

TEMPERANÇA E ESTILO DE VIDA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Kassandra Ariele Fucks Soares Vargas¹, Liliane Pestana Crispim Silva², Rafaela Pereira³, Aline Borburema Neves Veloso⁴

Abstract: Temperance is a concept that refers to moderation and balance in everyday choices and is not only an ideal to be pursued in different spheres of life, but also an essential principle for building a healthy and balanced lifestyle, which is fundamental for integral well-being. Lifestyle, on the other hand, is a way of living based on patterns of behaviour determined by the interaction between various factors, and these habits and customs are shaped throughout life. The aim of this study is therefore to carry out an integrative literature review of studies that address temperance, in its most diverse aspects, and lifestyle. Searches were carried out on the PubMed and Scielo databases, resulting in 52 articles being included. Of the ten years evaluated (2014-2024), the highest number of articles published was in 2018 and of the total, most were observational studies. Due to the great dissimilarity between the studies, a comparison is not possible, and the results of the research highlight the crucial importance of temperance in promoting a healthy lifestyle, demonstrating how these factors can have a positive impact on people's physical and mental health. In conclusion, this topic proposes a multidisciplinary view of health, where observing temperance, ethical values and self-care not only promotes physical well-being, but also emotional and social balance, and a healthy lifestyle.

Keywords: Temperance, Life Style, Health Promotion, Review, Health.

Resumo: A temperança é um conceito que se refere à moderação e ao equilíbrio nas escolhas cotidianas e se configura não apenas como um ideal a ser perseguido em diferentes esferas da vida, mas como um princípio essencial para a construção de um estilo de vida saudável e equilibrado, fundamental para o bem-estar integral. Já o estilo de vida caracteriza-se por ser uma maneira de viver com base em padrões de comportamento determinados pela interação entre diversos fatores, sendo esses hábitos e costumes modelados ao longo da vida. Assim, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura sobre estudos que abordam temperança, em seus mais diversos espectros, e o estilo de vida. Foram feitas buscas nas bases PubMed e Scielo, resultando em 52 artigos incluídos. Dos dez anos avaliados (2014-2024), o maior quantitativo de artigos publicados se deu em 2018 e do total, grande parte eram estudos observacionais. Por conta da grande dissimilaridade entre os estudos não é possível uma comparação, e os resultados da pesquisa ressaltam a importância crucial da temperança na promoção de um estilo de vida saudável, demonstrando o quanto estes fatores podem ter um impacto positivo na saúde física e mental das pessoas. Conclui-se que este assunto propõe uma visão multidisciplinar da saúde, onde a observação da temperança, dos valores éticos e a execução do autocuidado não apenas favorecem o bem-estar físico, mas também o equilíbrio emocional e social, e um estilo de vida saudável.

Palavras-chave: Temperança, Estilo de vida, Promoção da Saúde, Revisão, Saúde.



A saúde é um conceito amplo e multidimensional, que vai além da simples ausência de doenças. Conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1948,

¹Discente do Mestrado em Promoção da Saúde, UNASP, São Paulo, Brasil. E-mail: kassandraavargas@gmail.com

²Discente do Mestrado em Promoção da Saúde, UNASP, São Paulo, Brasil. E-mail: lilicacrispimsilva@gmail.com

³Discente do Mestrado em Promoção da Saúde, UNASP, São Paulo, Brasil. E-mail: rafaela200123@hotmail.com

⁴Docente do Mestrado em Promoção da Saúde, UNASP, São Paulo, Brasil. E-mail: aline.veloso@unasp.edu.br

saúde é "um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças ou enfermidades" (OMS, 1948). Esta definição introduziu um entendimento mais holístico da saúde, reconhecendo que ela envolve não só físico, mas também o bem-estar emocional, mental e o contexto social no qual o indivíduo está inserido. No aspecto físico, a saúde está relacionada ao funcionamento adequado dos sistemas corporais e à capacidade do corpo de realizar suas funções vitais de forma eficaz. Isso envolve fatores diversos como nutrição, exercício físico e descanso adequado. No entanto, essa dimensão por si só não é suficiente para garantir a saúde plena, uma vez que aspectos emocionais e sociais também desempenham papéis fundamentais (OMS, 1948).

A saúde mental refere-se ao estado de equilíbrio emocional e psicológico, que permite ao indivíduo enfrentar os desafios cotidianos, lidar com o estresse e manter relações interpessoais saudáveis (OMS, 2001a). Segundo a OMS, a saúde mental é essencial para o bem-estar geral, pois afeta diretamente a maneira como as pessoas pensam, sentem e agem (OMS, 2001b). Pessoas com boa saúde mental conseguem administrar suas emoções, construir relações saudáveis e manter um senso de propósito na vida. Além disso, o bem-estar social também é uma dimensão importante da saúde. Ele envolve a capacidade de formar e manter relações significativas, ter um papel ativo na comunidade e acessar os recursos necessários para garantir qualidade de vida, como educação, emprego e moradia (OMS, 2014). O bem-estar social está intimamente ligado aos determinantes sociais da saúde, que são as condições em que as pessoas nascem, crescem, vivem, trabalham e envelhecem, e que são moldadas por forças econômicas, políticas e culturais (OMS, 2008). Os determinantes sociais da saúde foram amplamente discutidos por autores como Dahlgren e Whitehead, que destacam a importância de fatores como a renda, a educação, o ambiente de trabalho e as redes de apoio social na determinação da saúde de uma população. Segundo esses autores, desigualdades nas condições de vida levam a desigualdades em saúde, o que sugere que a promoção da saúde deve incluir intervenções que melhorem as condições de vida e reduzam as disparidades sociais (Dahlgren, 1991).

Nesse contexto, a promoção da saúde é uma estratégia fundamental para melhorar o bem-estar geral das populações. Ela visa capacitar as pessoas a ter mais controle sobre sua própria saúde, promovendo escolhas saudáveis, como uma alimentação balanceada, a prática de exercícios e a prevenção de doenças, construindo assim um estilo de vida (OMS, 1986). Segundo a OMS estilo de vida "é uma maneira de viver com base em padrões identificáveis de comportamento que são determinados pela interação entre as características pessoais de um indivíduo, interações sociais e condições de vida socioeconômicas e ambientais, ou seja, um conjunto de hábitos e costumes que é influenciado, modificado, encorajado ou restringido pelo processo de socialização ao longo da vida" (OMS, 1998a). Esses hábitos e costumes incluem o

uso de substâncias como álcool, tabaco, bebidas como chás ou café; hábitos dietéticos; e exercícios (OMS, 2004). O estilo de vida tem implicações importantes para a saúde e são frequentemente objeto de investigação epidemiológica. Segundo Rezende (2019), o estilo de vida não saudável inclui tabagismo, consumo de álcool, excesso de peso, falta de atividade física e alimentação não saudável e com isso, através de sua pesquisa, o autor relata que o Brasil apresenta 100 mil casos de câncer e 60 mil mortes por esta condição todos os anos. Assim, pontua-se que um estilo de vida saudável inclui: alimentação equilibrada, evitando principalmente industrializados e embutidos e aumentando ingestão de frutas, verduras e vegetais, não fazer uso de tabaco, evitar ao máximo o uso de bebidas alcoólicas e estimulantes e praticar atividade física habitualmente (Rezende et al., 2019).

As últimas décadas tem representado um período de mudanças nas condições de vida e, com isso, alterando o estilo de vida e a saúde das pessoas não somente no Brasil, mas em todo o mundo. Os principais fatores alterados envolvem padrão de trabalho e lazer, mudanças na alimentação em sua qualidade e quantidade, transição demográfica e epidemiológica (Ferrari et al., 2017). As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) estão entre os principais problemas de saúde pública do Brasil e do mundo. Segundo a OMS as DCNT foram responsáveis por cerca de 70% das mortes ocorridas globalmente em 2019 e por 41,8% do total das mortes ocorridas prematuramente, ou seja, entre 30 e 69 anos de idade, no Brasil (Saúde, 2023).

A Declaração de Ottawa para a Promoção da Saúde, de 1986, enfatiza a importância da criação de políticas públicas saudáveis, a construção de ambientes de apoio e o fortalecimento da ação comunitária como formas de promover a saúde. Ter um estilo de vida saudável requer tempo, conhecimento, orientação, dedicação, equilíbrio e continuidade, e a promoção da saúde apresenta-se como uma estratégia para esta construção.

A temperança é um conceito que se refere à moderação e ao equilíbrio nas escolhas cotidianas, sendo fundamental para a promoção de hábitos saudáveis e para o bem-estar físico, mental e emocional (Campbell, 2014). Este princípio, central em diversas áreas do conhecimento, tem sido amplamente discutido na literatura acadêmica e em obras de autores reconhecidos. Tamañal et al (2020) ressaltam a importância de avaliar o estilo de vida dos adolescentes por meio de instrumentos como o *Healthy Lifestyle Screen* (HLS), que ajuda a identificar áreas que necessitam de melhorias, como alimentação, atividade física e gestão do estresse (Tamañal & Kim, 2020). A temperança, nesse contexto, é percebida na capacidade dos jovens de equilibrar essas áreas, evitando excessos que possam comprometer sua saúde (Cicero, 1999). Além disso, Dungog, Tamañal e Kim (2017) enfatizam que a promoção da temperança é essencial para prevenir comportamentos de risco entre estudantes, destacando a

importância do equilíbrio entre estudo, lazer e autocuidado em um ambiente acadêmico muitas vezes desafiador (Dungog et al, 2017). No campo da atividade física, Xin e colaboradores (2022) analisa como a temperança é relevante para o treinamento esportivo, sublinhando a necessidade de um equilíbrio adequado entre força e condicionamento físico (Xin et al., 2022). A escritora norte-americana Ellen G. White, uma das fundadoras da Igreja Adventista do Sétimo Dia, também contribuiu significativamente para a discussão sobre temperança, considerando-a um princípio essencial para a vida saudável. Em sua obra *A Ciência do Bom Viver*, (White, 2005) a escritora defende que o corpo deve ser tratado como o “templo do Espírito Santo”, o que implica em hábitos saudáveis e em uma alimentação equilibrada, assim como na prática do autocontrole e da moderação (White, 2011). Dessa forma, a temperança se configura não apenas como um ideal a ser perseguido em diferentes esferas da vida, mas como um princípio essencial para a construção de um estilo de vida saudável e equilibrado, fundamental para o bem-estar integral.

O quadro atual da saúde no mundo traz à sociedade um grande sinal de alerta. As alterações nos padrões de estilo de vida estão associadas às DCNTs, um fator de grande preocupação global, e ao adoecimento mental, relacionados a fatores como ansiedade, burnout e depressão. A OMS relata que uma em cada oito pessoas vive com alguma doença ou transtorno mental no mundo, e que os adolescentes sofrem com ansiedade e os idosos com depressão (SIS/Saúde, 2023). Desta forma, o presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura atual sobre estudos que abordam temperança, em seus mais diversos espectros, e o estilo de vida.

METODOLOGIA

Para descrição da metodologia foi utilizada a ferramenta *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) (Page et al., 2021), onde um fluxograma é apresentado para descrever o passo a passo da identificação, busca/seleção e inclusão dos artigos na revisão.

Foram realizadas buscas sistemáticas relacionando os tópicos Temperança e Estilo de Vida nas bases de dados MEDLINE via PubMed e Scielo. Utilizou-se descritores MeSH e termos livres para esta revisão integrativa. A estratégia de busca final para base PubMed está descrita no quadro 1, e no quadro 2 encontra-se a busca no Scielo.

Os artigos encontrados nas bases de dados Pubmed e Scielo foram enviados para a ferramenta EndNote X9 e as referências dos últimos 10 anos (2014-2024) foram consideradas no presente estudo.

QUADRO 1 ESTRATÉGIA DE BUSCA NO PUBMED PARA OS TERMOS ESTILO DE VIDA E TEMPERANÇA

BUSCA	ESTRATÉGIA	ARTIGOS
#1	((lifestyle[MeSH Terms]) OR (lifestyle*[Title/Abstract])) OR ("life style"*[Title/Abstract])	234,604
#2	(temperance[MeSH Terms]) OR (Temperanc*[Title/Abstract])	2,818
#3	((lifestyle[MeSH Terms]) OR (lifestyle*[Title/Abstract])) OR ("life style"*[Title/Abstract]) AND ((temperance[MeSH Terms]) OR (Temperanc*[Title/Abstract]))	108

QUADRO 2 ESTRATÉGIA DE BUSCA NO SCIELO PARA OS TERMOS ESTILO DE VIDA E TEMPERANÇA

ESTRATÉGIA	ARTIGOS
(temperança OR autocontrole OR moderação OR equilíbrio OR abstinência) AND (estilo de vida OR hábitos OR comportamento OR modo de vida OR práticas)	91

Os critérios de inclusão foram: artigos publicados no período de 2014 a 2024 avaliando a temática da temperança e estilo de vida em populações diversas, podendo estar incluídos participantes de qualquer faixa etária. Nenhum filtro de idioma ou desenho de estudos foi utilizado durante a busca. Já os critérios de exclusão abrangeram artigos publicados há mais de 10 anos (anteriores a 2014) e cartas ao editor.

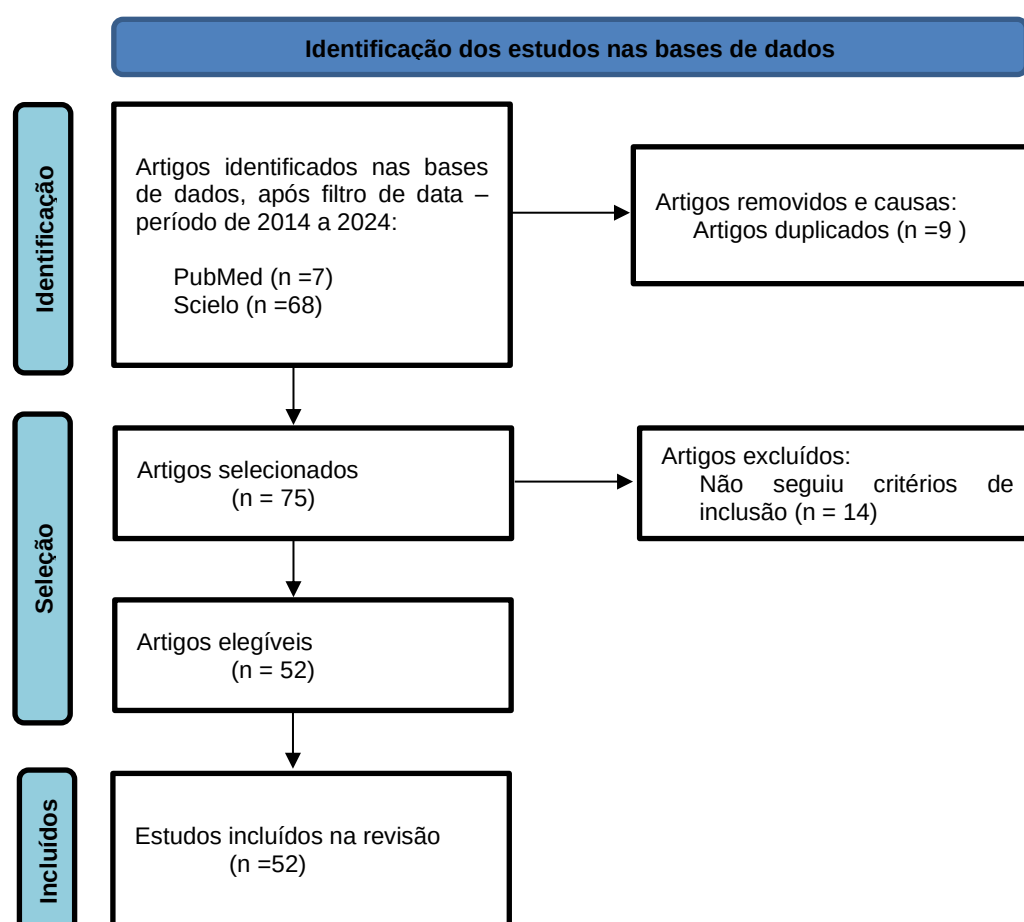
RESULTADOS

A busca por artigos para esta revisão integrativa foi realizada nas bases de dados PubMed e SciELO em 26 de setembro de 2024. No total, foram identificados 199 estudos nas bases de dados. Após a aplicação do filtro de data para os artigos publicados entre 2014 e 2024, 75 estudos, sendo 7 na base PubMed e 68 na SciELO, foram encontrados. Durante o processo de triagem, 9 artigos duplicados foram excluídos, totalizando 66 para avaliação. Em seguida, aplicaram-se os critérios de inclusão e exclusão, resultando na remoção de 14 artigos que não atendiam aos requisitos estabelecidos. Após esse processo rigoroso de seleção, 52 artigos foram incluídos na revisão final, dos quais 7 provenientes do PubMed e 45 do SciELO (Imagem 1).

Os 52 artigos selecionados foram lidos e os resultados inseridos em uma tabela para extração dos dados (Alarcón-Sotelo et al., 2018; Amstel et al., 2021; Ávila, 2014; Bushatsky et al., 2018; Cambão & Marques, 2023; Carrillo et al., 2018; Carvalhais et al., 2020; Carvalho et al., 2015; Crivellenti et al., 2018; Daly, 2024; Delfa de la Morena et al., 2018; Dias et al., 2017; Díaz-Zavala et al., 2017; Duan, 2016; Dungog et al., 2021; Echerri Garcés et al., 2019; Faria et al.,

2020; Fischer et al., 2018; Gao et al., 2023; Garelli et al., 2017; Gutiérrez-Ramos et al., 2021; Hodgins & Stea, 2018; Huanca, 2022; Jerônimo et al., 2022; Jorge et al., 2019; Lopes et al., 2021; López-Alonso et al., 2021; Magnani et al., 2017; Marcos et al., 2014; Marques et al., 2020; Martins et al., 2020; Men, 2021; Mena Miranda & Fernández Delgado, 2019; Mendes et al., 2015; Mertz, 2014; Mikosch, 2014; Molano-Tobar & Molano-Tobar, 2018; Moreta-Herrera et al., 2020; Neves et al., 2017; Oliveira et al., 2019; Ortolá et al., 2017; Patias et al., 2018; Piores et al., 2023; Redondo et al., 2018; Romero-Padilla et al., 2020; Santos et al., 2018; Silva et al., 2017; Sperandio et al., 2016; Tamanal & Kim, 2020; Vieira-Ribeiro et al., 2019; Xin, 2023; Zamora-Mota et al., 2022).

Nos dez anos avaliados (2014-2024), o maior quantitativo de artigos publicados se deu em 2018, com 10 trabalhos, seguido por 2019 com 9 artigos. Os demais quantitativos de artigos a cada ano encontram-se na imagem 2.



Fonte: Page MJ, et al. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71.

IMAGEM 1 FLUXOGRAMA DE IDENTIFICAÇÃO, SELEÇÃO E INCLUSÃO DOS ARTIGOS



IMAGEM 2 QUANTITATIVO DE ARTIGOS PUBLICADOS A CADA ANO

Classificando de acordo com os desenhos dos estudos, 33 artigos eram observacionais (63% do total), 9 revisões (17%), 7 estudos experimentais (14%), 2 foram descritos como históricos (4%) e 1 misto (2%) (Imagem 3). Dentre os estudos observacionais, alguns foram classificados como transversais, longitudinais ou descritivos.

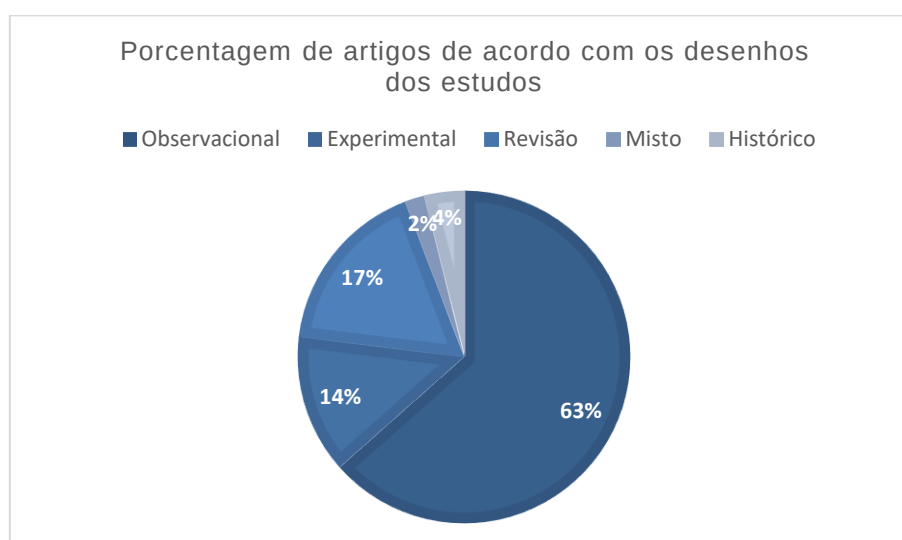


IMAGEM 3 PORCENTAGEM DE ARTIGOS PUBLICADOS, DE ACORDO COM OS DESENHOS DOS ESTUDOS.

Dentre dados extraídos como autores/ano de publicação, objetivo, tipo de estudo, população e amostra, resultados e conclusões dos artigos, observou-se grande dissimilaridade entre os estudos. Demais detalhes estão descritos no quadro 3.

QUADRO 3 DADOS EXTRAÍDOS DOS ESTUDOS SELECIONADOS.

Autores/Ano	Tipo de Estudo	Resultados
Alarcón-Sotelo et al. (2018)	Revisão	Os medicamentos aprovados, como orlistat e liraglutida, são eficazes na perda e manutenção de peso, mas a combinação com mudanças no estilo de vida é crucial para resultados ideais. As diretrizes enfatizam a individualização do tratamento e os benefícios da perda de peso na saúde geral e qualidade de vida.
Amstel, Quitzau e Silva (2021)	Histórico	Franklin é pioneiro ao promover práticas saudáveis e autocontrole como aspectos essenciais para o sucesso e salvação. Franklin vinculou saúde a virtude e disciplina corporal, enxergando o corpo saudável como um "tabernáculo" de fé. Conselhos de moderação alimentar e prática de exercícios ganharam influência pública. Suas ideias sobre saúde ajudaram a formar o ethos esportivo nos EUA, influenciando gerações futuras.
Avila (2014)	Observacional	Indicam que o estresse pode se manifestar de diversas maneiras, afetando tanto a saúde física quanto mental. São identificados múltiplos fatores estressantes e apresentados indicadores para diagnosticar o nível de estresse nas pessoas
Bushatsky et al. (2019)	Observacional	Dificuldades em mobilidade e atividade física regular influenciam significativamente o equilíbrio corporal. Idosos entre 75 a 79 anos e 80 anos ou mais apresentaram maiores chances de alterações em comparação aos mais jovens (60 a 64 anos).
Cambão e Marques (2023)	Experimental	Mostraram uma evolução significativa nos níveis de colesterol da paciente após o tratamento com evolocumab. Antes do início, os níveis de colesterol-LDL eram cerca de 230 mg/dL, mas após quatro semanas, caíram para 66 mg/dL, representando uma redução de 77%. Os níveis de colesterol total também diminuíram para 146 mg/dL. Esses achados indicam a eficácia do evolocumab em pacientes com hipercolesterolemia de difícil controle. A paciente, com histórico familiar de dislipidemia, aguarda um teste genético confirmatório para hipercolesterolemia familiar.
Carrillo, Bayona e Arias (2018)	Observacional	Os resultados mostraram que a maioria dos participantes apresentava adenocarcinoma gástrico, com predominância do tipo intestinal. A gastrectomia total foi a cirurgia mais comum, e a carga emocional foi identificada como alta, manifestando-se por sentimentos de angústia, tristeza e incerteza. Em contrapartida, a carga física foi considerada baixa, com sintomas como desconforto gastrointestinal e fadiga. Além disso, as dificuldades econômicas e as alterações no papel laboral contribuíram para a carga sociofamiliar e cultural.
Carvalhais et al. (2020)	Observacional	Revelaram que a maioria dos estudantes adota estilos de vida caracterizados por estudo intensivo, falta de tempo, alimentação não saudável e dificuldade em conciliar a vida pessoal e acadêmica. Os meios de comunicação foram identificados como facilitadores na adoção de hábitos saudáveis, enquanto a falta de tempo, recursos, influência da publicidade e fatores sociais foram os principais obstáculos. Os dados indicam uma urgente necessidade de intervenções para promover hábitos saudáveis, destacando a importância de ambientes favoráveis nas instituições de ensino superior. Esses resultados evidenciam a complexidade dos estilos de vida dos estudantes de enfermagem e a necessidade de estratégias direcionadas para promover a saúde.
Carvalho et al. (2015)	Experimental	Os resultados mostraram que os voluntários alcançaram, em média, 80% do consumo de energia recomendado. No entanto, a ingestão de proteínas e lipídios foi maior do que o esperado, enquanto a ingestão de carboidratos foi inferior aos níveis recomendados. Observou-se uma baixa ingestão de cereais, verduras, produtos lácteos e feijões, e um alto consumo de carne. A ingestão de frutas foi considerada adequada.
Crivellenti, Zuccolotto e Sartorelli (2018)	Observacional	Alta pontuação no consumo de leguminosas e hortaliças, mas baixa pontuação em frutas, fibras, ômega 3, cálcio, folato, ferro e alimentos ultraprocessados. Melhor qualidade da dieta entre gestantes mais velhas, eutróficas, ativas fisicamente e que utilizavam suplementos.
Daly (2024)	Revisão	Não apresenta resultados empíricos
Delfa de la Morena et al. (2018)	Observacional	Mostraram que a maioria das variáveis avaliadas se correlacionou com o SOT-SOM, evidenciando uma correlação positiva entre o nível de atividade física e o SOT-SOM; indivíduos ativos tiveram melhores pontuações que os sedentários. Além disso, a massa gorda e o nível de atividade física influenciaram o controle postural.
Dias et al. (2017)	Observacional	Elevada prevalência de atividade física insuficiente associada a percepção negativa de equilíbrio entre vida pessoal e trabalho, carga horária, e contrato temporário.
Duan (2016)	Observacional	Identificação de estressores acadêmicos, declínio na saúde mental ao longo do tempo e correlações modestas entre forças pessoais e saúde mental. O estresse percebido mediou a relação entre forças pessoais e sintomas psicológicos.
Dungog, Tamanal e Kim (2021)	Observacional	48,7% dos estudantes se consideravam "pobres", 27,8% "muito pobres" e apenas 0,9% "muito ricos". A satisfação com a vida escolar foi reportada como "muito satisfeita" por 60% dos alunos. A felicidade foi considerada "boa" por 60,4%, e 62,3% avaliaram seu estado de saúde como "bom". As pontuações médias no HLST foram de 106,56 (DP = 28,11) para estudantes do ensino médio e 100,9 (DP = 32,91) para universitários. As características sociodemográficas mostraram relação significativa com os fatores analisados, além de diferenças significativas nos subcomponentes do estilo de vida saudável.
Echerri Garces et al. (2019)	Observacional	Indicaram uma relação negativa entre estresse no trabalho e eficácia percebida na escola, sugerindo que maior estresse reduz a eficácia escolar. A liderança transformacional foi identificada como um modulador importante, indicando que diretores com esse estilo podem melhorar a percepção de eficácia dos docentes mesmo sob estresse. As análises estatísticas com SPSS confirmaram a validade do modelo proposto.
Faria et al. (2020)	Observacional	A maioria dos 48 idosos do estudo era feminina (66,67%) e tinha idade média de 75 anos; 56,25% eram casados e 87,49% aposentados. Apresentaram doenças cardiovasculares, endócrinas, musculoesqueléticas, psiquiátricas e respiratórias, o que prejudicou a qualidade de vida. Observou-se que 54,2% eram pouco ativos, 52,1% tinham comportamentos relacionais inadequados, 47,9% enfrentavam dificuldades em controlar o estresse, 7,8% não adotavam comportamentos preventivos e 37,5% tinham hábitos alimentares inadequados, todos com excesso de peso (IMC médio de 44,4). A percepção de solidão, medida pela Escala UCLA, teve média de 27,4, com 66,7% apresentando baixo nível de solidão, destacando a necessidade de intervenções para melhorar a saúde e o bem-estar dos idosos.
Fischer et al. (2018)	Observacional	Pacientes apresentaram menor sensibilidade à insulina, maior gravidade da doença arterial coronariana (DAC) e níveis elevados de proteína C-reativa. Variantes genéticas associadas à DAC foram identificadas.

Gao et al. (2023)	Experimental	Esquiadores masculinos apresentaram fraquezas nas pernas, com diferenças significativas entre os lados esquerdo e direito. As esquiadoras femininas, por sua vez, mostraram menor capacidade de equilíbrio lateral. A habilidade de equilíbrio dos esquiadores estava relacionada a habilidades específicas e ao desempenho esportivo. As avaliações revelaram que os esquiadores tinham deficiências na mobilidade anteroposterior dos membros inferiores.
Garelli et al. (2017)	Observacional	Análise abordagens sobre saúde, incluindo estilo de vida, equilíbrio e a abordagem educativa comportamental, relacionando-as às práticas pedagógicas e às representações sociais nas definições e produções gráficas dos docentes.
Gutierrez-Ramos et al. (2021)	Observacional	16% dos profissionais apresentaram mínimas probabilidades de estresse oxidativo (10,71% mulheres e 5,36% homens), 79,46% tiveram baixa ou média probabilidade (42,86% mulheres e 36,61% homens) e 4,46% mostraram alta probabilidade (2,68% mulheres e 1,79% homens). A análise estatística com teste qui-quadrado não revelou relação significativa entre as variáveis.
Hodgins e Stea (2018)	Observacional	Os participantes em tratamento assistido e recuperação natural tinham percepções semelhantes sobre a recuperação do transtorno por uso de cannabis. A maioria (79,1%) recomendou tratamento profissional, 76,9% sugeriram autoajuda e 53,2% apoiaram a recuperação natural. Aqueles em tratamento atribuíram seu sucesso à ajuda recebida, enquanto os que se recuperaram naturalmente valorizaram a força de vontade e mudanças no estilo de vida.
Huanca (2022)	Experimental	Mostraram mudanças significativas nos parâmetros antropométricos, incluindo redução no peso corporal, IMC, contorno da cintura, percentual de gordura, gordura abdominal, idade biológica e pressão arterial (sistólica e diastólica), com $p < 0,01$. No entanto, a massa corporal não apresentou alterações significativas ($p < 0,57$).
Jerônimo et al. (2022)	Revisão	O estudo espera avaliar a eficácia das intervenções na redução da dor musculoesquelética, identificando instrumentos de mensuração, características demográficas dos participantes e outros fatores que influenciam os desfechos relacionados à dor.
Jorge et al. (2019)	Revisão	Os preditores de sucesso incluem autoeficácia e autovalorização física. A variabilidade individual na resposta às intervenções sugere que estas não são igualmente eficazes para todos, ressaltando a importância da automonitorização e a necessidade de mais estudos.
Lopes et al. (2021)	Observacional	Encontrou uma prevalência de 90% de sintomas osteomusculares nos últimos 12 meses, associada a fatores como sexo feminino (AR de 14,75%), baixa e moderada capacidade para o trabalho (AR de 100,02% e 64,06%, respectivamente), uso de medicamentos para dor (AR de 48,06%) e circunferência da cintura em risco (AR de 15,59%). A escolaridade técnica reduziu esses sintomas em 36,46%. Os participantes passavam, em média, 6,51 horas sentados no trabalho e 3,12 horas durante o lazer.
Lopez-Alonso et al. (2021)	Observacional	O estudo indicou que 960 estudantes participaram de lazer ativo com atividade física durante a semana, e 1.021 nos fins de semana. Já 1.084 se dedicaram a lazer ativo sem atividade física durante a semana, enquanto 1.109 o fizeram nos fins de semana. Em lazer passivo, 1.049 participaram diariamente e 997 nos fins de semana. Mulheres relataram menos tempo de lazer na semana, mas maior engajamento e percepção de saúde inferior em comparação aos homens. Embora haja uma relação negativa entre saúde e engajamento, os estudantes estavam, em geral, engajados e saudáveis. O estudo recomenda que as universidades promovam ambientes saudáveis e programas de lazer, destacando a importância do equilíbrio entre lazer e engajamento acadêmico.
Magnani, Cliquet e Abreu (2017)	Observacional	O grupo PASI apresentou desempenho superior em atividades de autocuidado, controle de esfíncter, transferências e na pontuação total do MIF, além de maior alcance médio em todas as direções ($p < 0,05$).
Marcos et al. (2014)	Revisão	Tanto a atividade física quanto a hidratação são essenciais para a saúde; a falta delas pode causar doenças não transmissíveis e obesidade. O artigo fornece recomendações práticas para garantir hidratação e atividade física adequadas.
Marques et al. (2020)	Observacional	Os adolescentes apresentaram prevalência decrescente de comportamentos saudáveis com o aumento da idade. Apenas 5% eram de baixo nível socioeconômico. Necessidade de intervenções para promover estilos de vida saudáveis, especialmente entre os mais velhos.
Martins et al. (2020)	Revisão	A revisão indicou que os programas de exercício intradiálítico melhoraram a capacidade funcional, a força muscular, a qualidade de vida e a eficácia da hemodiálise, com alta adesão e benefícios cardiovasculares.
Men (2021)	Experimental	A força flexora e extensora foi maior no quadril direito; potência média na articulação do quadril direito superior ao lado esquerdo; torque máximo aumentou com a velocidade do teste; dados sobre equilíbrio estático foram coletados, mas sem detalhes específicos.
Mena Miranda e Fernandez Delgado (2019)	Revisão	A nutrição adequada da mãe é fundamental, o eixo intestino-cérebro pode ser afetado por fatores de risco, e a ruptura do equilíbrio entre microbiota, epigenética e exposoma está associada à etiopatogenia de doenças. O exposoma é uma ferramenta útil para avaliar riscos ambientais.
Mendes et al. (2015)	Observacional	Alta adesão ao tratamento medicamentoso (77,1%), baixa participação em atividades educativas (25% na Atenção Primária, 37,1% na Secundária); a Atenção Primária apresentou melhores práticas de autocuidado.
Mertz (2014)	Histórico	Abundância leva a declínio moral e hedonismo, aumento de doenças associadas ao consumo e desigualdade social, com semelhanças entre sociedades antigas e modernas.
Mikosch (2014)	Revisão	O consumo de álcool, especialmente o abuso crônico e binge drinking, prejudica a saúde óssea, reduzindo a massa óssea e aumentando o risco de osteoporose. Mecanismos como a alteração do metabolismo ósseo, inibição da formação óssea e interferência na absorção de cálcio são destacados. Fatores de estilo de vida, como desnutrição e falta de exercício, agravam esses efeitos. O alcoolismo é um fator de risco independente para osteoporose, ressaltando a necessidade de estratégias de prevenção e intervenção em populações vulneráveis.
Molano-Tobar e Molano-Tobar (2018)	Observacional	Revelaram três categorias: a cultura ancestral como herança e orgulho, a saúde em harmonia com a natureza e a alimentação como foco de sobrevivência e mudança, evidenciando a riqueza cultural dos guambianos.
Moreta-Herrera et al. (2020)	Observacional	Mostraram que a média do AUDIT foi de 3,8 pontos, indicando baixos níveis de consumo de álcool. A maioria (76%) dos participantes foi classificada como baixo risco (AUDIT < 8), enquanto 22% estavam em risco (AUDIT entre 8 a 15) e 1,8% apresentaram provável dependência (AUDIT > 15). Não houve diferenças significativas no consumo entre os sexos. A análise estatística foi feita com o teste qui-quadrado de Pearson e o software R Commander, garantindo uma avaliação robusta das hipóteses.
Neves, Souza e Fujisawa (2017)	Observacional	Prevalência de sobrepeso foi 40,7% e de sedentarismo 82,9%, com média de três horas diárias em frente à TV. Atividade física protege contra obesidade e sedentarismo, e crianças eutróficas ativas têm melhor controle postural.
Oliveira et al. (2019)	Observacional	Mostram que as representações visuais das guias alimentares baseadas em alimentos (GABAs) expressam normas dietéticas e socioculturais que influenciam hábitos alimentares saudáveis. As GABAs promovem o planejamento, a compra, o preparo e o consumo de alimentos em família, além de encorajar um comportamento alimentar consciente, com refeições sem distrações. Valorizam também tradições culinárias locais e autóctones, utilizando uma combinação de imagens biológicas, sociais e culturais para transmitir a importância da alimentação saudável e do estilo de vida ativo. Esses resultados refletem

		a intenção dos guias alimentares de promover não apenas a saúde física, mas também a coesão social e cultural através da alimentação.
Ortolá et al. (2017)	Observacional	O consumo moderado e o MDP foram associados a uma menor incidência de quedas em idosos (razão de incidência de 0,73), com menor risco de quedas múltiplas e quedas que exigiram atendimento médico.
Patias et al. (2018)	Observacional	A maioria dos pais foi percebida como negligente, com 33,1% (N=94) dos adolescentes classificando seus pais nesse estilo, seguidos por 32,7% (N=93) como autoritativos/competentes, 17,3% (N=49) como autoritários e 16,9% (N=48) como permissivos. Os adolescentes mais jovens perceberam suas mães como mais exigentes em comparação aos mais velhos, com um efeito médio (d=0,39). Não houve diferenças nas percepções de exigência e responsividade entre pais e mães, nem entre os adolescentes mais novos e mais velhos. Esses resultados indicam a necessidade de mais pesquisas sobre a relação entre estilos parentais e variáveis que influenciam o desenvolvimento dos adolescentes, além de enfatizar a importância de treinamento para pais com estilos negligentes.
Piores et al. (2023)	Observacional	Revelou que as crianças são influenciadas pela exposição a gadgets, interpretando seu uso como um "lugar feliz", levando a um envolvimento crescente. A atividade física é frequentemente relegada a segundo plano. Os resultados oferecem insights sobre o comportamento das crianças em relação ao uso de gadgets e a atividade física.
Redondo et al. (2018)	Revisão	O consumo moderado de cerveja pode estar associado a um aumento na densidade óssea, redução de mortalidade e morbidade cardiovascular, e efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes.
Romero-Padilla, Navarro-Jurado e Romero-Martínez (2020)	Estudo Misto	Relação significativa entre desenvolvimento turístico e atração da classe criativa. Aspectos positivos e negativos foram identificados, destacando a dualidade da experiência.
Santos et al. (2018)	Observacional	Mostram que o aplicativo "Idoso Ativo" pode ser uma proposta valiosa em estudos científicos na fisioterapia, funcionando como um recurso inovador para promover saúde, prevenir doenças e melhorar a capacidade funcional dos idosos.
Silva et al. (2019)	Observacional	Usuários percebem as práticas corporais como essenciais na reabilitação, favorecendo a socialização e reinserção, promovendo senso de pertencimento e apoio social.
Sperandio et al. (2016)	Observacional	Dos 374 indivíduos, 37 (9,9%) apresentaram DVR. A prevalência de hipertensão arterial foi de 11%, dislipidemia de 21% e inatividade física de 19%. A análise multivariada identificou hipertensão, tabagismo e inatividade física como preditores significativos de DVR, mesmo após ajustes para AFVD e aptidão cardiorrespiratória.
Tamanal e Kim (2020)	Observacional	O estudo revelou um estilo de vida instável entre os estudantes, com médias baixas em hábitos saudáveis, como ingestão de água, descanso e exercício. Análises estatísticas mostraram diferenças significativas nos componentes de estilo de vida ($p < 0,001$), indicando um alto risco de comportamentos não saudáveis, como dieta inadequada e privação de sono.
Vieira-Ribeiro et al. (2019A)	Experimental	Espera-se que o estudo mostre mudanças significativas no peso corporal, circunferência da cintura, percentual de gordura corporal, e melhorias nas pontuações de escalas como o Beck Depression Inventory e o Short Form-36 Health Survey, aos 6 e 12 meses de acompanhamento.
Vieira-Ribeiro et al. (2019B)	Observacional	A maioria das crianças era do sexo masculino (55%), com mediana de 73 meses. Prevalência de excesso de peso: 25,6%; alteração do índice de relação cintura-estatura: 26,8%. Padrões alimentares identificados com associação do padrão "Não saudável" ao índice TyG. Adiposidade total e central e menor atividade física associadas à resistência à insulina. Ponto de corte do índice TyG: 7,88.
Xin (2023)	Experimental	Indicaram que o treinamento de força dos membros melhorou as capacidades físicas dos nadadores após seis semanas, com aumento significativo na força máxima, capacidade de salto e equilíbrio. Embora os tempos nas provas de 50 metros (borboleta, costas, peito e livre) tenham diminuído, as diferenças não foram estatisticamente significativas, sugerindo que, apesar das melhorias físicas, não houve impacto no desempenho em competição. O treinamento de força foi eficaz em promover mudanças positivas na força, resistência e estabilidade dos nadadores, contribuindo para o desempenho competitivo.
Zamora-Mota, Santana-Alvarez e Miranda-Ramos (2022)	Observacional	4,3% dos meninos e 83,2% das meninas eram sedentários. Ambos os grupos apresentaram uma dieta equilibrada, mas com baixo consumo de carnes e proteínas do mar, além de que 58% ingeriam pouca água. Os meninos foram mais ativos que as meninas ($p=0,036$). A pesquisa destaca preocupações com a saúde devido à combinação de inatividade física e alimentação inadequada.

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo explorar a relação entre temperança e estilo de vida, abordando suas influências na saúde e no bem-estar. A revisão da literatura sugere que a temperança, caracterizada como moderação e equilíbrio nas escolhas diárias (Campbell, 2014), é um elemento essencial na promoção de hábitos saudáveis e na prevenção de doenças, especialmente em um contexto de mudanças nos estilos de vida e aumento de preocupações com a saúde pública. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 1998b) destaca que a prática da temperança implica autocontrole e a capacidade de fazer escolhas conscientes, fundamentais para um estilo de vida equilibrado e saudável. Além disso, o conceito de estilo de vida abrange hábitos e práticas diárias, como alimentação, atividade física e manejo do estresse (OMS, 1986),

elementos influenciados por fatores individuais e sociais que impactam diretamente a qualidade de vida e o bem-estar.

Nos 33 artigos observacionais analisados, nota-se uma diversidade nas populações estudadas e nos instrumentos utilizados para a coleta de dados. Ávila (2014) abordou um grupo heterogêneo, incluindo indivíduos de diferentes idades, gêneros, condições econômicas e raças, destacando que o estresse pode afetar qualquer pessoa (Ávila, 2014). Em um estudo mais específico, Bushatsky et al. (2019) focaram em 1.226 indivíduos com 60 anos ou mais, utilizando parte do *Short Physical Performance Battery* (SPPB) para avaliar alterações no equilíbrio corporal (Bushatsky et al., 2018). Carrillo, Bayona e Arias (2018) investigaram 60 adultos submetidos a gastrectomia para câncer gástrico, utilizando uma ficha de caracterização clínica e um instrumento de carga de doença construído a partir de um referencial teórico sobre a experiência do sintoma. Por outro lado, Carvalhais et al. (2020) trabalharam com 16 estudantes de enfermagem, todas do sexo feminino, recrutadas por meio da apresentação do projeto. A coleta de dados foi realizada com a metodologia *photovoice*, permitindo que as participantes capturassem vivências em fotografias e discutissem em grupo sobre hábitos saudáveis. Crivellenti, Zuccolotto e Sartorelli (2018) analisaram 785 gestantes adultas em Ribeirão Preto, SP, utilizando um questionário estruturado para coletar dados sobre consumo alimentar, características sociodemográficas e hábitos de vida. Já Delfa de la Morena et al. (2018) focaram em homens adultos com IMC entre 18 e 35 kg/m², medindo variáveis antropométricas de acordo com diretrizes da *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK). Dias et al. (2017) realizaram um estudo com 978 professores de escolas públicas estaduais de Londrina, PR, que responderam a questões sobre atividade física sem a utilização de um questionário validado. Em um contexto acadêmico, Duan (2016) avaliou 404 universitários chineses, utilizando escalas para medir forças pessoais, bem-estar psicológico e sintomas de ansiedade e depressão. Dungog, Tamanal e Kim (2021) incluíram 230 estudantes, a maioria do ensino médio, utilizando o *Healthy Lifestyle Screening Tool* (HLST) para avaliação. Echerri Garces et al. (2019) analisaram 1.064 docentes em Ciudad Guzmán, Jalisco, com um questionário que mediu estresse no trabalho e eficácia percebida na escola, apresentando alta confiabilidade. Faria et al. (2020) estudaram 48 idosos em Portugal, coletando dados sobre características sociodemográficas, condições de saúde, estilos de vida e percepção de solidão. Fischer et al. (2018) analisaram 116 pacientes com síndrome metabólica, avaliando parâmetros clínicos e laboratoriais. Garelli et al. (2017) coletaram dados de docentes em exercício, analisando produções gráficas sob uma perspectiva semiótica. Gutierrez-Ramos et al. (2021) focaram em 1.800 profissionais de saúde, enquanto Hodgins e Stea (2018) estudaram 119 voluntários com transtorno por uso de cannabis. Lopes et al. (2021) analisaram 451 trabalhadores administrativos, utilizando questionário estruturado e o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO). Lopez-Alonso et al. (2021) investigaram 1.142 estudantes

- 82 -

universitários por meio de um questionário sobre lazer e tempo livre. Magnani, Cliquet e Abreu (2017) estudaram 20 indivíduos com lesão medular, utilizando anamnese e testes de Medida de Independência Funcional (MIF). Marques et al. (2020) abordaram 148.839 adolescentes de 11 a 15 anos de 42 países, utilizando um questionário autorrelatado sobre atividades físicas e comportamento sedentário. Mendes et al. (2015) entrevistaram 189 indivíduos com hipertensão, abordando o autocuidado, enquanto Molano-Tobar (2018) utilizou entrevistas em profundidade e grupos focais com 12 representantes de uma comunidade indígena. Moreta-Herrera et al. (2020) estudaram 1.260 adolescentes no Equador, utilizando o AUDIT, um questionário da OMS sobre consumo de álcool. Neves, Souza e Fujisawa (2017) focaram em 266 crianças do segundo ano do Ensino Fundamental em Londrina, utilizando um questionário de atividade física para crianças (PAQ-C) e avaliação de controle postural. Ademais, Oliveira et al. (2019) analisaram 15 representações visuais de guias alimentares na América Latina, e Ortolá et al. (2017) trabalharam com 2.170 idosos, investigando o consumo de álcool e relatos de quedas. Patias et al. (2018) investigaram 296 adolescentes de 14 a 19 anos em Passo Fundo, Brasil, utilizando um questionário sociodemográfico e uma escala sobre responsividade e exigência parental. Piores et al. (2023) focaram em 22 crianças de 11 a 13 anos e seus pais nas Filipinas, aplicando entrevistas semiestruturadas para explorar suas experiências. Santos et al. (2018) trabalharam com idosos, utilizando gravações em vídeo para desenvolver um aplicativo, enquanto Silva et al. (2019) estudaram 76 usuários de álcool e/ou drogas no Recife, empregando entrevistas semiestruturadas e grupos focais. Sperandio et al. (2016) analisaram 374 adultos assintomáticos, utilizando espirometria e acelerômetros para medir a atividade física. Tamañal e Kim (2020) estudaram 380 estudantes de ensino médio nas Filipinas com o *Healthy Lifestyle Screen* (HLS). Vieira-Ribeiro et al. (2019) analisaram 402 crianças de 4 a 7 anos com registros alimentares e medidas antropométricas. Finalmente, Zamora-Mota et al. (2022) pesquisaram 10.869 estudantes do nível secundário, selecionando 372 alunos para responder ao *Cuestionario Internacional de Estilo de Vida del Alumnado* (CIEVA). A análise dos estudos revela a diversidade das populações investigadas, o que reflete a complexidade das questões de saúde e bem-estar entre distintos grupos demográficos. Essa variedade é observada na inclusão de diferentes idades, gêneros, condições socioeconômicas e contextos clínicos, favorecendo uma compreensão abrangente dos fatores que impactam a saúde. Os métodos de coleta de dados também variam, incluindo questionários estruturados, escalas específicas e métodos qualitativos como entrevistas e photovoice, ajustando-se às necessidades de cada grupo. Essa abordagem adaptada e a inclusão de amostras variadas, como idosos, gestantes, adolescentes e profissionais de saúde, indicam a importância de intervenções e políticas de saúde personalizadas, que atendam às especificidades das diversas populações.

As intervenções avaliadas nos sete estudos experimentais abordaram diferentes estratégias para a melhoria da saúde física e do desempenho esportivo. Cambão e Marques

(2023) analisaram modificações no estilo de vida como alimentação saudável e exercícios físicos, além da farmacoterapia com evolocumab, destacando uma significativa redução nos níveis de colesterol LDL. Carvalho et al. (2015) focaram em intervenções nutricionais e exercícios supervisionados, ressaltando a necessidade de um balanço adequado na ingestão de alimentos para atingir a meta de perda de peso. Gao et al. (2023) investigaram o treinamento físico em esquiadores, enfatizando a importância do equilíbrio e da força funcional para o desempenho atlético. Huanca (2022) implementou uma dieta integral aliada à atividade física, observando melhorias em parâmetros antropométricos e na pressão arterial, o que apoia o uso dessas práticas na saúde pública. Além disso, Men (2021) e Vieira-Ribeiro et al. (2019) avaliaram intervenções para fortalecimento muscular e modificação comportamental, respectivamente. Men destacou a relevância da força e do equilíbrio no esqui (Men, 2021), enquanto Vieira-Ribeiro certificou que mudanças intensivas no estilo de vida, com suporte profissional, impactam positivamente na saúde e no bem-estar psicológico (Vieira-Ribeiro et al., 2019). Por fim, Xin (2023) analisou o treinamento de força em nadadores, indicando um aprimoramento na força e na estabilidade, essenciais para o desempenho competitivo, embora não tenha observado impacto significativo nos tempos de prova. Esses estudos sugerem que intervenções multifatoriais podem otimizar a saúde e o desempenho físico em diversas populações, oferecendo uma base científica para estratégias personalizadas. A partir da análise dos estudos experimentais mencionados, conclui-se que intervenções multifatoriais que incluem estratégias de modificação do estilo de vida, moderação e equilíbrio, alimentação saudável e exercícios físicos são eficazes na promoção da saúde física e no aprimoramento do desempenho esportivo. Os estudos ressaltam a importância de abordar diversos aspectos, como nutrição, atividade física supervisionada e suporte profissional, para alcançar resultados significativos, como a redução do colesterol LDL, melhorias em parâmetros antropométricos, controle da pressão arterial e fortalecimento muscular. Além disso, destaca-se que o treinamento específico, como no caso de esquiadores e nadadores, contribui para o desenvolvimento de habilidades essenciais, como força e equilíbrio, fundamentais para o desempenho atlético. No entanto, é importante notar que, embora algumas intervenções tenham mostrado melhorias na força e na estabilidade, nem todas resultaram em alterações significativas, indicando que fatores como a individualidade e a natureza das intervenções desempenham papéis importantes nos resultados. Esses achados reforçam a ideia de que abordagens integradas e personalizadas podem otimizar a saúde e o desempenho físico em diferentes populações, fornecendo uma base científica sólida para a implementação de estratégias de saúde pública voltadas para o bem-estar físico e psicológico.

Os nove estudos de revisão analisados abordam diferentes aspectos relacionados à saúde, enfatizando a importância de intervenções multifatoriais e individualizadas para a promoção do bem-estar. Alarcón-Sotelo et al. (2018) discutem as atualizações no tratamento

farmacológico da obesidade, ressaltando a necessidade de combinar medicamentos com mudanças no estilo de vida. Embora as modificações comportamentais sejam fundamentais, muitas vezes se mostram insuficientes quando aplicadas isoladamente. Assim, o uso de medicamentos como orlistat e liraglutida, associado a essas modificações, é recomendado para garantir uma abordagem eficaz e personalizada. A obesidade é classificada como uma condição crônica que demanda uma estratégia integrada, visando a otimização da saúde e a melhoria da qualidade de vida dos pacientes. Complementando essa discussão, Daly (2024) propõe a filosofia "DOSE" para a prevenção da demência, a qual integra dieta, outras prioridades, estimulação e exercício. Essa proposta enfatiza a importância de um estilo de vida equilibrado e destaca os desafios significativos na implementação de intervenções práticas, apesar da existência de fatores de risco modificáveis. A integração de ações coletivas e políticas públicas é considerada fundamental para viabilizar mudanças de estilo de vida acessíveis a toda a população, promovendo uma saúde cerebral proporcional. Jerônimo et al. (2022) revisam intervenções no ambiente de trabalho que visam promover a saúde e reduzir a dor musculoesquelética. Os autores salientam que abordagens multicomponentes, incluindo educação e aconselhamento, demonstram eficácia, enfatizando a necessidade de mais pesquisas para validar essas intervenções e buscar melhorias na qualidade de vida dos trabalhadores. Jorge et al. (2019) exploram os preditores comportamentais e psicossociais que influenciam a perda e a manutenção de peso em indivíduos com sobrepeso e obesidade. Neste contexto, a automonitorização e a autoeficácia emergem como determinantes decisivos para o sucesso na gestão do peso, destacando a relevância de abordagens personalizadas, dada a variabilidade nas respostas às intervenções. A importância da hidratação e da atividade física na promoção da saúde é abordada por Marcos et al. (2014), que ressaltam que a falta de exercícios e de hidratação adequados pode contribuir para o desenvolvimento de doenças não transmissíveis e obesidade. Os autores propõem um estilo de vida ativo e equilibrado, sugerindo a "prescrição" de atividades físicas como estratégia de saúde. Martins et al. (2020) revisam os benefícios do exercício intradialítico em pacientes com doença renal crônica, indicando que a implementação de programas de exercícios pode melhorar tanto a qualidade de vida quanto a eficácia da hemodiálise. Embora a inclusão do exercício físico como parte do tratamento padrão seja recomendada, mais estudos são necessários para desenvolver protocolos abrangentes. Mena Miranda e Fernandez Delgado (2019) discutem a inter-relação entre microbiota intestinal, epigenética e exposoma, enfatizando a importância da nutrição materna para a saúde infantil, especialmente nos primeiros mil dias de vida. A análise sugere que a nutrição e a minimização de exposições prejudiciais são cruciais para a saúde materno-infantil. Os efeitos do consumo de álcool na saúde óssea são investigados por Mikosch (2014), que conclui que o abuso de álcool, em especial o binge drinking, é um fator de risco para a osteoporose. Os autores discutem os mecanismos biológicos e fatores de estilo de vida que podem agravar esses efeitos, sublinhando

a necessidade de conscientização e estratégias de prevenção. Por fim, Redondo et al. (2018) analisam os potenciais benefícios do consumo moderado de cerveja, associados a polifenóis e à saúde cardiovascular. Os autores ressaltam que esses benefícios devem ser contextualizados dentro de um estilo de vida saudável, enfatizando a moderação como essencial para evitar riscos à saúde, especialmente em relação a doenças não transmissíveis. Assim, esses estudos em conjunto reforçam a importância de abordagens integradas e personalizadas na promoção da saúde, considerando fatores comportamentais, psicossociais, nutricionais e ambientais. A partir da análise dos nove estudos de revisão, conclui-se que a promoção da saúde e o bem-estar exigem intervenções multifatoriais e individualizadas, levando em conta uma variedade de fatores, incluindo comportamento, nutrição, ambiente e políticas públicas. Há um consenso sobre a eficácia de abordagens que combinam mudanças no estilo de vida com intervenções farmacológicas, especialmente no tratamento da obesidade, destacando a importância de unir medicamentos a modificações de comportamento para otimizar resultados. Além disso, a adoção de um estilo de vida equilibrado é primordial, para a prevenção da demência, que integra dieta, exercício e outras prioridades, sublinhando a necessidade de um enfoque holístico para a saúde. A implementação de intervenções de saúde efetivas depende também de ações coletivas e políticas públicas que tornem as mudanças de estilo de vida acessíveis, promovendo a saúde de maneira equitativa. No ambiente de trabalho, intervenções educacionais têm se mostrado eficazes na redução de dores musculoesqueléticas, indicando que formação e suporte são importantes para melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores. No contexto da gestão do peso, preditivos comportamentais como automonitorização e autoeficácia emergem como essenciais, reforçando a relevância de abordagens personalizadas para lidar com a variabilidade nas respostas às intervenções. Além disso, a promoção da atividade física e a adequada hidratação são fundamentais para prevenir doenças não transmissíveis, sendo recomendadas como práticas essenciais para um estilo de vida saudável. A nutrição materna e a minimização de exposições prejudiciais durante os primeiros mil dias de vida são fundamentais para a saúde infantil, ressaltando a interconexão entre microbiota, epigenética e saúde. Por outro lado, o consumo excessivo de álcool é identificado como um fator de risco para a osteoporose, o que destaca a necessidade de conscientização sobre os riscos associados ao seu consumo. Por fim, o consumo moderado de cerveja pode trazer benefícios para a saúde cardiovascular, mas deve ser contextualizado dentro de um estilo de vida saudável, enfatizando a moderação. Em suma, os estudos analisados reforçam a necessidade de abordagens integradas que considerem fatores comportamentais, nutricionais e ambientais para promover a saúde e prevenir doenças de maneira eficaz e equitativa.

Nos dois estudos históricos, observa-se a importância da temperança e do autocuidado como valores centrais na promoção do bem-estar individual e social. Amstel, Quitzeu e Silva (2021) demonstram que Benjamin Franklin via a saúde corporal como fundamental para o

- 86 -

desenvolvimento moral e espiritual, defendendo a integração de práticas saudáveis, como nutrição e exercícios físicos, com valores protestantes de autocontrole e virtude. Esse enfoque contribuiu para moldar a cultura americana e permanece influente nos debates contemporâneos sobre um estilo de vida saudável. Paralelamente, Mertz (2014) argumenta que o consumo excessivo e a abundância, observados tanto em sociedades antigas quanto modernas, acarretam impactos negativos à saúde e ao tecido social, sugerindo que a responsabilidade social e a moderação são essenciais para um futuro sustentável. Esses estudos convergem ao destacar que práticas de autocontrole e moderação, orientadas por valores éticos, não apenas promovem a saúde individual, mas também fortalecem o bem-estar coletivo, oferecendo perspectivas históricas e éticas relevantes para reflexões atuais sobre saúde e qualidade de vida.

A análise dos dois estudos históricos permite concluir que a temperança e o autocuidado são valores fundamentais na promoção do bem-estar, tanto individual quanto social. Os autores ressaltam a visão de Benjamin Franklin sobre a saúde corporal como essencial para o desenvolvimento moral e espiritual, enfatizando a importância de integrar práticas saudáveis à virtude e ao autocontrole (Amstel et al., 2021). Essa abordagem teve um papel significativo na formação da cultura americana e continua a influenciar discussões sobre estilos de vida saudáveis nos dias de hoje. Por outro lado, Mertz aborda as consequências negativas do consumo excessivo e da abundância, tanto em sociedades antigas quanto modernas, defendendo a moderação e a responsabilidade social como chaves para um futuro sustentável (Mertz, 2014). Assim, ambos os estudos ressaltam que práticas de autocontrole e moderação, fundamentadas em valores éticos, não apenas favorecem a saúde individual, mas também contribuem para o fortalecimento do bem-estar coletivo, oferecendo uma perspectiva histórica e ética valiosa para as reflexões contemporâneas sobre saúde e qualidade de vida.

Assim, o presente estudo objetivou realizar uma revisão integrativa de uma grande variedade de estudos, incluindo observacionais, experimentais, de revisão e históricos, abordando temas como equilíbrio e moderação (dentro dos conceitos maiores de temperança), hábitos de vida, orientações nutricionais e saúde mental, entre outros. Tais estudos realizaram pesquisas com diferentes populações – idosos, gestantes, adolescentes, profissionais de saúde, entre outros. Com essa amplitude foi possível uma visão abrangente e diversificada sobre o impacto da temperança e do estilo de vida na saúde e no bem-estar, também permitindo uma compreensão mais ampla das particularidades e necessidades de cada grupo mostrando assim a necessidade de adaptações em cada contexto. As intervenções foram diversas, envolvendo mudanças no estilo de vida, alimentação saudável e prática de exercícios, além da avaliação do consumo de bebidas alcoólicas e outros hábitos de intemperança. Com base nos resultados destas intervenções pode-se ter uma base de entendimento sobre os múltiplos aspectos que devem ser incluídos em futuras estratégias de saúde. Apesar da diversidade metodológica

permitir uma visão mais ampla, a ausência de padronização nos instrumentos e técnicas de coleta de dados em alguns estudos pode dificultar a comparação e a interpretação dos resultados, a privacidade das conclusões, sendo este um dos principais pontos de fragilidade desta revisão.

Para futuros estudos, recomenda-se o desenvolvimento de protocolos padronizados, que possam ser utilizados em diferentes estudos e populações, facilitando comparações e a criação de diretrizes para práticas de temperança e bem-estar. Assim como estudos que acompanhem as populações ao longo de anos, oferecendo dados mais robustos sobre os efeitos a longo prazo da temperança e de um estilo de vida saudável. Esses estudos poderão permitir a observação e manutenção ou a resistência dos hábitos ao longo do tempo, além de avaliar os fatores que influenciam esses resultados. É mister focar na efetividade de políticas públicas que incentivassem a temperança e estilos de vida saudáveis, especialmente em contextos urbanos e em populações com barreiras socioeconômicas, individuais, entre outras, podendo assim se beneficiar de uma discussão mais profunda sobre as barreiras para a implementação de estilos de vida saudáveis e práticas de temperança.

Apesar de tema temperança ser amplo e grandemente variável entre populações e culturas, ainda há poucos estudos que abordem especificamente o tema em questão. Ressalta-se, assim, a importância crucial da temperança – equilíbrio de forma geral e autocontrole – na promoção de um estilo de vida saudável, demonstrando o quanto estes fatores podem ter um impacto positivo na saúde física e mental das pessoas. Ao vislumbrar um paralelo entre temperança e estilo de vida, nota-se que ambos apresentam uma mesma orientação de moderação e autocontrole. Enquanto o estilo de vida é composto por diversas práticas e hábitos diários (como alimentação, exercício físico e gestão do estresse), a temperança, por sua vez, atua como um princípio orientador, permitindo uma execução equilibrada e ética desses hábitos. Essa percepção enfatiza que o autocontrole e a moderação são mais do que aspectos comportamentais; são princípios éticos que podem nortear uma conduta de forma a beneficiar o indivíduo e a sociedade no longo prazo.

Conclui-se que este estudo propõe uma visão multidisciplinar da saúde, onde a observação da temperança, dos valores éticos e a execução do autocuidado não apenas favorecem o bem-estar físico, mas também o equilíbrio emocional e social, e um estilo de vida saudável. A abordagem integrativa enfatiza a necessidade do desenvolvimento de políticas e intervenções que incentivem o efetuar moderado e conscientes, fornecendo, dessa forma, uma base concisa para escolhas saudáveis que promovem o bem-estar pessoal e coletivo.

REFERÊNCIAS

- Alarcón-Sotelo, A., Gómez-Romero, P., Regules-Silva, S. D., Pardinas-Llergo, M. J., Rodríguez-Weber, F. L., & Díaz-Greene, E. J. (2018). Actualidades en el tratamiento farmacológico a largo plazo de la obesidad. ¿Una opción terapéutica? [Up-to-date in the long-term pharmacological treatment of obesity. A therapeutic option?]. *Medicina interna de México*, 34(6), 946-958. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i6.2022>
- Amstel, N. A. V., Quitau, E. A., & Silva, M. M. e. (2021). 'O corpo como residência do Espírito Santo': a educação do corpo na obra de Benjamin Franklin (1732-1790) O Santo Santo' 17321790 1732 1790 (1732-1790 1732179 173 179 (1732-179 173217 17 (1732-17 17321 1 (1732-1 (1732- (1732 (173 (17 (1 ['El cuerpo como residencia del Espíritu Santo': educación del cuerpo en la obra de Benjamin Franklin (1732-1790) El Santo Santo' 17321790 1732 1790 (1732-1790 1732179 173 179 (1732-179 173217 17 (1732-17 17321 1 (1732-1 (1732- (1732 (173 (17 (1 ('The body as the dwelling place of the holy spirit': education of the body in Benjamin Franklin's work (1732-1790) The spirit spirit' Franklins Franklin s 17321790 1732 1790 (1732-1790 1732179 173 179 (1732-179 173217 17 (1732-17 17321 1 (1732-1 (1732- (1732 (173 (17 (1 []. *Revista Brasileira de História da Educação*, 21. <https://doi.org/10.4025/rbhe.v21.2021.e146>
- Ávila, J. (2014). El estrés un problema de salud del mundo actual. *Revista CON-CIENCIA*, 2(1), 117-125. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652014000100013&lang=pt
- Bushatsky, A., Alves, L. C., Duarte, Y. A. d. O., & Lebrão, M. L. (2018). Fatores associados às alterações de equilíbrio em idosos residentes no município de São Paulo em 2006: evidências do Estudo Saúde, Bem-Estar e Envelhecimento (SABE) [Factors associated with balance disorders of elderly living in the city of São Paulo in 2006: evidence of the Health, Well-being and Aging (SABE) Study]. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21. <https://doi.org/10.1590/1980-549720180016.supl.2>
- Cambão, M. L., & Marques, P. (2023). Hipercolesterolemia de difícil controle: caso clínico [Difficult-to-treat hypercholesterolemia: case report]. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, 39(1), 52-55. <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v39i1.13526>
- Campbell, J. L. (2014). The importance of temperance: A psychological perspective. In *Well-being: A complete reference guide*. Chichester: Wiley.
- Carrillo, G. M., Bayona, H. A., & Arias, E. M. (2018). Perfil y carga de la enfermedad de personas con cáncer gástrico sometidas a gastrectomía [Profile and disease burden of gastric cancer patients undergoing gastrectomy]. *Revista de la Facultad de Medicina*, 66(1), 13-18. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v66n1.60273>
- Carvalho, M., Ferreira, A., Silva, A., Dias, C., Silva, D., Leite, D., & Ramos, J. (2020). Promover estilos de vida saudáveis nos estudantes de enfermagem [Promote healthy lifestyles among nursing students]. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, 3(1), 43-53. <https://doi.org/10.37914/riis.v3i1.79>
- Carvalho, C. M. d., Dias Mendonça, D., Haas Piovesan, C., Edler Macagnan, F., & Pandolfo Feoli, A. M. (2015). Nutritional adequacy in subjects with metabolic syndrome [La adecuación nutricional en sujetos con síndrome metabólico]. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 1147-1153. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8086>
- Cicero. (1999). *On moral ends* (P. G. Walsh, Trans.). Cambridge: Cambridge University Press.
- Crivellenti, L. C., Zuccolotto, D. C. C., & Sartorelli, D. S. (2018). Development of a Diet Quality Index Adapted for Pregnant Women [Desenvolvimento de um Índice de Qualidade da Dieta Adaptado para Gestantes]. *Revista de Saúde Pública*, 52. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2018052000184>
- Dahlgren, G., & Whitehead, M. . (1991). Policies and strategies to promote social equity in health. . *Stockholm: Institute for Futures Studies*.
- Daly, T. (2024). DOSE: a lifestyle philosophy for dementia prevention informed by drug development and epidemiology DOSE [DOSE: uma filosofia de estilo de vida para a prevenção da demência informada pelo desenvolvimento de medicamentos e pela epidemiologia DOSE]. *Dementia & Neuropsychologia*, 18. <https://doi.org/10.1590/1980-5764-dn-2023-0112>
- Delfa de la Morena, J. M., Rojo-Tirado, M. Á., Aparecida de Castro, E., Gil Arias, A., Miangolarra-Page, J. C., & Benito Peinado, P. J. (2018). Relación del nivel de actividad física y de la composición corporal en el control postural en adultos varones [Relationship of physical activity level and body composition on postural control in male adults]. *Nutrición Hospitalaria*, 35(6), 1416-1423. <https://doi.org/10.20960/nh.1821>

- Dias, D. F., Loch, M. R., González, A. D., Andrade, S. M. d., & Mesas, A. E. (2017). Insufficient free-time physical activity and occupational factors in Brazilian public school teachers [Atividade física insuficiente no tempo livre e fatores ocupacionais em professores de escolas públicas]. *Revista de Saúde Pública*, 51. <https://doi.org/10.1590/s1518-8787.2017051006217>
- Díaz-Zavala, R. G., Armenta-Guirado, B. I., Martínez-Contreras, T. d. J., Candia-Plata, M. d. C., Esparza-Romero, J., Martínez-Mir, R.,...Valencia, M. E. (2017). Translational study of obesity management using the Diabetes Prevention Program "Group Lifestyle Balance" in primary care clinics and public hospitals from Mexico: study protocol [Estudio traslacional para el manejo de la obesidad utilizando el Programa de Prevención de Diabetes "Grupo de Equilibrio de Estilo de Vida" en clínicas de primer nivel y hospitales públicos de México: protocolo de estudio]. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 21(4), 369-383. <https://doi.org/10.14306/renhyd.21.4.391>
- Duan, W. (2016). The benefits of personal strengths in mental health of stressed students: A longitudinal investigation. *Qual Life Res*, 25(11), 2879-2888. <https://doi.org/10.1007/s11136-016-1320-8>
- Dungog, E., Tamanal, J. M., & Kim, C. H. . (2017). The relationship of perceived stress and lifestyle choices among Filipino adolescents. . *International Research Journal of Public and Environmental Health*, 4(10), 205–214. <https://journalissues.org/irjpeh/abstract/tamanal-et-al-november-2017/>
- Dungog, R. J., Tamanal, J. M., & Kim, C. H. (2021). The Assessment of Lifestyle Status among High School and College Students in Luzon, Philippines. *J Lifestyle Med*, 11(2), 57-65. <https://doi.org/10.15280/jlm.2021.11.2.57>
- Echerri Garcés, D., Santoyo Telles, F., Rangel Romero, M. Á., & Saldaña Orozco, C. (2019). Efecto modulador del liderazgo transformacional en el estrés laboral y la efectividad escolar percibida por trabajadores de educación básica de Ciudad Guzmán, Jalisco [Modulating effect of transformational leadership on work-stress and school effectiveness perceived by basic education workers in Ciudad Guzmán, Jalisco. Efeito modulador da liderança transformacional sobre o estresse no trabalho e a eficácia escolar percebida pelos trabalhadores da educação básica em Ciudad Guzmán, Jalisco]. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 9(18), 845-867. <https://doi.org/10.23913/ride.v9i18.477>
- Faria, A. d. C. A., Martins, M. M. F. P. d. S., Ribeiro, O. M. P. L., Gomes, B. P., & Fernandes, C. S. N. d. N. (2020). Elderly residents in the community: gaining knowledge to support a rehabilitation nursing program [Ancianos residentes en la comunidad: conocer para defender un programa de enfermería de rehabilitación. Idosos residentes na comunidade: conhecer para sustentar um programa de enfermagem de reabilitação]. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 73. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0194>
- Ferrari, T. K., Cesar, C. L., Alves, M. C., Barros, M. B., Goldbaum, M., & Fisberg, R. M. (2017). [Healthy lifestyle in Sao Paulo, Brazil]. *Cad Saude Publica*, 33(1), e00188015. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00188015> (Estilo de vida saudável em Sao Paulo, Brasil.)
- Fischer, S. C. P. M., Pinto, S. P., Lins, L. C. d. A. S., Bianco, H. T., Monteiro, C. M. d. C., Pinheiro, L. F. M.,...Izar, M. C. d. O. (2018). Association of Multiple Genetic Variants with the Extension and Severity of Coronary Artery Disease [Associação de Múltiplas Variantes Genéticas com a Extensão e Gravidade da Doença Coronária]. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 110(1), 16-23. <https://doi.org/10.5935/abc.20170177>
- Gao, B., Liu, Z., Zhou, J., & Zhang, W. (2023). FITNESS TRAINING OF ATHLETES IN FREESTYLE SKIING [Treinamento de aptidão física de atletas em esqui de estilo livre Entrenamiento de aptitud física de atletas en esquí de estilo libre]. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0659
- Garelli, F., Mengascini, A., Cordero, S., & Dumrauf, A. (2017). Formación docente y representaciones sobre Salud: caminos para la Educación en Salud desde una mirada crítica [Formação de professores e representações sobre Saúde: Caminhos para a Educação em Saúde desde uma perspectiva crítica Teacher training and representations of Health: paths for Health Education from a critical perspective]. *Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências (Belo Horizonte)*, 19. <https://doi.org/10.1590/1983-21172017190106>
- Gutiérrez-Ramos, M., Carrera-García, K., de la Cruz-Rodríguez, L., & Rodríguez-Saavedra, L. (2021). Probabilidad de experimentar estrés oxidativo en profesionales de la salud de la ciudad de Lima [Probability of experiencing oxidative stress in health professionals from Lima city]. *Ars Pharmaceutica (Internet)*, 62(3), 235-248. <https://doi.org/10.30827/ars.v62i3.15856>
- Hodgins, D. C., & Stea, J. N. (2018). Insights from individuals successfully recovered from cannabis use disorder: natural versus treatment-assisted recoveries and abstinent versus moderation outcomes. *Addict Sci Clin Pract*, 13(1), 16. <https://doi.org/10.1186/s13722-018-0118-0>
- Huanca, G. C. (2022). Programa de intervención: Dieta integral y ejercicio físico en la reducción de parámetros antropométricos en Salvador de Bahia-Brasil. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(1), 69-78. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4338>

- Jerônimo, J. S., Lopes, S. V., Siqueira, F. C. V., & Silva, M. C. d. (2022). Workplace interventions with counseling for health promotion and healthy lifestyle on musculoskeletal pain in office workers: systematic review protocol [Intervenções no local de trabalho com aconselhamento para a promoção de saúde e estilo de vida saudável sobre a dor musculoesquelética em trabalhadores de escritório: protocolo de revisão sistemática]. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.4713>
- Jorge, R., Santos, I., Veiga Carraça, E., Teixeira, V. H., & Teixeira, P. J. (2019). Preditores comportamentais e psicossociais da perda e manutenção do peso perdido a longo prazo: uma revisão conceptual de revisões [Behavioral and psychological predictors of weight loss and long-term weight loss maintenance: a conceptual review of reviews]. *Acta Portuguesa de Nutrição*(17), 16-20. <https://doi.org/10.21011/apn.2019.1703>
- Lopes, A. R., Trelha, C. S., Robazzi, M. L. d. C. C., Reis, R. A., Pereira, M. J. B., & Santos, C. B. d. (2021). Factors associated with musculoskeletal symptoms in professionals working in sitting position [Fatores associados a sintomas osteomusculares em profissionais que trabalham sentados]. *Revista de Saúde Pública*, 55. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2021055002617>
- López-Alonso, A., Liébana-Presa, C., Sánchez-Valdeón, L., López-Aguado, M., Quiñones-Pérez, M., & Fernández-Martínez, E. (2021). La universidad como un entorno saludable: un estudio transversal [The university as a healthy setting: a cross-sectional survey study]. *Enfermería Global*, 20(63), 221-243. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441601>
- Magnani, P. E., Cliquet Junior, A., & Abreu, D. C. C. d. (2017). POSTURAL CONTROL ASSESSMENT IN PHYSICALLY ACTIVE AND SEDENTARY INDIVIDUALS WITH PARAPLEGIA [Avaliação do controle postural em indivíduos com paraplegia fisicamente ativos e sedentários]. *Acta Ortopédica Brasileira*, 25(4), 147-150. <https://doi.org/10.1590/1413-785220172504160652>
- Marcos, A., Manonelles, P., Palacios, N., Warnberg, J., Casajús, J. A., Pérez, M.,...Urrialde, R. (2014). Physical activity, hydration and health [Actividad física, hidratación y salud]. *Nutrición Hospitalaria*, 29(6), 1224-1239. <https://doi.org/10.3305/nh.2014.29.6.7624>
- Marques, A., Loureiro, N., Avelar-Rosa, B., Naia, A., & Matos, M. G. d. (2020). Adolescents' healthy lifestyle [Estilo de vida saudável dos adolescentes]. *Jornal de Pediatria*, 96(2), 217-224. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2018.09.002>
- Martins, A., Ribeiro, C., Ribeiro, C., Lopes, F., & Oliveira, J. (2020). Benefícios do exercício físico intradialítico: Revisão sistemática [Benefícios del Ejercicio Físico Intradialítico: Revisión Sistemática Benefits of Intradialytic Physical Exercise: Systematic Review]. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação*, 3(2), 44-54. <https://doi.org/10.33194/rper.2020.v3.n2.7.5800>
- Men, Y. (2021). SCIENTIFIC TRAINING OF SPORTS MEDICINE FOR BALANCE OF KNEE JOINT MUSCLE STRENGTH OF ATHLETES [Treinamento científico de medicina esportiva para equilíbrio da força muscular da articulação do joelho de atletas Entrenamiento científico de la medicina deportiva para el equilibrio de la fuerza muscular de la articulación de la rodilla de los atletas]. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 27(5), 498-503. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127042021_0086
- Mena Miranda, V. R., & Fernández Delgado, B. d. I. P. (2019). Relación entre microbiota intestinal, epigenética y exposoma en la salud materno infantil [Relation between intestinal microbiota, epigenetics and exposome in mother-child health]. *Revista Cubana de Pediatría*, 91(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75312019000200014&lang=pt
- Mendes, C. R. S., Souza, T. L. V. d., Felipe, G. F., Lima, F. E. T., & Miranda, M. D. C. (2015). Comparação do autocuidado entre usuários com hipertensão de serviços da atenção à saúde primária e secundária [Self-care comparison of hypertensive patients in primary and secondary health care services]. *Acta Paulista de Enfermagem*, 28(6), 580-586. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201500095>
- Mertz, D. P. (2014). [Living in abundance in the ancient and modern worlds from a medical and cultural-historical point of view]. *Versicherungsmedizin*, 66(2), 88-95. (Weiterleben im Überfluss in der antiken und modernen Welt aus medizin- und kulturhistorischer Sicht.)
- Mikosch, P. (2014). Alcohol and bone. *Wien Med Wochenschr*, 164(1-2), 15-24. <https://doi.org/10.1007/s10354-013-0258-5>
- Molano-Tobar, N. J., & Molano-Tobar, D. X. (2018). Cosmovisión de salud y alimentación en la cultura Guambiana [Worldview of health and food in the Guambiana culture]. *Universidad y Salud*, 20(1), 16-25. <https://doi.org/10.22267/rus.182001.105>
- Moreta-Herrera, R., Mayorga-Lascano, M., León-Tamayo, L., & Naranjo-Reyes, T. (2020). Patrones de consumo de alcohol en adolescentes ecuatorianos: ¿Estilo mediterráneo o anglosajón? *Revista psicodebate: psicología*,

- cultura y sociedad.*, 20(1), 30-42. http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2451-66002020000100002&lang=pt
- Neves, J. C. d. J., Souza, A. K. V. d., & Fujisawa, D. S. (2017). Controle postural e atividade física em crianças eutróficas, com sobrepeso e obesas [Postural control and physical activity in eutrophic, overweight and obese Children control postural y actividad física en niños con peso normal, sobrepeso y obesidad]. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 23(3), 241-245. <https://doi.org/10.1590/1517-869220172303157674>
- Oliveira, M. S. d. S., Arceño, M. A., Sato, P. d. M., & Scagliusi, F. B. (2019). Comparison of government recommendations for healthy eating habits in visual representations of food-based dietary guidelines in Latin America [Comparação das recomendações governamentais para hábitos alimentares saudáveis expressos em representações visuais de guias alimentares baseadas em alimentos na América Latina Comparación de recomendaciones gubernamentales sobre alimentación saludable, expresadas en representaciones visuales de guías alimentarias de Latinoamérica]. *Cadernos de Saúde Pública*, 35(12). <https://doi.org/10.1590/0102-311x00177418>
- OMS. (1948). Constitution of the World Health Organization. . Geneva: WHO. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- OMS. (1986). Carta de Ottawa para a promoção da saúde. Ottawa: OMS. <https://www.who.int/publications/item/ottawa-charter-for-health-promotion>
- OMS. (1998a). Health Promotion Glossary. . https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/64546/WHO_HPR_HEP_98.1.pdf?sequence=1
- OMS. (1998b). The world health report 1998: Life in the 21st century – A vision for all. . Geneva: WHO. <https://www.who.int/whr/1998/en/>
- OMS. (2001a). Mental health: Strengthening our response. . Geneva: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- OMS. (2001b). Relatório sobre a saúde no mundo: Saúde mental – Nova concepção, nova esperança. . Genebra: OMS. <https://www.who.int/publications/item/9241562013>
- OMS. (2004). A Glossary or terms for community health care and services for older persons. . https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/68896/WHO_WKC_Tech.Ser._04.2.pdf
- OMS. (2008). Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. Final report of the Commission on Social Determinants of Health. . Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/item/WHO-IER-CSDH-08.1>
- OMS. (2014). Social determinants of mental health. . Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/item/9789241506809>
- Ortolá, R., García-Esquinas, E., Galán, I., Guallar-Castillón, P., López-García, E., Banegas, J. R., & Rodríguez-Artalejo, F. (2017). Patterns of alcohol consumption and risk of falls in older adults: a prospective cohort study. *Osteoporos Int*, 28(11), 3143-3152. <https://doi.org/10.1007/s00198-017-4157-2>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D.,...Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Patias, N. D., Debon, C., Zanin, S. C. G., & Siqueira, A. C. (2018). How have parents raised their kids? Adolescent's perception of parental responsiveness and demandingness [Como os pais têm educado seus filhos? Percepção de adolescentes sobre responsividade e exigência parental ¿Cómo los padres han educado a sus hijos? Percepción de los adolescentes sobre sensibilidad y exigencia parental]. *Psico-USF*, 23(4), 643-652. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230405>
- Piores, V., Dev, R. D. O., Muhamad, M. M., Kari, D. N. P. M., Nasrulloh, A., & Mulywan, R. (2023). GADGET USE AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG CHILDREN: INVOLVEMENT PROCESS THEORY CHILDREN [Uso de dispositivos e atividade física entre crianças: Teoria do processo de envolvimento crianças]. *Journal of Physical Education*, 34. <https://doi.org/10.4025/jphiseduc.v34i1.3456>
- Redondo, N., Nova, E., Díaz-Prieto, L. E., & Marcos, A. (2018). Effects of moderate beer consumption on health [Efectos del consumo moderado de cerveza en la salud]. *Nutrición Hospitalaria*, 35(spe6), 41-44. <https://doi.org/10.20960/nh.2286>

- Rezende, L. F. M., Lee, D. H., Louzada, M., Song, M., Giovannucci, E., & Eluf-Neto, J. (2019). Proportion of cancer cases and deaths attributable to lifestyle risk factors in Brazil. *Cancer Epidemiol*, 59, 148-157. <https://doi.org/10.1016/j.canep.2019.01.021>
- Romero-Padilla, Y., Navarro-Jurado, E., & Romero-Martínez, J.-M. (2020). Destinos turísticos y capital creativo: El caso de la costa del sol en el sur de España [Tourist destinations and creative capital: The case of costa del sol in southern Spain]. *Revista de geografía Norte Grande*(77), 339-365. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-34022020000300339&lang=pt
- Santos, C. M. V. T., Andrade, J. A. d., Amorim, A. d. C., Garcia, P. A., Carvalho, G. A., & Vilaça, K. H. C. (2018). Application on mobile platform "Idoso Ativo" (Active Aging): exercises for lower limbs combining technology and health [Aplicativo em plataforma móvel "Idoso Ativo": exercícios para membros inferiores aliando tecnologia e saúde]. *Fisioterapia em Movimento*, 31. <https://doi.org/10.1590/1980-5918.031.ao17>
- Saúde, M. d. S.-S. d. V. e. (2023). VIGITEL 2023. Cenário das doenças crônicas não transmissíveis. . *Brasília: Ministério da Saúde*. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/fact-sheet-cenario-das-doencas-cronicas-nao-transmissiveis-vigitel>
- Silva, P. P. C. d., Santos, A. R. M. d., Santos, P. d. J. C. d., & Freitas, C. M. S. M. d. (2017). Práticas corporais na reabilitação de usuários de álcool e drogas: uma configuração no estilo de vida [Body practices in rehabilitation alcohol and drugs users: a lifestyle setting]. *Motricidade*, 13(spe), 74-86. <https://doi.org/10.6063/motricidade.12945>
- Sperandio, E. F., Arantes, R. L., Matheus, A. C., Silva, R. P. d., Lauria, V. T., Romiti, M.,...Dourado, V. Z. (2016). Restrictive pattern on spirometry: association with cardiovascular risk and level of physical activity in asymptomatic adults [Distúrbio ventilatório restritivo sugerido por espirometria: associação com risco cardiovascular e nível de atividade física em adultos assintomáticos]. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 42(1), 22-28. <https://doi.org/10.1590/S1806-37562016000000030>
- Tamanal, J. M., & Kim, C. H. (2020). Promoting Healthy Lifestyle in High School Students: Determination of the Lifestyle Status through the Healthy Lifestyle Screen (HLS) Assessment. *J Lifestyle Med*, 10(1), 30-43. <https://doi.org/10.15280/jlm.2020.10.1.30>
- Vieira-Ribeiro, S. A., Fonseca, P. C. A., Andreoli, C. S., Ribeiro, A. Q., Hermsdorff, H. H. M., Pereira, P. F.,...Franceschini, S. C. C. (2019). The TyG index cutoff point and its association with body adiposity and lifestyle in children [Ponto de corte do índice TyG e sua associação com a adiposidade corporal e estilo de vida em crianças]. *Jornal de Pediatria*, 95(2), 217-223. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2017.12.012>
- White, E. G. (2005). *A Ciência do Bom Viver*. . Casa Publicadora Brasileira.
- White, E. G. (2011). *Temperança*. Casa Publicadora Brasileira.
- Xin, C., Ye, M., Zhang, Q., & He, H. (2022). Effect of Exercise on Vascular Function and Blood Lipids in Postmenopausal Women: A Systematic Review and Network Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 19(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph191912074>
- Xin, Z. (2023). ANALYSIS OF THE LEVEL OF SWIMMING PHYSICAL TRAINING BASED ON LIMB STRENGTH [Análise do nível de treinamento físico de nataÇão com base na forÇa dos membros Análisis del nivel de entrenamiento físico en nataCiOn en funciÓn de la fuerza de las extremidades]. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0549
- Zamora-Mota, H. R., Santana-Álvarez, J., & Miranda-Ramos, M. d. I. Á. (2022). Hábitos de alimentación y práctica de actividad física del alumnado de nivel secundario [Eating habits and physical activity practice of secondary school students]. *Revista Archivo Médico de Camagüey*, 26. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552022000100008&lang=pt