levavam uma vida sedentária, assim como o menor tempo de sono foi mais prevalente entre indivíduos que tinha três ou mais DCNT (Gajardo, et al, 2021). Outras causas podem influenciar a qualidade do sono das mulheres, assim como mudanças hormonais associadas ao ciclo menstrual, à gestação e à menopausa (Maciel; Wendt, et al, 2023).

5. Conclusão

Concluiu-se que a ausência de hábitos saudáveis, como a prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e sono adequado, associa-se a maior prevalência de transtornos mentais comuns entre jovens, quando comparados àqueles que adotam tais comportamentos. Esses achados reforçam a necessidade de fortalecer estratégias de Promoção da Saúde, conforme os princípios da Organização Mundial da Saúde e da Carta de Ottawa, priorizando ações intersetoriais, ambientes favoráveis e o desenvolvimento de competências pessoais que estimulem estilos de vida saudáveis desde a juventude, com potencial impacto positivo na saúde mental ao longo do curso da vida.

Nesse sentido, recomenda-se que escolas, universidades e instituições comunitárias, incluindo espaços religiosos, incorporem de forma intencional programas estruturados de Promoção da Saúde, integrando educação em saúde, fortalecimento de competências socioemocionais e criação de ambientes favoráveis, a fim de promover o desenvolvimento integral dos jovens e proteger sua saúde mental ao longo das diferentes etapas da vida.

Referências

- ABDALA, G. A., et al. Validação do Questionário Oito Remédios Naturais – Q8RN – versão adulto. **Lifestyle Journal**, 5(2), 109–134, 2018. Disponível em: <https://revistas.unasp.edu.br/LifestyleJournal/article/view/1782>
- ABDALA, G. A., CALDEIRA, N. J. B., SILVA, M. F. F. et al. Healthy lifestyle and common mental disorders in the context of COVID-19. **Research, Society and Development**, 12(2), e23412240203, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i2.40203>
- AMARAL, T. I., & RITTER, A. F. (2019). O método HIIT e seus benefícios para a qualidade de vida no século XXI. **Revista da Saúde da AJES**. Disponível em: <https://revista.ajes.edu.br/index.php/sajes/article/view/306>

ARANTES, M. S. D., et al. Análise da relação do estilo de vida e presença de doenças crônicas não transmissíveis de professores do ensino superior de uma instituição privada da cidade de Araguari. **Revista Master - Ensino, Pesquisa e Extensão**, 8(15), 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.47224/revistamaster.v8i15.379>

BOCKORNI, B. R. S., & GOMES, A. F. A amostragem em snowball (bola de neve) em uma pesquisa qualitativa no campo da administração. **Revista de Ciências Empresariais da UNIPAR**, 22(1), 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25110/receu.v22i1.8346>

BOURKE, M. et al. Clusters of healthy lifestyle behaviours are associated with symptoms of depression, anxiety, and psychological distress: A systematic review and meta-analysis of observational studies. **Clinical Psychology Review**, 118, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2025.102585>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Resolução 466/12** que dispõe sobre pesquisas envolvendo seres humanos. 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica**. 1ª ed., Vol. 35, 77 p.. Brasília, DF: Ministério da Saúde. 2014. ISBN 978-85-334-2114-1. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_doenca_cronica_cab35.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. **Como a atividade física protege o cérebro?** 2022 Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-que-ro-me-exercitar/noticias/2022/como-a-atividade-fisica-protege-o-cerebro>

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2ª ed., 152 p. Brasília, DF: Ministério da Saúde. ISBN 978-85-334-2176-9. 2014. Disponível em: https://idec.org.br/dicas-e-direitos/guia-alimentar-alimentacao-saudavel?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=MaxP_Idec&utm_campaign=&utm_adgroup=&creative=&keyword=&gad_source=1&gad_campaignid=22361039900&gbraid=0AAAAADuRynU_6pOx3-Gw-cs7Zd8V3FzLN&gclid=CjwKCAiAzZ_NBhAEEiwAMtqKy2JbentL42KkG3RM4DG5qN6E-HaAMtExwluidI6hgWpq7FtusXGYNhoC40EQAvD_BwE

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de atividade física para a população brasileira** (1ª ed.). Brasília, DF: Ministério da Saúde. 2021. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf

CALDEIRA, T. C. M. **Jovens apresentam 21% mais comportamentos de risco para DCNT do que idosos, afirma estudo**. Faculdade de Medicina da UFMG. 2023. Disponível em: <https://www.medicina.ufmg.br/jovens-apresentam-comportamentos-de-risco-para-dcnt-21-maior-que-idosos-afirma-estudo/>

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. **Cartilha do sono** (E-book, 10 p.). 2020. Disponível em: https://semanadosono.com.br/wp-content/uploads/2021/01/cartilha_semana_sono_2020.pdf

DANCEY, C. P., & REIDY, J. **Estatística sem matemática para psicologia**. 5ª ed. 2013. Porto Alegre: Penso.

GAIA, J. W. P., FERREIRA, R., & PIRES, D. Effects of physical activity on the mood states of young students. **Journal of Physical Education**, 32(1). 1989. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v32i1.3233>

GAJARDO, Y. Z., et al. Problemas com o sono e fatores associados na população brasileira: Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Ciência & Saúde Coletiva**, 26(2), 601–610. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021262.08412020>

GONÇALVES, D. M., STEIN, A. T., & KAPCZINSKI, F. Avaliação de desempenho do Self-Reporting Questionnaire como instrumento de rastreamento psiquiátrico: um estudo comparativo com o Structured Clinical Interview for DSM-IV-TR. **Cadernos de Saúde Pública**, 24(2), 380–390. 2008. <https://cadernos.ensp.fiocruz.br/ojs/index.php/csp/article/view/3807/7724>

KOWALSKI, I. S. G., et al. Fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis em usuários de duas Unidades Básicas de Saúde no município de São Paulo, Brasil. **O Mundo da Saúde**, 44(1), 76–83. 2020. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/periodicos/mundo_saude_artigos/fatores_cronicas_municipo.pdf

LOUZADA, M. L. C., et al. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**, 37(suppl 1). 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311x00323020>

LOUZADA, M. L. C., et al. Consumo de alimentos ultraprocessados no Brasil: distribuição e evolução temporal 2008–2018. **Revista de Saúde Pública**, 57(1), 12. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2023057004744>

MACIEL, F. V., et al. Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, 28(4), 1187–1198. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232023284.14132022>

MARTINS, F. **Você já teve insônia? Saiba que 72% dos brasileiros sofrem com alterações no sono.** Ministério da Saúde. (2023, 17 de março) Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/marco/voce-ja-teve-insonia-saiba-que-72-dos-brasileiros-sofrem-com-alteracoes-no-sono>

MAXIMIANO-BARRETO, M. A. et al. A feminização da velhice: Uma abordagem biopsicossocial do fenômeno. **Interfaces Científicas - Humanas e Sociais**, 8(2), 239–252. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.17564/2316-3801.2019v8n2p239-252>

NORONHA, J. C. et al. **Doenças crônicas e longevidade: Desafios para o futuro** (332 p.). Rio de Janeiro: Fiocruz – Fundação Oswaldo Cruz. ISBN 978-65-87663-10-4. 2023. Disponível em: <https://biblioteca.cofen.gov.br/wp-content/uploads/2023/04/doencas-cronicas-longevidade-desafios-futuro.pdf>

PEDROSA, A., & FERNANDES, Z. **Saúde dos jovens brasileiros em colapso: Fatores sociais e uso nocivo de substâncias ameaçam futuro da juventude.** Semper - Cuidando bem, sempre. (2023, 20 de julho). Disponível em: <https://hsemper.com.br/noticias/saude-dos-jovens-brasileiros-em-colapso-fatores-sociais-e-uso-nocivo-de-substancias-ameacam-futuro-da-juventude/>

SILVEIRA, L. B. et al. Uso do Self-Reporting Questionnaire (SRQ-20) para identificação de grupo clínico e predição de risco de suicídio. **Revista Psicologia e Saúde**, 49–61. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.20435/pssa.v13i4.1219>

SOARES, M. S. A importância de hábitos saudáveis e adequados na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, 1, e18012139295. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i1.39295>

TORRES, E. A. F. S. O papel da nutrição na saúde mental. *Jornal da USP*. (2022, 9 de fevereiro). Disponível em: <https://jornal.usp.br/artigos/o-papel-da-nutricao-na-saude-mental/>

ZANGIROLAMI-RAIMUNDO, J., ECHEIMBERG, J. O., & LEONE, C. Research methodology topics: Cross-sectional studies. **Journal of Human Growth and Development**, 28(3), 356–360. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.7322/jhgd.152198>

Recebido em: 10/03/2026

Aceito em: 30/04/2026

Endereço para correspondência:

Nome: Gina Andrade Abdala

E-mail: gina.abdala@acad.unasp.edu.br



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)