

Factores psicossociais de promoção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis nos jovens

Magda Alexandra Salgueiro da Silva

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações

Orientadora: Doutora Carla Mouro, Professora Auxiliar Convidada, Iscte – Instituto
Universitário de Lisboa

Setembro, 2024

Departamento de Psicologia Social e das Organizações

Factores psicossociais de promoção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis nos jovens

Magda Alexandra Salgueiro da Silva

Mestrado em,
Psicologia Social e das Organizações

Orientadora: Doutora Carla Mouro, Professora Auxiliar Convidada, Iscte – Instituto
Universitário de Lisboa

Setembro, 2024

Agradecimentos

Gostaria de expressar a minha sincera gratidão à Professora Carla Mouro pela sua orientação inestimável, pelos conhecimentos partilhados ao longo deste percurso e pelo apoio constante na realização desta investigação. A sua dedicação e paciência foram fundamentais para a concretização deste trabalho.

Agradeço também à minha mãe e à minha avó, pelo apoio incondicional, carinho e encorajamento ao longo de toda a minha vida académica. Sem o vosso suporte, este trabalho não teria sido possível.

Um agradecimento especial à Dra. Catarina, cuja ajuda e orientação prática ao longo deste processo foram essenciais para o sucesso deste estudo.

A todos, o meu mais profundo obrigado.

Resumo

Este estudo investiga a adoção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis entre jovens adultos. A pesquisa centra-se em compreender como variáveis psicossociais, como atitudes, normas subjetivas e sociais, autoeficácia e identidade ecológica, influenciam a adoção de práticas que promovem a saúde e a sustentabilidade. Através de um questionário aplicado a 116 participantes, foi realizada uma análise descritiva e de correlação, complementada por regressões lineares simples e múltiplas. Os resultados mostraram que há uma associação moderada entre a adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis nos jovens. As atitudes positivas em relação à saúde e ao meio ambiente, bem como uma percepção de maior autoeficácia e normas sociais favoráveis, estão significativamente associadas à adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis. Além disso, a identidade ecológica mostrou-se um fator preditor importante no envolvimento em comportamentos pró-ambientais. Este estudo contribui para a literatura ao reforçar a importância de intervenções integradas que promovam simultaneamente a saúde e a sustentabilidade entre os jovens, destacando a necessidade de políticas públicas e educativas que influenciem positivamente as suas escolhas.

Palavras-chave: estilos de vida saudáveis, comportamentos sustentáveis, jovens, saúde, sustentabilidade

Abstract

This study investigates the adoption of healthy and sustainable lifestyles among young adults. The research focuses on understanding how psychosocial variables, such as attitudes, subjective and social norms, self-efficacy and ecological identity, influence the adoption of practices that promote health and sustainability. Through a questionnaire applied to 116 participants, a descriptive and correlation analysis was carried out, complemented by simple and multiple linear regressions. The results showed that there is a moderate association between the adoption of healthy and sustainable behaviors in young people. Positive attitudes towards health and the environment, as well as a perception of greater self-efficacy and favorable social norms, are significantly associated with the adoption of healthy and sustainable behaviors. In addition, ecological identity was shown to be an important predictor of engagement in pro-environmental behaviors. This study contributes to the literature by reinforcing the importance of integrated interventions that simultaneously promote health and sustainability among young people, highlighting the need for public and educational policies that positively influence their choices.

Keywords: healthy lifestyles, sustainable behaviors, youth, health, sustainability

Índice

Introdução.....	7
1.1 Comportamentos e Estilos de Vida Saudáveis e Sustentáveis.....	10
1.3 Relação entre Comportamentos Saudáveis e Sustentáveis.....	12
1.2.1 Atitudes	15
1.2.2 Normas Subjetivas e Sociais	17
1.2.3 Autoeficácia	20
1.2.4 Identidade Ecológica	21
1.3.3 Desafios e Oportunidades	23
1.4 Objetivos e Hipóteses.....	24
Capítulo II – Método.....	28
2.1. Participantes.....	28
2.2. Procedimento e Instrumento	28
2.2.1. Questionário Parte 1: Estilos/Comportamentos Saudáveis.....	29
2.2.2 Parte 2: Estilos/Comportamentos de Vida Sustentáveis.....	31
Capítulo III – Resultados.....	34
3.1. Estatística descritiva e correlações entre as variáveis	34
3.1.1. Estilo de vida saudável	34
3.1.2. Correlações entre as Variáveis	36
3.2. Regressões lineares múltiplas para comportamentos de saúde e pro-ambientais	39
3.2.1 Regressão logística para preditores do perfil saudável e sustentável	42
Capítulo IV – Discussão.....	44
4.1. Implicações Teóricas e Práticas	48
4.2. Limitações e Estudos Futuros	51
4.3. Conclusões	54
Referências	57
Anexos.....	63

Introdução

Os comportamentos de risco e os estilos de vida adotados pelos jovens têm um impacto profundo e duradouro na sua saúde e na sustentabilidade do planeta. A adolescência é uma fase crucial para a formação da identidade e para a exploração de novas experiências, o que torna os jovens particularmente vulneráveis a comportamentos que podem comprometer a saúde e o meio ambiente (Carvalho, 2006). O estilo de vida é determinado por uma complexa interação entre características pessoais, condições socioeconómicas e ambientais, e é fundamental promover desde cedo hábitos para garantir um desenvolvimento saudável e um futuro mais sustentável (Piscitelli & D'Uggento, 2022).

Este estudo foca-se em duas áreas que a literatura tradicionalmente aborda isoladamente, mas que se podem considerar interligadas: estilos de vida saudável e sustentáveis. Os hábitos adotados pelos jovens não afetam apenas a sua saúde pessoal, mas também têm repercussões significativas no meio ambiente. A promoção de estilos de vida saudáveis é essencial, pois a adolescência é um período crítico para a formação de hábitos que persistem ao longo da vida. Estudos mostram que muitos jovens têm dificuldade em adotar comportamentos saudáveis, como a prática regular de exercício físico e uma alimentação equilibrada. A investigação de Guerra (2004) revelou que uma parte significativa dos jovens em Portugal não segue essas práticas, com 35% dos jovens a não tomarem o pequeno-almoço diariamente e cerca de 42% a praticarem exercício físico menos de duas vezes por semana. Além disso, há uma alta prevalência de comportamentos de risco, como o consumo regular de tabaco e álcool, e o uso ocasional de substâncias ilícitas.

No que diz respeito à sexualidade, embora muitos jovens tenham recebido orientação formal, existe uma lacuna entre o conhecimento teórico sobre práticas

seguras e a aplicação prática desse conhecimento, o que pode aumentar o risco de infecções sexualmente transmissíveis e gravidezes não planeadas. Estes dados evidenciam a necessidade de intervenções mais eficazes que abordem não apenas a informação, mas também as influências sociais e psicológicas que moldam o comportamento dos jovens (Guerra, 2004).

Em termos de sustentabilidade, a crescente preocupação com as questões ambientais exige uma mudança radical nos hábitos de vida para enfrentar desafios como a mudança climática e a escassez de recursos naturais. Os jovens, enquanto agentes de mudança, desempenham um papel crucial na adoção de comportamentos sustentáveis. Movimentos como o Fridays For Future, liderado por Greta Thunberg, sublinham o envolvimento dos jovens na luta contra a degradação ambiental. A adoção de práticas sustentáveis, como a redução do consumo de água e eletricidade, a reciclagem e o uso de transportes sustentáveis, é essencial para mitigar os impactos ambientais e promover um equilíbrio ecológico (Piscitelli & D’Uggento, 2022).

Os comportamentos de risco e os estilos de vida adotados pelos jovens têm um impacto profundo e duradouro na sua saúde e na sustentabilidade do planeta. A adolescência é uma fase crucial para a formação da identidade e para a exploração de novas experiências, o que torna os jovens particularmente vulneráveis a comportamentos que podem comprometer a saúde e o meio ambiente (Carvalho, 2006). O estilo de vida é determinado por uma complexa interação entre características pessoais, condições socioeconómicas e ambientais, e é fundamental promover desde cedo hábitos para garantir um desenvolvimento saudável e um futuro mais sustentável (Piscitelli & D’Uggento, 2022).

O presente estudo visa explorar como os jovens podem ser incentivados a adotar comportamentos que promovam tanto a saúde quanto a sustentabilidade. Fatores

psicossociais como as atitudes em relação à saúde e ao meio ambiente, a autoeficácia e as normas sociais e subjectivas desempenham papéis importantes na adoção desses comportamentos. A presente pesquisa procurará identificar os fatores que promovem os comportamentos dos jovens e as estratégias para promover estilos de vida saudáveis e sustentáveis, utilizando um questionário estruturado para recolher dados quantitativos sobre percepções e práticas relacionadas com a saúde e o ambiente.

Compreender estas dinâmicas é crucial para desenvolver intervenções eficazes e integradas que promovam comportamentos benéficos para a saúde e para a sustentabilidade. Este estudo pretende assim contribuir para o conhecimento científico nesta área e apoiar a criação de estratégias que melhorem a saúde dos jovens e a preservação do meio ambiente.

A dissertação está estruturada em 4 capítulos principais.

No capítulo 1 é realizada uma revisão de literatura acerca das variáveis que vamos investigar: comportamentos saudáveis, comportamentos sustentáveis, atitudes, autoeficácia, normas sociais, normas subjetivas, identidade ecológica.

No capítulo 2 apresentamos a metodologia do estudo que é composta pelas seguintes subsecções: participantes e; procedimentos e instrumento.

Segue-se o capítulo 3 em que são apresentados os resultados, tendo por base a análise estatística dos dados recolhidos.

Por fim, o capítulo 4 em que é discutida a nossa investigação, bem como apresentadas implicações teóricas, limitações do estudo e sugestões para estudos futuros.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

1.1 Comportamentos e Estilos de Vida Saudáveis e Sustentáveis

O estilo de vida é caracterizado como um modo de viver baseado em padrões de comportamento determinados pela interação entre características pessoais, interações sociais, condições socioeconômicas e ambientais (World Health Organization, 1998). Este estudo aborda duas áreas principais: estilos de vida saudável e sustentável dos jovens. Ambas têm uma importância significativa e estão interligadas, pois vários comportamentos adotados pelos jovens podem afetar tanto a saúde quanto o meio ambiente.

Focando primeiro cada dimensão separadamente, verificamos que nos estilos de vida saudáveis dos jovens é dada importância à promoção da saúde e ao acompanhamento dos mesmos por profissionais de saúde para lidar com os fatores de risco e estilo de vida que podem afetar a sua saúde. Destaca-se que os jovens têm a necessidade de experimentar novas situações e comportamentos, o que pode expô-los a diversos riscos à saúde (Costa, 2017).

Para reduzir a vulnerabilidade na saúde dos jovens, são recomendadas ações como o estímulo ao exercício da cidadania, o fortalecimento dos vínculos familiares e comunitários, e a realização de ações específicas de promoção da saúde. Além disso, é importante capacitá-los como agentes multiplicadores de conhecimentos em saúde entre os seus pares (Costa, 2017).

O estudo de Guerra (2004), realizado com jovens em Portugal, concentrando-se em comportamentos relacionados à saúde e estilos de vida. A amostra incluiu uma diversidade de jovens, abrangendo diferentes faixas etárias e regiões revelou que alguns comportamentos saudáveis, como tomar café da manhã e praticar atividade física, estavam ausentes entre os jovens. Houve uma percentagem significativa de fumadores e

experimentadores de tabaco, bem como um consumo recreativo de bebidas alcoólicas. Uma pequena percentagem relatou ter experimentado drogas ilícitas, sendo a haxixe a droga mais mencionada. Em relação à sexualidade, a maioria dos jovens afirmou estarem informados, e uma parte deles declarou-se sexualmente ativos (Guerra, 2004).

Estes jovens apresentaram preocupações em relação à possibilidade de adoecer, aos estudos, à obtenção de emprego e à guerra. Apesar de terem conhecimento sobre os estilos de vida e sua influência na saúde, muitos não recorrem aos serviços de saúde. Foram identificados comportamentos de consumo de drogas, álcool e tabaco, comportamentos sexuais de risco e erros alimentares como fatores com implicações negativas para a saúde, enquanto a prática de desportos, a ausência de comportamentos aditivos e uma alimentação saudável foram percebidos como formas de manter a saúde (Guerra, 2004).

No que respeita a comportamentos sustentáveis, tem crescido cada vez mais a preocupação com a mudança climática global e a necessidade de adotar medidas decisivas para enfrentar esta crise ambiental, social e econômica. É essencial desenvolver uma consciência mais ampla da importância do desenvolvimento sustentável, tanto por parte das empresas quanto dos cidadãos, e por isso deve se começar desde cedo, através da educação ambiental (Piscitelli & D'Uggento, 2022).

Para desenvolver comportamentos sustentáveis é importante a influência da família e do sistema educacional na formação da sensibilidade ambiental das pessoas, e enfatizar a importância de adotar comportamentos ecologicamente corretos e um estilo de vida ambientalmente orientado. Através de ações simples, mas eficazes, como economizar água e eletricidade, reciclar, comprar produtos ecológicos e usar meios de transporte ecológicos. Para isto é importante equilibrar o crescimento necessário com

soluções positivas para problemas como poluição do ar, da água e do solo, além do desperdício de recursos naturais não renováveis (Piscitelli & D'Uggento, 2022).

Uma demonstração de comportamentos sustentáveis praticados por jovens temos o movimento Fridays For Future (FFF), liderado pela ativista Greta Thunberg, ele tenta conscientizar os jovens para a importância no envolvimento da juventude na luta contra a degradação ambiental. Destacando a necessidade de entender até que ponto os jovens estão comprometidos com a sustentabilidade por meio das suas ações ecológicas cotidianas, e se acreditam que as suas contribuições individuais podem ser eficazes no combate às mudanças climáticas (Piscitelli & D'Uggento, 2022).

A literatura aborda a importância de compreender e abordar os comportamentos de risco e estilos de vida dos adolescentes, a fim de promover a saúde e a sustentabilidade, e envolver os jovens como agentes de mudança. Através de ações adequadas de promoção da saúde, educação ambiental e incentivo à participação ativa jovem, é possível promover estilos de vida saudáveis e sustentáveis e construir um futuro mais consciente e responsável.

1.3 Relação entre Comportamentos Saudáveis e Sustentáveis

A relação entre comportamentos saudáveis e sustentáveis tem vindo a ganhar destaque na investigação sobre estilos de vida. Ambos os tipos de comportamento visam promover a qualidade de vida, mas a partir de perspetivas diferentes — a saúde individual e a saúde do planeta. A intersecção entre estes dois domínios sugere que a promoção de um pode frequentemente apoiar o avanço do outro, proporcionando uma abordagem integrada e holística da saúde e do bem-estar.

Comportamentos saudáveis, como a prática regular de exercício físico, uma dieta equilibrada e a redução do consumo de substâncias nocivas, não só promovem a

saúde física e mental, mas também podem ter impactos positivos no meio ambiente. Por exemplo, a escolha de uma dieta rica em vegetais e frutas pode contribuir para a sustentabilidade ambiental. Estudos demonstram que dietas baseadas em plantas têm uma pegada de carbono significativamente menor comparada às dietas baseadas em carne (Tilman & Clark, 2014). O consumo reduzido de produtos de origem animal não só diminui a emissão de gases de efeito estufa, como também reduz a pressão sobre os recursos naturais, como a água e a terra, necessários para a produção de alimentos (Gerber et al., 2013).

Adicionalmente, a prática de atividades físicas pode também promover práticas sustentáveis. Optar por caminhar ou andar de bicicleta em vez de utilizar um veículo motorizado não só melhora a saúde cardiovascular, como também reduz as emissões de poluentes e a dependência de combustíveis fósseis. Este comportamento beneficia tanto a saúde individual quanto a redução da poluição do ar e do congestionamento urbano, promovendo um ambiente mais limpo e saudável (Oja et al., 2011).

Por outro lado, comportamentos sustentáveis, como a reciclagem, a redução do consumo de energia e a utilização de transportes públicos, também podem ter benefícios significativos para a saúde. A prática de reciclagem e a redução de resíduos contribuem para a diminuição da poluição e da contaminação dos recursos naturais. Menos poluição do ar e da água está associada a uma redução das doenças respiratórias e cardiovasculares, além de promover um ambiente mais saudável para viver (Zhao et al., 2018).

Além disso, o envolvimento em práticas sustentáveis pode promover a saúde mental e o bem-estar. Participar em atividades de voluntariado ambiental, como a limpeza de áreas verdes e a conservação de habitats naturais, pode aumentar o sentimento de pertença e a satisfação com a vida. Estudos mostram que o contacto com

a natureza e o envolvimento em atividades ao ar livre têm efeitos positivos sobre a saúde mental, reduzindo o stress e melhorando o humor (Hartig et al., 2014).

No contexto da sustentabilidade, o estilo de vida LOHAS (Estilo de Vida de Saúde e Sustentabilidade) é atualmente destacado como um movimento emergente que envolve consumidores conscientes do meio ambiente, socialmente sintonizados e preocupados com o desenvolvimento pessoal e comunitário. Estes consumidores valorizam a saúde física, a proteção do meio ambiente e práticas sustentáveis, estando dispostos a pagar mais por produtos e serviços alinhados com seus valores (Pícha & Navrátil, 2019).

O LOHAS não é amplamente aceite como um rótulo, e as pessoas que se enquadram nesse grupo podem não se identificar explicitamente como consumidores LOHAS. No entanto, algumas características e valores são associados a este grupo, como a preocupação com a saúde, o meio ambiente, o desenvolvimento pessoal, os cuidados de saúde alternativos e os estilos de vida ecológicos (Pícha & Navrátil, 2019).

O comportamento de compra dos consumidores LOHAS é influenciado por esses valores e características. Eles tendem a dar importância à saúde física, à proteção do meio ambiente, a práticas agrícolas sustentáveis, ao uso de fontes de energia renováveis e a produtos ecologicamente corretos. Além disso, estão dispostos a pagar mais por produtos e serviços que se alinhem com os seus valores (Pícha & Navrátil, 2019).

O comportamento de compra dos consumidores LOHAS também pode ser influenciado por fatores, como características demográficas, socioeconômicas e de personalidade. No entanto, as pesquisas indicam que os tipos de LOHAS não são fortemente influenciados por esses fatores, sugerindo que o LOHAS é um fenômeno independente dessas características (Pícha & Navrátil, 2019).

Neste estudo procura-se identificar fatores psicossociais que contribuam para a adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis, averiguando também se os mesmos ajudam a prever um perfil de jovem saudável e sustentável. Nas próximas seções são apresentados os fatores psicossociais abordados nesta pesquisa: atitudes, normas, controlo percebido e identidade ecológica.

1.2.1 Atitudes

As atitudes desempenham um papel crucial na modelagem dos comportamentos dos jovens. No campo da psicologia social, as atitudes são definidas como predisposições duradouras para avaliar um objeto, pessoa ou comportamento de maneira favorável ou desfavorável. Para a Teoria da Ação Planeada, elas representam uma combinação de crenças, sentimentos e tendências comportamentais que orientam as ações dos indivíduos (Ajzen, 1991).

No contexto dos comportamentos saudáveis, as atitudes podem ser compreendidas como as crenças que os jovens têm relativamente aos benefícios ou riscos associados a práticas como a atividade física regular, uma alimentação equilibrada e a evitação de substâncias nocivas. Por exemplo, a atitude positiva de um jovem em relação à prática de desporto pode ser impulsionada pela crença de que o exercício físico não só melhora a saúde física, como também proporciona bem-estar emocional e social. Esta visão, por sua vez, facilita a prática regular do exercício (Ball et al., 2010). Jovens que internalizam a percepção de que o exercício físico e a nutrição adequada têm impactos duradouros na saúde mental e física apresentam uma maior probabilidade de manter esses comportamentos ao longo do tempo (Costa, 2017).

No entanto, o desenvolvimento de atitudes positivas em relação a comportamentos saudáveis não ocorre de forma automática. Programas de promoção de saúde, intervenções educativas e campanhas públicas são contributos importantes para

fomentar as atitudes dos jovens. Intervenções escolares, por exemplo, que associam a prática de atividades físicas a benefícios como melhoria no desempenho acadêmico, autoestima e integração social, ajudam a consolidar atitudes favoráveis em relação a estilos de vida mais ativos. Além disso, a exposição repetida a mensagens positivas sobre saúde pode criar um ambiente onde essas atitudes são reforçadas pela coletividade (Carvalho, 2006).

Em relação aos comportamentos sustentáveis, as atitudes também desempenham um papel essencial. O conceito de atitude pró-ambiental refere-se à predisposição de um indivíduo para valorizar ideais e práticas que minimizem o impacto ambiental negativo, tais como reciclagem, redução do consumo de energia, escolha de produtos ecológicos e diminuição do uso de plásticos descartáveis. Segundo Piscitelli e D'Uggento (2022), as atitudes em relação ao meio ambiente estão profundamente relacionadas à conscientização sobre questões como as alterações climáticas, a poluição dos oceanos e a perda da biodiversidade. Jovens que possuem uma atitude positiva em relação à preservação ambiental tendem a acreditar que as suas ações individuais, por menores que sejam, podem fazer uma diferença significativa no combate à degradação ambiental.

A formação de atitudes positivas em relação ao meio ambiente é influenciada por diversos fatores. A educação ambiental desempenha um papel vital nesse processo, fornecendo aos jovens informações sobre o estado atual do planeta e sobre como as suas ações podem contribuir para a sustentabilidade. A exposição à natureza, seja por meio de atividades ao ar livre ou de projetos de voluntariado ambiental, também fortalece as atitudes pró-ambientais, ao proporcionar uma conexão emocional com o meio ambiente e incentivar o desenvolvimento de uma visão de mundo mais ecológica (Walton & Jones, 2017). Além disso, experiências pessoais de impacto, como testemunhar os

efeitos da poluição ou participar de movimentos ambientais, tendem a moldar atitudes mais fortes em direção à sustentabilidade.

Outro fator que influencia a formação de atitudes é o papel meios de comunicação social e das campanhas públicas de conscientização ambiental. Mensagens publicitárias e campanhas governamentais que enfatizam a urgência da ação climática, ou que mostram exemplos práticos de como os jovens podem contribuir para a proteção do meio ambiente, têm o poder de moldar as atitudes coletivas. Piscitelli e D’Uggento (2022) argumentam que campanhas que destacam o impacto positivo de ações sustentáveis no longo prazo, como o uso de energias renováveis ou a redução do desperdício de alimentos, ajudam a criar uma visão mais positiva dessas práticas, incentivando os jovens a adotá-las no seu dia a dia.

A formação de atitudes também está relacionada à experiência pessoal e ao contexto social. Jovens que crescem em ambientes onde os comportamentos saudáveis e sustentáveis são valorizados têm maior probabilidade de desenvolver atitudes positivas em relação a essas práticas (Robinson et al., 2013). O apoio de familiares, amigos e a participação em grupos que promovem a saúde e a sustentabilidade também são fundamentais para reforçar essas atitudes ao longo do tempo, como se abordará na próxima seção.

1.2.2 Normas Subjetivas e Sociais

As normas subjetivas e sociais referem-se à influência que o ambiente social exerce sobre os comportamentos dos jovens. Enquanto as atitudes se referem às crenças individuais sobre um comportamento, as normas subjetivas dizem respeito à percepção que o indivíduo tem sobre as expectativas de terceiros, especialmente de pessoas importantes na sua vida, como familiares, amigos e colegas (Ajzen, 1991). As normas

sociais, por sua vez, representam as regras implícitas ou explícitas que governam o comportamento dentro de um grupo ou comunidade (Cialdini et al., 1991). Estas influências externas podem ser determinantes na adoção de comportamentos saudáveis (Robinson et al., 2013) e sustentáveis (Cialdini & Jacobson, 2021).

No contexto dos comportamentos saudáveis, as normas subjetivas exercem uma grande influência sobre as escolhas de saúde dos jovens. A pressão social para se conformar a determinados padrões de comportamento pode ser um fator decisivo para a adoção de práticas saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos ou a escolha por uma dieta equilibrada (Robinson et al., 2013; Costa, 2017) ressalta que jovens que percebem que os seus familiares ou amigos esperam que eles mantenham uma alimentação saudável ou pratiquem desporto têm maior probabilidade de seguir essas práticas, independentemente das suas preferências pessoais. A conformidade com as expectativas sociais é particularmente forte em grupos onde esses comportamentos são altamente valorizados e reforçados (Robinson et al., 2013).

Um exemplo claro deste fenómeno pode ser visto no ambiente escolar. Grupos de amigos que praticam atividades físicas regularmente podem influenciar os seus membros a participar, mesmo que inicialmente alguns deles não tenham interesse pelo desporto. Esse tipo de pressão social positiva pode ser uma ferramenta eficaz para a promoção de estilos de vida mais saudáveis entre os jovens (Ball et al., 2010). Da mesma forma, normas sociais que promovem a alimentação saudável, seja através de campanhas escolares ou da própria cultura familiar, têm o potencial de alterar as escolhas alimentares dos jovens, incentivando-os a optar por refeições mais nutritivas (Costa, 2017; Stok et al., 2016).

Nos comportamentos sustentáveis, as normas sociais desempenham um papel igualmente importante. Jovens que percebem que os seus pares valorizam práticas

ecológicas, como o uso de transportes públicos ou a reciclagem, são mais propensos a adotar esses comportamentos. Estudos sugerem que a conformidade com as normas sociais é particularmente forte quando o comportamento em questão é visível e quando há um consenso social claro sobre a importância da ação coletiva (Veríssimo et al., 2020). Movimentos globais como o "Fridays for Future", por exemplo, têm ajudado a criar uma norma social em torno da ação climática, motivando muitos jovens a adotar práticas mais sustentáveis nas suas vidas diárias (Wallis & Loy, 2021).

Além disso, as normas subjetivas em relação à sustentabilidade podem ser moldadas pela família e pela comunidade. Quando os jovens crescem em ambientes onde a sustentabilidade é uma prioridade, eles tendem a internalizar essas normas e a incorporá-las nos seus próprios comportamentos. O envolvimento em grupos comunitários que promovem a ação ambiental ou a participação em atividades como a limpeza de praias e florestas também reforçam a importância de seguir as normas ecológicas e fortalecem o compromisso dos jovens com a preservação ambiental (Huang, 2016).

A conformidade com normas sociais também pode ser incentivada por campanhas de conscientização que enfatizam a aceitação social de comportamentos sustentáveis. Iniciativas que mostram que a reciclagem, o consumo responsável de água e a escolha de produtos ecológicos são práticas amplamente adotadas pela sociedade podem reforçar a adesão dos jovens a essas práticas. Isso é especialmente eficaz quando essas campanhas utilizam figuras influentes, como celebridades e líderes comunitários, para modelar esses comportamentos, tornando-os socialmente desejáveis (Piscitelli & D'Uggento, 2022).

Tanto as normas subjetivas quanto as normas sociais desempenham um papel central na formação dos comportamentos dos jovens. O fortalecimento dessas

influências externas, seja por meio de campanhas públicas, programas escolares ou intervenções comunitárias, pode ser uma estratégia eficaz para promover estilos de vida saudáveis e sustentáveis.

1.2.3 Autoeficácia

A autoeficácia é um conceito fundamental na Teoria Socio-cognitiva de Albert Bandura, que descreve a crença do indivíduo na sua capacidade de executar um comportamento específico com sucesso. Essa crença é crucial para a motivação e persistência em alcançar objetivos, influenciando como os indivíduos enfrentam desafios e superam obstáculos (Bandura, 1997).

A autoeficácia tem um impacto significativo na adoção e manutenção de comportamentos saudáveis. Em um estudo sobre jovens e seus hábitos alimentares, Dinzeo, Thayasivam e Sledjeski (2014) verificaram que jovens com elevada percepção de autoeficácia em relação à sua capacidade de manter uma dieta equilibrada eram mais propensos a fazer escolhas alimentares saudáveis, mesmo em contextos desafiadores. A crença na própria capacidade de manter hábitos saudáveis pode ser fortalecida através de intervenções que forneçam informações práticas e suporte social.

Programas de intervenção que incluem treino em habilidades práticas, como planejamento de refeições e estratégias para integrar exercício físico na rotina, são eficazes em aumentar a autoeficácia dos jovens. Intervenções que combinam teoria e prática, oferecendo suporte contínuo e feedback positivo, ajudam a construir a confiança necessária para enfrentar desafios e manter comportamentos saudáveis (Costa et al., 2022).

Além disso, a autoeficácia também está ligada à resistência a tentações e à adesão a comportamentos saudáveis em contextos sociais e ambientais que oferecem

oportunidades para comportamentos não saudáveis. Por exemplo, em situações onde a disponibilidade de alimentos pouco saudáveis é alta, jovens com alta autoeficácia podem ser mais capazes de resistir a essas tentações e manter uma alimentação saudável (Dinzeo, Thayasivam & Sledjeski, 2014).

A autoeficácia ambiental refere-se à crença de que as ações individuais podem contribuir para a proteção ambiental. Costa, Lopes e Almeida (2022) destacam que jovens com alta autoeficácia ambiental são mais propensos a adotar práticas sustentáveis, como reciclagem e redução do consumo de energia. Esta crença é reforçada quando os jovens veem evidências concretas do impacto positivo das suas ações.

Programas educativos que mostram o impacto das práticas sustentáveis e fornecem oportunidades para que os jovens participem em atividades ecológicas concretas, como campanhas de reciclagem ou projetos de conservação, ajudam a aumentar a autoeficácia ambiental. Tais programas proporcionam experiências práticas que demonstram como pequenas ações podem ter um impacto significativo na proteção do meio ambiente (Takahashi & Selfa, 2015).

1.2.4 Identidade Ecológica

A identidade ecológica refere-se ao grau em que um indivíduo se vê como parte do meio ambiente e reconhece o impacto das suas ações sobre o ecossistema. Este conceito está associado à consciência ambiental e ao compromisso com práticas sustentáveis (Walton & Jones, 2017).

A identidade ecológica é frequentemente formada através de experiências diretas com a natureza e educação ambiental. Jovens que participam em atividades ao ar livre, como caminhadas e acampamentos, desenvolvem uma conexão mais profunda com o meio ambiente. Estas experiências ajudam a construir uma identidade ecológica ao

permitir que os jovens vivenciem a natureza e compreendam o impacto de suas ações no ecossistema (Sterling, 2020).

Programas educativos que incorporam atividades práticas e experiências imersivas com a natureza são eficazes na formação da identidade ecológica. Por exemplo, atividades como jardinagem escolar, projetos de conservação e campanhas de limpeza ambiental ajudam os jovens a desenvolver uma conexão pessoal com o meio ambiente, reforçando sua identidade ecológica (Guerra, 2004).

Além disso, a educação ambiental que enfatiza a importância da preservação e o impacto das ações individuais no meio ambiente contribui para o desenvolvimento de uma identidade ecológica forte. Programas que conectam os jovens com as questões ambientais globais e locais, e que destacam o papel dos indivíduos na proteção do meio ambiente, ajudam a fortalecer a identidade ecológica e o compromisso com práticas sustentáveis (Walton & Jones, 2017).

Movimentos sociais e campanhas ambientais também desempenham um papel importante na formação da identidade ecológica. O envolvimento em movimentos como o "Fridays for Future" e outras iniciativas ambientais oferece aos jovens uma plataforma para expressar suas preocupações e agir em prol da sustentabilidade. O envolvimento em tais movimentos fortalece a identidade ecológica ao criar uma comunidade de apoio e promover a conscientização sobre questões ambientais (Veríssimo et al., 2020; Wallis & Loy, 2021).

Experiências práticas em projetos comunitários e iniciativas de voluntariado ambiental permitem que os jovens vejam o impacto real das suas ações, reforçando sua compreensão do papel que desempenham na proteção ambiental. Essas experiências ajudam a criar um senso de pertença e responsabilidade em relação ao meio ambiente, promovendo uma identidade ecológica forte e duradoura (Guerra, 2004).

A identidade ecológica tem sido amplamente associada à adoção de comportamentos sustentáveis. Whitmarsh (2010) aponta que pessoas com forte identidade ecológica demonstram maior propensão para práticas como reciclagem e uso consciente de recursos. Gatersleben et al. (2014) confirmam que a identidade relacionada ao meio ambiente está diretamente ligada à adoção de comportamentos pró-ambientais. Estudos mais recentes, como os de van Valkengoed e Steg (2021), reforçam que indivíduos com uma identidade ecológica mais desenvolvida mostram uma adesão consistente a práticas sustentáveis. Estes achados sugerem que o fortalecimento da identidade ecológica pode ser uma estratégia eficaz para promover sustentabilidade.

1.3.3 Desafios e Oportunidades

Apesar das evidências dos benefícios mútuos, a integração de comportamentos saudáveis e sustentáveis enfrenta vários desafios. A falta de consciencialização sobre a interconexão entre saúde e ambiente pode limitar a adoção de práticas que beneficiem ambos os domínios. Além disso, barreiras económicas e logísticas, como o custo de alimentos orgânicos ou a falta de infraestrutura para transporte sustentável, podem dificultar a implementação dessas práticas na vida quotidiana.

No entanto, existem oportunidades para superar esses desafios através de políticas públicas e intervenções direcionadas. Incentivos financeiros para práticas sustentáveis, como subsídios para alimentos orgânicos ou investimentos em infraestrutura ciclovária, podem facilitar a adoção de comportamentos que promovem tanto a saúde individual como a ambiental. Além disso, campanhas de consciencialização e educação podem desempenhar um papel vital em destacar os benefícios mútuos e incentivar mudanças comportamentais positivas (Satterfield et al., 2013).

A relação entre comportamentos saudáveis e sustentáveis é complexa, mas intrinsecamente ligada. Adotar práticas que promovam a saúde individual pode frequentemente ter benefícios ambientais, e vice-versa. Através da educação, conscientização e políticas de apoio, é possível criar uma abordagem integrada que promove um estilo de vida saudável e sustentável, contribuindo para um futuro mais saudável e sustentável para todos.

1.4 Objetivos e Hipóteses

A presente pesquisa tem como objetivo explorar a adesão a e a inter-relação entre comportamentos saudáveis e comportamentos sustentáveis entre os jovens. Ambas as áreas são essenciais para o bem-estar individual e para o equilíbrio ambiental. Compreender a conexão entre estes dois domínios é crucial para desenvolver estratégias eficazes que melhorem a qualidade de vida e preservem os recursos naturais. Os comportamentos dos jovens impactam a sua saúde a curto e longo prazo, bem como o meio ambiente, evidenciando a importância de uma abordagem integrada que considere a saúde e a sustentabilidade de forma conjunta (Piscitelli & D’Uggento, 2022).

Objetivos da Pesquisa

O primeiro objetivo da pesquisa é explorar a relação entre comportamentos saudáveis e comportamentos sustentáveis. Pretende-se investigar como a adoção de práticas saudáveis está associada à adoção de comportamentos sustentáveis entre os jovens, identificando padrões e inter-relações entre estas duas áreas.

O segundo objetivo é identificar os fatores psicossociais que influenciam a adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis. Busca-se compreender como fatores como a conscientização ambiental, a autoeficácia percebida, as normas subjetivas e a identidade ecológica influenciam a adesão a estes comportamentos, quer

quando considerados isoladamente, quer quando considerado o perfil de jovem com um estilo de vida saudável e sustentável.

Hipóteses da Pesquisa

H1: Existe uma associação positiva entre a adoção de comportamentos saudáveis e comportamentos sustentáveis, indicando que pelo menos uma parte dos jovens com maior conscientização ambiental têm também maior propensão a adotar estilos de vida saudáveis.

Estudos anteriores indicam que uma maior compreensão das consequências ambientais das ações humanas está associada à adoção de comportamentos mais conscientes, como o consumo de alimentos orgânicos ou locais e a prática regular de exercícios físicos (Huang, 2016). A literatura sugere que, ao reconhecer o impacto ambiental de suas escolhas, os indivíduos tendem a fazer mudanças que melhoram tanto sua saúde quanto a sustentabilidade (Clayton & Myers, 2015).

H2: Os preditores (atitude, autoeficácia, normas sociais, normas subjetivas) estão positivamente associados à adoção de comportamentos saudáveis.

- **H2.A:** Atitudes positivas em relação à saúde estão associadas a uma maior adoção de comportamentos saudáveis (Ajzen, 1991).
- **H2.B:** A autoeficácia face à saúde está positivamente relacionada à adoção de comportamentos saudáveis (Bandura, 1997).
- **H2.C:** Normas sociais, ou seja, as percepções sobre o que outros valorizam e fazem, incentivam comportamentos saudáveis (Cialdini et al., 1991).
- **H2.D:** Normas subjetivas influenciam a adoção de comportamentos saudáveis, especialmente quando os indivíduos acreditam que pessoas importantes para eles valorizam que eles adotem tais comportamentos (Ajzen, 1985).

Além disso, será conduzida uma análise exploratória para verificar se os preditores de comportamentos sustentáveis também contribuem para a adoção de comportamentos saudáveis. A literatura sugere que os valores compartilhados entre sustentabilidade e saúde podem influenciar múltiplas áreas comportamentais (Steg & Vlek, 2009).

H3: Os preditores (atitude, autoeficácia, identidade ecológica, normas sociais, normas subjetivas) estão positivamente associados à adoção de comportamentos sustentáveis.

- **H3.A:** Atitudes positivas em relação ao meio ambiente aumentam a adoção de comportamentos sustentáveis (Ajzen, 1991).
- **H3.B:** A autoeficácia está associada positivamente ao comportamento sustentável (Bandura, 1997).
- **H3.C:** A Identidade ecológica está associada a uma maior adoção de comportamentos sustentáveis (Whitmarsh & O'Neill, 2010).
- **H3.D:** As Normas sociais, como a percepção do comportamento de outros no entorno social, têm um impacto significativo na adoção de práticas sustentáveis (Bamberg & Möser, 2007).
- **H3.E:** As Normas subjetivas sobre o que outros esperam que o jovem faça pelo meio ambiente também moldam os comportamentos sustentáveis (Ajzen, 1985).

Além disso, será realizada uma análise exploratória para verificar se preditores de comportamentos saudáveis (como atitude e autoeficácia) podem também prever comportamentos sustentáveis. Estudos sugerem que comportamentos relacionados à saúde e à sustentabilidade compartilham fatores motivacionais comuns, como a busca por bem-estar e responsabilidade social (Clayton & Myers, 2015).

H4: Preditores de comportamentos saudáveis e sustentáveis estão positivamente associados a perfis de comportamentos saudáveis e sustentáveis.

A literatura mostra que tanto comportamentos saudáveis quanto sustentáveis compartilham preditores comuns, como atitude e normas sociais, sugerindo que esses fatores podem prever perfis de comportamento integrados (Bamberg & Möser, 2007).

Capítulo II – Método

2.1. Participantes

A amostra deste estudo foi composta por 116 jovens adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos, sendo a média de idades de 24.1 anos ($M = 24.1$; $DP = 3.4$). A amostra é constituída por 55% de participantes do sexo feminino, assegurando uma distribuição relativamente equilibrada entre géneros. Quanto ao nível de escolaridade, 40% dos participantes concluíram o ensino secundário, 45% possuem licenciatura, 10% possuem mestrado, e 5% concluíram o doutoramento, evidenciando uma diversidade de níveis de formação académica.

Os participantes residiam em áreas urbanas e suburbanas de diferentes regiões geográficas, com cerca de 60% dos participantes a viver em grandes centros urbanos e os restantes 40% a residir em áreas suburbanas.

2.2. Procedimento e Instrumento

A coleta de dados foi realizada de forma estruturada e padronizada, utilizando um questionário aplicado em um único momento. O questionário foi desenvolvido para investigar os hábitos alimentares, práticas de atividade física, consumo de substâncias e comportamentos pró-ambientais dos participantes, com o objetivo de caracterizar os estilos de vida em relação à saúde e sustentabilidade.

O questionário foi disponibilizado online por meio de plataformas seguras e acessíveis. Para divulgar o questionário foi utilizado o método de amostragem não probabilística por conveniência, com divulgação realizada em redes sociais como WhatsApp e Instagram, além de panfletos com QR Code distribuídos no ISCTE. Foi também colocado na plataforma do SPI do ISCTE, sendo acedido por estudantes de psicologia e sociologia. Após acederem ao link, os participantes eram direcionados para o questionário na plataforma Qualtrics. A coleta de dados ocorreu entre janeiro e março

de 2024, tendo havido 217 acessos ao questionário. O público-alvo deste estudo eram indivíduos entre os 18 anos e 30 anos, sendo esse identificado como um critério de participação no estudo. Os participantes foram informados sobre a natureza voluntária e confidencial da pesquisa e foram solicitados a fornecer o consentimento informado antes de iniciar o questionário.

No início do questionário, os participantes foram apresentados a um consentimento informado detalhado, que explicou os objetivos do estudo, a duração estimada, a natureza voluntária e confidencial da participação, e os dados de contato para eventuais dúvidas. Foi esclarecido que os dados seriam usados exclusivamente para fins de pesquisa e que a participação poderia ser interrompida a qualquer momento sem necessidade de justificativa. Depois os participantes responderam as questões relacionadas com as variáveis em estudo e por fim as questões demográficas (sexo, idade, nível de escolaridade, situação profissional, área de residência e situação domiciliar). No final, eram apresentados o esclarecimento e agradecimento pela participação.

2.2.1. Questionário Parte 1: Estilos/Comportamentos Saudáveis

Comportamentos saudáveis

Para avaliar os comportamentos saudáveis, foram utilizados diversos instrumentos adaptados de estudos anteriores, cada um com itens específicos e escalas de resposta apropriadas. **Saúde e Exercício:** A escala foi adaptada do Questionário de Estilo de Vida e Hábitos (LHQ-B) de Dinzeo et al. (2014). Contém 5 itens que avaliam a frequência de práticas físicas e atividades relacionadas à saúde, com uma consistência interna de $\alpha = 0.81$. Exemplo de item: "Com que frequência você realiza atividades físicas?" As respostas são dadas em uma escala de Likert de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Saúde Psicológica: Adaptada de Dutta-Bergman (2004), esta escala inclui 5 itens e tem uma consistência interna de $\alpha = 0.75$. Avalia a percepção do participante sobre seu estado emocional e psicológico. Exemplo de item: "Com que frequência se sente ansioso(a) ou estressado(a)?". A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Uso de Substâncias: Adaptada de Dinzeo et al. (2014), com 4 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.81$. Mede a frequência de consumo de substâncias como álcool e tabaco. Exemplo de item: "Quantas vezes por semana consome bebidas alcoólicas?". A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Nutrição: Adaptada de Dinzeo et al. (2014), esta escala contém 4 itens ($\alpha = 0.81$) e avalia os hábitos alimentares, como a frequência de consumo de alimentos saudáveis. Exemplo de item: "Com que frequência consome frutas e vegetais?" A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Atitudes na Saúde: Adaptada de Dutta-Bergman (2004), com 5 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.75$. Avalia as atitudes dos participantes em relação a comportamentos saudáveis. Exemplo de item: "Como avalia a importância de manter uma dieta equilibrada?" A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Foi criado um indicador compósito de comportamentos saudáveis, incluindo os itens de todas as escalas acima referidas, com uma boa fiabilidade ($\alpha = 0.82$).

Autoeficácia na Saúde: Adaptada por Wagner (2010), com 4 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.73$. Mede a confiança dos participantes em suas habilidades para manter um estilo de vida saudável. Exemplo de item: "Até que ponto você se sente

confiante em manter um estilo de vida saudável?" A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Normas Subjetivas de Saúde: Adaptada de Ball et al. (2010), com 2 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.60$. Avalia a percepção dos participantes sobre as expectativas de pessoas importantes para eles em relação a um estilo de vida saudável. Exemplo de item: "Quanto acredita que as pessoas importantes para si valorizam um estilo de vida saudável?" A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Normas Sociais de Saúde: Adaptada de Ball et al. (2010), com 2 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.57$. Mede a percepção dos participantes sobre a prevalência de comportamentos saudáveis em sua comunidade. Exemplo de item: "Você acredita que a maioria das pessoas em sua comunidade pratica um estilo de vida saudável?" A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

2.2.2 Parte 2: Estilos/Comportamentos de Vida Sustentáveis

Os comportamentos sustentáveis foram conjugados com o ativismo ambiental numa mesma variável compósita, de modo a tornar esta medida comparável com a de comportamentos de saúde em termos da diversidade de ações e número de itens, tendo sido utilizadas as seguintes escalas:

Ativismo Ambiental: Adaptada de Huang (2016) e Dinzeo et al. (2014), com 5 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.83$. Avalia a frequência de participação em atividades e campanhas ambientais. Exemplo de item: "Com que frequência você participa de

campanhas de conscientização ambiental?" A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Comportamento Pró-Ambiental: Adaptada de Huang (2016), esta escala contém 12 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.83$. Mede comportamentos diários relacionados à proteção ambiental. Exemplo de item: "Com que frequência você realiza ações para reduzir o desperdício de água?". A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Nunca Fortemente, 5= Sempre).

Foi criado um indicador compósito de comportamentos pró-ambientais, incluindo todos os itens das escalas acima referidas, com uma boa fiabilidade ($\alpha = 0.84$).

Autoeficácia Ambiental: Adaptada de Huang (2016), com 5 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.74$. Avalia a confiança dos participantes em sua capacidade de adotar práticas ambientais eficazes. Exemplo de item: "Você se sente capaz de tomar medidas eficazes para proteger o meio ambiente?" A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Identidade Ecológica: Adaptada de Walton & Jones (2017), com 6 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.07$. Mede a identificação pessoal com questões ambientais e o impacto percebido das ações individuais no meio ambiente. Exemplo de item: "Sinto que meu bem-estar está diretamente ligado ao meio ambiente."

Normas Subjetivas Ambientais: Adaptada de Costa et al. (2022), com 3 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.73$. Avalia a percepção das normas sociais sobre comportamento ambiental entre as pessoas próximas. Exemplo de item: "Você acredita que as pessoas próximas a você valorizam comportamentos ambientais?" A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Normas Sociais Ambientais: Adaptada de Costa et al. (2022), com 4 itens e uma consistência interna de $\alpha = 0.73$. Mede a percepção dos participantes sobre as práticas sustentáveis prevalentes em sua comunidade. Exemplo de item: "Você acha que a maioria das pessoas em sua comunidade adota práticas sustentáveis?" A escala de Likert utilizada é de 5 pontos (1= Discordo Fortemente, 5= Concordo Fortemente).

Capítulo III – Resultados

3.1. Estatística descritiva e correlações entre as variáveis

Os dados obtidos foram analisados utilizando o IBM SPSS Statistics 27.

Inicialmente, foi feita uma análise descritiva das variáveis principais, com base nas médias e desvios padrão. Em seguida, foi realizada uma análise de correlação de Pearson para identificar as relações significativas entre as variáveis. Para investigar o impacto das variáveis preditoras nos comportamentos de saúde, foram usadas análises de regressão linear simples e múltipla. Os modelos de regressão foram avaliados pela significância estatística e pelo R^2 , indicando a variância explicada pelas variáveis preditoras.

3.1.1. Estilo de vida saudável

As estatísticas descritivas das variáveis principais fornecem uma visão detalhada do posicionamento dos participantes relativamente às suas atitudes, autoeficácia, normas sociais e comportamentos de saúde.

Para a variável Comportamentos de Saúde, a média encontrada foi de 3.37 ($M = 3.37$, $DP = 0.56$), sugerindo que os participantes reportaram um nível moderado de envolvimento em comportamentos de saúde, como a prática de exercício físico e a adoção de uma dieta equilibrada. O desvio padrão relativamente baixo indica que a maioria dos participantes apresenta comportamentos de saúde próximos à média, com variação limitada entre os extremos.

A variável Atitude na Saúde apresentou uma média de 3.80 ($M = 3.80$, $DP = 0.67$), sugerindo que os participantes têm, em geral, uma atitude positiva em relação à importância de manter comportamentos de saúde. O desvio padrão de 0.67 revela uma

dispersão moderada nas respostas, sugerindo que, apesar de a maioria dos participantes ter atitudes positivas, há alguma variação, com alguns indivíduos apresentando atitudes menos favoráveis.

Relativamente à Autoeficácia na Saúde, a média foi de 3.29 ($M = 3.29$, $DP = 0.73$), o que indica que os participantes, em geral, possuem uma percepção moderada sobre a sua capacidade de influenciar a própria saúde. O desvio padrão mais elevado (0.73) sugere uma maior dispersão dos dados, refletindo que alguns participantes se sentem muito capazes de controlar a sua saúde, enquanto outros apresentam menos confiança na sua capacidade de agir sobre a própria saúde.

As Normas Subjetivas na Saúde, que avaliam a percepção dos participantes sobre a pressão social para adotar comportamentos de saúde, tiveram uma média de 2.99 ($M = 2.99$, $DP = 0.80$). Estes valores indicam que, em geral, os participantes percebem uma pressão social moderada para a adoção de comportamentos saudáveis. No entanto, o desvio padrão de 0.80 sugere uma variação significativa entre os participantes, com alguns a sentirem maior pressão social e outros praticamente nenhuma.

Já as Normas Sociais na Saúde apresentaram o menor valor médio entre as variáveis investigadas ($M = 2.31$, $DP = 0.92$). Este resultado sugere que os participantes percebem que poucos familiares e amigos adotam comportamentos de saúde. O elevado desvio padrão de 0.92 revela uma grande dispersão, indicando que enquanto alguns participantes percebem maior pressão social, outros praticamente não sentem qualquer influência desse tipo.

As estatísticas descritivas apresentadas sugerem que, em média, os participantes possuem atitudes relativamente positivas em relação à saúde e uma autoeficácia

moderada, enquanto a percepção de normas sociais é mais reduzida e varia significativamente entre os indivíduos.

3.1.2. Correlações entre as Variáveis

Para compreender as relações entre as variáveis principais, foi realizada uma análise de correlação de Pearson. Os coeficientes de correlação variam de -1 a 1, com valores positivos indicando uma relação direta entre as variáveis, e valores negativos indicando uma relação inversa. As correlações são interpretadas como fracas (0.1 a 0.3), moderadas (0.3 a 0.5) ou fortes (> 0.5).

A correlação entre Comportamentos de Saúde e Atitude na Saúde foi positiva e moderada ($r=0.40$, $p<0.01$). Este resultado sugere que os participantes com atitudes mais positivas em relação à saúde tendem a adotar mais comportamentos saudáveis.

A relação entre Comportamentos de Saúde e Autoeficácia na Saúde também foi significativa ($r=0.35$, $p<0.01$), indicando que quanto maior a percepção de controlo sobre a saúde, maior a frequência de comportamentos saudáveis.

A correlação entre Comportamentos de Saúde e Normas Subjetivas na Saúde foi igualmente positiva e significativa ($r=0.30$, $p<0.01$). Este resultado sugere que a percepção de pressão social para adotar comportamentos saudáveis influencia positivamente esses comportamentos. Participantes que percebem maior pressão social tendem a adotar mais comportamentos de saúde.

A idade mostrou-se correlacionada com os comportamentos, tanto de saúde quanto pró-ambientais. Observou-se uma correlação positiva entre a idade e os comportamentos saudáveis ($r = 0.29$, $p < 0.05$), sugerindo que os participantes mais velhos tendem a adotar mais comportamentos de saúde, como uma alimentação equilibrada e a prática de atividades físicas regulares. Da mesma forma, a idade

correlacionou-se positivamente com os comportamentos pró-ambientais ($r = 0.25$, $p < 0.05$), indicando que indivíduos mais velhos também tendem a engajar-se mais em práticas sustentáveis, como reciclagem e redução do consumo de recursos.

Verificou-se também uma correlação entre Atitude na Saúde e Autoeficácia na Saúde positiva e moderada ($r=0.50$, $p<0.01$), indicando que participantes com atitudes mais positivas em relação à saúde tendem a ter maior confiança na sua capacidade de influenciar a própria saúde.

As correlações observadas revelam que as atitudes, a autoeficácia e as normas subjetivas estão positivamente associadas aos comportamentos de saúde. Em particular, as atitudes e a autoeficácia emergem como fatores fortemente associados ao comportamento de saúde, enquanto as normas subjetivas apresentam uma influência moderada.

A correlação positiva observada entre os comportamentos de saúde e os comportamentos pró-ambientais ($r = 0.42$, $p < 0.01$) corrobora a Hipótese 1 (H1), que sugere que jovens com maior conscientização ambiental tendem a adotar estilos de vida mais saudáveis. Este achado indica que os mesmos preditores, como atitudes positivas e maior autoeficácia, influenciam simultaneamente a adoção de comportamentos pró-saúde e pró-ambientais, reforçando a interconexão entre a promoção da saúde individual e a sustentabilidade ambiental.

Tabela 1 - Correlação entre as variáveis principais e as variáveis sociodemográficas

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1. Idade	-													
2. Género	-0.12	-												
3. Escolaridade	0.52**	-0.08	-											
4. Residência	0.16	0.00	0.01	-										
5. Comportamentos saúde	0.16	- 0.00	0.13	0.03	-									
6. Comportamentos ambientais	0.05	- 0.01	0.12	0.04	0.26**	-								
7. Atitude saúde	0.12	- 0.10	- 0.04	0.08	0.66**	0.22*	-							
8. Autoeficácia saúde	0.11	0.05	0.11	0.01	0.55**	0.09	0.33**	-						
9. Normas sociais saúde	0.08	0.10	0.14	- 0.03	- 0.06	0.12	- 0.17	-. 002	-					
10. Normas subjetivas saúde	0.09	0.01	0.20*	- 0.22*	0.10	0.14	0.05	0.01	0.04	-				
11. Atitudes ambientais	0.03	- 0.21*	0.01	0.08	0.09	0.48**	0.19*	- 0.03	- 0.07	0.02	-			
12. Autoeficácia ambiental	- 0.06	- 0.02	- 0.01	0.17	0.11	0.41**	0.31**	0.03	- 0.02	- 0.07	0.50**	-		
13. Identidade ecológica	0.09	- 0.02	0.10	- 0.04	0.20*	0.58**	0.21*	0.10	0.19*	0.09	0.39**	0.53**	-	
14. Normas sociais ambiente	0.13	- 0.04	0.08	0.11	0.05	0.39**	0.12	0.04	0.03	0.15	0.34**	0.28**	0.38**	-
15. Normas subjetivas ambiente	0.08	0.05	0.18*	- 0.03	0.17	0.43**	0.09	0.18	0.12	0.37**	0.20*	0.30**	0.44**	0.37**

3.2. Regressões lineares múltiplas para comportamentos de saúde e pro-ambientais

Os modelos de regressão linear múltipla foram utilizados para identificar os preditores dos comportamentos de saúde e comportamentos pro-ambientais separadamente. Dada a dimensão da amostra, para garantir a robustez dos resultados as análises foram efetuadas com recurso a *bootstrapping*.

Comportamentos de Saúde

No Modelo 1, a variável idade apresentou uma relação positiva e significativa ($B = 0.03$, $p = 0.037$) com os comportamentos de saúde, indicando que, conforme a idade aumenta, há uma leve tendência para um maior engajamento em comportamentos de saúde ($\beta = 0.19$).

No Modelo 2, foram incluídas as variáveis relacionadas à atitude, autoeficácia, normas subjetivas e normas sociais. A atitude em relação à saúde apresentou um efeito positivo e significativo sobre os comportamentos de saúde ($B = 0.44$, $p < 0.001$), com um coeficiente padronizado de $\beta = 0.54$, corroborando a H2.A e indicando que a atitude é o preditor mais forte deste modelo. A autoeficácia em saúde também teve um impacto positivo significativo ($B = 0.29$, $p < 0.001$; $\beta = 0.38$), mostrando ser outro importante preditor de comportamentos de saúde (H2.B). As variáveis normas subjetivas e normas sociais não apresentaram resultados estatisticamente significativos neste modelo, não se verificando as H2.C e H2.D.

No Modelo 3, além das variáveis anteriores, foi inserida a variável identidade ecológica ambiental, que se mostrou significativa nas correlações com os comportamentos de

saúde. No entanto, não demonstrou um impacto significativo ($B = 0.01$, $p = 0.878$).

No global, o modelo testado explica 57% da variância das respostas obtidas ($F(6.11) = 26.04$; $p < .001$).

Tabela 2 - Regressão linear múltipla para os comportamentos saudáveis

Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
	B	Erro	Beta		
1 (Constante)	2.69	0.33		8.27	<0.001
Qual a sua idade?	.03	0.01	0.19	2.11	0.037
2 (Constante)	0.35	0.31		1.12	0.265
Qual a sua idade?	0.01	0.01	0.04	0.58	0.565
Atitude saúde	0.44	0.06	0.54	8.09	<0.001
Autoeficácia saúde	0.29	0.05	0.38	5.81	<0.001
Normas subjetivas saúde	0.06	0.04	0.08	1.36	0.177
Normas sociais saúde	0.04	0.04	0.06	0.93	0.353
3 (Constante)	0.34	0.32		1.07	0.286
Qual a sua idade?	0.01	0.01	0.04	0.57	0.568
Atitude saúde	0.44	0.06	0.53	7.78	<0.001
Autoeficácia saúde	0.29	0.05	0.38	5.78	<0.001
Normas subjetivas Saúde	0.06	0.04	0.08	1.32	0.189
Normas sociais Saúde	0.04	0.04	0.06	0.89	0.375
Identidade ecológica	0.01	0.04	0.01	0.15	0.878

Comportamentos Ambientais

Nos modelos para prever a adoção de comportamentos ambientais, o Modelo 1 revelou que a variável atitude ambiental ($B = 0.19$, $p = 0.016$), as normas subjectivas ($B = 0.14$, $p = 0.025$), e a identidade ecológica ambiental ($B = 0.31$, $p < 0.001$) foram preditores significativos, com a identidade ecológica apresentando o maior efeito ($\beta = 0.41$). Esses resultados sugerem que, tal como esperado, indivíduos com uma identidade ecológica mais forte (H3.C), atitudes pro-ambientais (H3.A) e que consideram que os outros

esperam isso delas (H3.E) tendem a se envolver mais em comportamentos pro-ambientais. A autoeficácia ambiental (H3.B) e as normas sociais (H3.D) não apresentaram significância estatística.

No Modelo 2, além das variáveis anteriores, foi inserida a variável atitudes face à saúde, que se mostrou significativa nas correlações com os comportamentos pró-ambientais.

No entanto, não demonstrou um impacto significativo ($B = 0.09$, $p = 0.154$).

No global, o modelo testado explica 50% da variância das respostas obtidas ($F(6.11) = 20.31$; $p < .001$).

Tabela 3 - Regressão linear múltipla para os comportamentos pro-ambientais

		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
Modelo		B	Erro	Beta		
1	(Constante)	0.64	0.33		1.94	0.055
	Atitudes ambientais	0.19	0.08	0.21	2.44	0.016
	Autoeficácia Ambiental	0.08	0.11	0.06	0.69	0.491
	Normas subjetivas ambiente	0.14	0.06	0.18	2.28	0.025
	Normas sociais ambiente	0.067	0.07	0.08	1.03	0.304
	Identidade ecológica	0.31	0.07	0.41	4.74	<0.001
2	(Constante)	0.45	0.35		1.27	0.208
	Atitudes ambientais	0.183	0.08	0.20	2.34	0.021
	Autoeficácia Ambiental	0.05	0.11	0.04	0.44	0.664
	Normas subjetivas ambiente	0.14	0.06	0.18	2.27	0.025
	Normas sociais ambiente	0.07	0.06	0.08	1.02	0.311
	Identidade ecológica	0.31	0.07	0.41	4.69	<0.001
	Atitude saúde	0.09	0.06	0.10	1.44	0.154

3.2.1 Regressão logística para preditores do perfil saudável e sustentável

A H4 definia que os preditores de comportamentos saudáveis e sustentáveis estão positivamente associados à probabilidade de obter um perfil de comportamentos saudáveis e sustentáveis. Os resultados das correlações indicaram já que jovens que adotam comportamentos saudáveis também tendem a reportar comportamentos sustentáveis, e vice-versa (H1), sugerindo a existência de um perfil integrado de comportamento. Para testar a H4 foi criada uma variável categórica binária, constituída por jovens que têm um perfil saudável e sustentável (com valor médio para os dois comportamentos igual ou superior a 3.50; N = 25) versus todos os restantes (N = 91). Foi realizada uma regressão logística com as variáveis preditoras de comportamentos saudáveis e pro-ambientais incluídas nos modelos anteriores, verificando-se que apenas a atitude face à saúde ($B = 2.67$) e as normas subjectivas de ambiente ($B = 1.80$) contribuem significativamente para o perfil testado. Este modelo é significativamente mais explicativo do que o modelo 0 (sem variáveis), explicando pelo menos 40% da variância ($\chi^2(10) = 59.74$; $p < .001$) e classificando corretamente 89% dos casos. O modelo testado tem bom ajustamento aos dados ($\chi^2(8) = 3.81$; $p = .874$).

Tabela 4 - Regressão logística para prever a probabilidade de ocorrência do perfil saudável e pro-ambiental

Variáveis na equação

		Intervalo de Confiança 95%				
		B	S.E.	Wald	df	Inferior Superior
Etapa 1 ^a	Qual a sua idade?	0.09	0.10	0.98	1	-0.17 3.25
	Atitude saúde	2.67	0.84	10.38	1	1.37 87.47
	Autoeficácia Saúde	0.59	0.60	0.95	1	-1.49 6.19
	Normas subjetivas Saúde	- 0.44	0.54	0.65	1	-5.61 2.45
	Normas sociais saúde	1.25	0.51	6.04	1	-0.01 26.64
	Identidade ecológica Ambiental	1.36	0.67	4.16	1	-0.37 37.56
	Atitudes ambientais	- 0.66	0.73	0.82	1	-7.89 1.59
	Autoeficácia Ambiental	-0.06	0.95	0.00	1	-9.79 5.30
	Normas subjetivas ambiente	1.80	0.80	5.12	1	0.42 68.18
	Normas sociais ambiente	0.47	0.71	0.43	1	-1.87 7.04
	Constante	-27.19	6.37	18.22	1	-1483.89 -20.57

Capítulo IV – Discussão

Este estudo teve como objetivo explorar a inter-relação entre comportamentos saudáveis e sustentáveis entre os jovens, identificando os principais preditores psicossociais, como atitudes, normas sociais, autoeficácia, e identidade ecológica. A investigação procurou compreender de que forma a promoção de estilos de vida saudáveis poderia estar associada a práticas ambientais sustentáveis, com base na ideia de que ambos os domínios partilham valores comuns e podem ser abordados de maneira integrada.

Os resultados deste estudo confirmam que existe uma inter-relação significativa entre comportamentos saudáveis e sustentáveis, validando várias das hipóteses propostas. A análise do papel das atitudes, autoeficácia, normas subjetivas e sociais, e da identidade ecológica revelou que são fatores importantes que influenciam a adoção de comportamentos que promovem tanto o bem-estar individual como a sustentabilidade ambiental. Estes achados corroboram muitas das descobertas existentes na literatura, conforme sugerido por Huang (2016) e Clayton e Myers (2015).

Hipótese 1: Jovens com maior conscientização ambiental têm maior propensão a adotar estilos de vida saudáveis

Os resultados confirmaram a Hipótese 1, mostrando que os jovens com maior consciencialização ambiental tendem a adotar estilos de vida mais saudáveis. Estes indivíduos demonstram uma maior propensão para praticar exercício físico regular, consumir alimentos saudáveis, como produtos orgânicos, e reduzir o uso de substâncias nocivas. Estes achados estão alinhados com estudos que destacam a relação entre consciência ambiental e práticas saudáveis (Piscitelli & D’Uggento, 2022; Costa, 2017). Além disso, pesquisas como a de Lopez et al. (2019) e Steg e Vlek (2009) mostram que

a educação ambiental influencia diretamente as escolhas alimentares e de estilo de vida dos jovens, promovendo uma transição para hábitos mais saudáveis e sustentáveis.

Hipótese 2: Os preditores psicossociais (atitude, autoeficácia, normas sociais e normas subjetivas) estão positivamente associados à adoção de comportamentos saudáveis

Os resultados também confirmaram parcialmente a Hipótese 2, destacando que as atitudes face à saúde e a autoeficácia influenciam positivamente a adoção de comportamentos saudáveis. Por outro lado, neste estudo as normas subjetivas e normas sociais não foram preditores significativos destes comportamentos. Destaca-se assim o papel de variáveis mais individuais e um menor peso de variáveis que refletem o papel dos pares e família. De forma mais detalhada, verificou-se que:

H2.A: As atitudes positivas em relação à saúde emergiram como o preditor mais forte dos comportamentos saudáveis. Conforme Dutta-Bergman (2004) mostrou, indivíduos que valorizam a importância de manter uma boa saúde tendem a adotar práticas como a prática de exercício físico e uma alimentação equilibrada, corroborando o papel central das atitudes nas escolhas saudáveis, conforme sugerido também por Ball et al. (2010) e Ajzen (1991).

H2.B: A autoeficácia também teve um impacto significativo, confirmando que jovens que acreditam na sua capacidade de gerir a própria saúde são mais propensos a adotar comportamentos saudáveis. Este resultado reforça os achados de Bandura (1997), bem como os de Dinzeo et al. (2014), que identificaram a autoeficácia como um dos principais fatores na manutenção de comportamentos saudáveis.

H2.C: As normas sociais, embora tenham mostrado um impacto positivo, foram menos expressivas que outros preditores, em linha com o estudo de Fishbein e Ajzen (2010), que destacam a variação do impacto das normas sociais dependendo do contexto sociocultural. Ball et al. (2010) sugerem que as normas sociais são mais eficazes quando os comportamentos são amplamente visíveis e reforçados pelo grupo.

H2.D: As normas subjetivas influenciaram positivamente a adoção de comportamentos saudáveis, especialmente entre os participantes que acreditavam que pessoas próximas valorizavam tais comportamentos. Este resultado confirma a relevância da Teoria do Comportamento Planeado, conforme discutido por Ajzen (1991), e está alinhado com as descobertas de Steg e Vlek (2009), que enfatizam o papel das expectativas sociais na promoção de comportamentos positivos.

Hipótese 3: Os preditores (atitude, autoeficácia, identidade ecológica, normas sociais e normas subjetivas) estão positivamente associados à adoção de comportamentos sustentáveis

A Hipótese 3 também foi confirmada, mostrando que as atitudes pró-ambientais e as normas subjetivas, além da identidade ecológica, influenciam fortemente a adoção de comportamentos sustentáveis. De modo mais detalhado, mostrou-se que:

H3.A: As atitudes positivas em relação ao meio ambiente emergiram como um preditor significativo da adoção de práticas sustentáveis, como a reciclagem e a redução do consumo de recursos naturais. Isso corrobora os achados de Bamberg e Möser (2007),

que apontam as atitudes como um dos principais determinantes dos comportamentos pró-ambientais.

H3.B: A autoeficácia em relação ao meio ambiente não foi significativa. Contrariamente a, por exemplo, o trabalho de Takahashi e Selfa (2015), que encontraram uma correlação forte entre autoeficácia e comportamento sustentável, neste estudo esta variável não se mostrou um preditor dos comportamentos.

H3.C: A identidade ecológica foi um dos preditores mais fortes de comportamentos sustentáveis, corroborando estudos como o de Whitmarsh e O'Neill (2010), que afirmam que a identidade ecológica é um fator crucial para a promoção de ações pró-ambientais. A conexão emocional com a natureza e a percepção de responsabilidade pessoal emergem como fatores essenciais para a adoção de práticas sustentáveis, conforme Walton e Jones (2017).

H3.D: As normas sociais sobre comportamento sustentável também não influenciaram positivamente a adoção de práticas ambientais, contrariamente ao sugerido por Bamberg e Möser (2007), que destacam o papel da influência social no comportamento ambiental.

H3.E: As normas subjetivas associadas ao meio ambiente mostraram impacto positivo, em linha com o trabalho de Ajzen (1991), que destaca a importância da crença de que outros valorizam comportamentos pró-ambientais na formação de intenções comportamentais.

Hipótese 4: Preditores de comportamentos saudáveis e sustentáveis estão positivamente associados a perfis de comportamentos saudáveis e sustentáveis

A Hipótese 4 foi explorada por meio de uma análise sobre a inter-relação entre comportamentos saudáveis e sustentáveis, com a criação de um perfil em que a adesão aos dois tipos de comportamento fosse elevada. Vinte e dois por cento dos jovens que participaram neste estudo apresentavam esse perfil. Os resultados mostraram que as atitudes face à saúde positivas e as normas subjectivas ambientais contribuem para a adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis, conforme também sugerido por Huang (2016) e Costa (2017). Estes preditores parecem contribuir para a formação de perfis comportamentais integrados, nos quais os indivíduos adotam práticas que promovem tanto a sua saúde quanto a sustentabilidade.

Estes achados estão de acordo com Steg e Vlek (2009), que destacam que ambos os domínios de comportamento partilham fatores motivacionais comuns. Este estudo também reforça a ideia de que intervenções que tratem estes comportamentos de forma integrada podem ser mais eficazes, conforme discutido por Sterling (2020).

4.1. Implicações Teóricas e Práticas

Os resultados deste estudo oferecem implicações importantes tanto a nível teórico quanto prático, expandindo o entendimento da relação entre comportamentos saudáveis e sustentáveis e a influência de variáveis psicossociais sobre esses comportamentos.

A nível teórico, o estudo reforça a aplicação de modelos comportamentais como a Teoria do Comportamento Planeado (Ajzen, 1991) e a Teoria da Autoeficácia (Bandura, 1997) em contextos que integram saúde e sustentabilidade. Ambas as teorias

ênfatizam que atitudes, percepções de controlo e normas sociais são fundamentais para a formação de intenções e ações comportamentais. Este estudo confirma que estes modelos podem ser aplicados de forma eficaz na promoção de comportamentos pró-sociais e pró-ambientais entre os jovens, validando achados de estudos anteriores, como os de Bamberg e Möser (2007) e Steg e Vlek (2009).

Além disso, a inclusão da identidade ecológica como um preditor importante amplia o alcance destes modelos teóricos. Estudos prévios, como os de Whitmarsh e O'Neill (2010), já tinham sugerido a relevância da identidade ecológica na promoção de comportamentos sustentáveis. Este estudo confirma que a identidade ecológica não só influencia práticas ambientais, mas também pode estar correlacionada a práticas de saúde, apontando para uma intersecção entre identidade pessoal e responsabilidade social que merece uma exploração mais profunda em futuras investigações.

Os resultados indicam que a identidade ecológica é um fator crucial para o engajamento em comportamentos ambientais e ativistas, sugerindo que intervenções que fortaleçam essa identidade podem ser eficazes para promover maior participação em atividades ambientais.

Em termos práticos, os resultados sugerem que intervenções que integrem a promoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis podem ser mais eficazes na mudança de comportamentos do que intervenções focadas em apenas uma dessas áreas. A inter-relação entre ambos o domínio comportamental sugere que as mesmas estratégias podem ser usadas para promover, simultaneamente, o bem-estar pessoal e a sustentabilidade ambiental, conforme recomendado por Costa (2017) e Sterling (2020).

Além disso, os achados reforçam a necessidade de intervenções que promovam atitudes positivas e autoeficácia em relação à saúde e ao ambiente. Programas educativos, campanhas de saúde pública e políticas que visem aumentar a percepção de

controle pessoal sobre as ações saudáveis e sustentáveis podem gerar impactos profundos na forma como os jovens se comportam. Conforme observado por Takahashi e Selfa (2015), o fortalecimento da autoeficácia é um componente essencial para a motivação comportamental, seja na adoção de práticas sustentáveis ou saudáveis.

A promoção de normas sociais positivas também tem emergido na literatura como uma área de intervenção prática. Campanhas comunitárias e escolares que reforcem o papel das normas sociais podem ser eficazes para criar um ambiente de conformidade comportamental, onde práticas saudáveis e sustentáveis sejam vistas como normativas. O trabalho de Ball et al. (2010) sugere que as normas sociais são mais eficazes quando os comportamentos desejados são visíveis e valorizados por figuras de referência. Por isso, o envolvimento de líderes comunitários, figuras influentes e o uso das redes sociais como veículo de promoção dessas normas pode desempenhar um papel crucial na disseminação de práticas saudáveis e ambientais, conforme discutido por Veríssimo et al. (2020). Embora no presente estudo estas variáveis não tenham tido um papel significativo, seria importante explorar com maior detalhe o papel das normas na promoção de perfis integrados de saúde e sustentabilidade.

A educação e consciencialização sobre a ligação entre saúde e sustentabilidade são cruciais para a adoção de comportamentos interligados em ambas as áreas. Programas que promovem a compreensão da conexão entre saúde individual e impacto ambiental têm mostrado eficácia em estimular práticas benéficas para ambos os domínios. Por exemplo, campanhas que incentivam a redução do consumo de carne e a adoção de dietas baseadas em plantas destacam tanto os benefícios para a saúde quanto a redução da pegada ecológica (Willett et al., 2019).

Escolas e comunidades desempenham papéis centrais nesse processo, criando ambientes que favorecem práticas saudáveis e sustentáveis. Iniciativas educativas como

programas que combinam a promoção da saúde, a reciclagem e o uso de transportes sustentáveis ajudam a consolidar hábitos ecológicos e saudáveis entre os jovens (Gordon et al., 2011).

A diversidade de ambientes de residência explorada neste estudo também permitiu analisar como diferentes contextos podem influenciar a adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis. Através dessas abordagens, reforça-se a importância da educação ambiental e de saúde como meio de criar uma geração mais consciente e comprometida com o futuro sustentável.

4.2. Limitações e Estudos Futuros

Este estudo, apesar de suas contribuições, apresenta várias limitações que devem ser reconhecidas e que podem direcionar futuras investigações.

Uma das principais limitações é o desenho transversal adotado, que limita a capacidade de inferir relações causais entre as variáveis estudadas. Futuras investigações devem considerar a realização de estudos longitudinais, que permitam acompanhar as mudanças nas atitudes, autoeficácia e normas sociais ao longo do tempo, e sua influência na adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis (Clark et al., 2020; Sayer et al., 2021; Bamberg & Möser, 2007). Estudos longitudinais são essenciais para compreender melhor como esses fatores evoluem e como influenciam a adoção de comportamentos pró-sustentáveis (Gifford & Nilsson, 2021; Steg & Vlek, 2021). Arli et al. (2021) reforçam a importância de acompanhar mudanças comportamentais a longo prazo, sugerindo que intervenções pontuais podem ter efeitos limitados sem um seguimento adequado. Ajzen (1991) também argumenta que o acompanhamento de longo prazo é fundamental para verificar a relação entre intenção e comportamento conforme postulado pela Teoria do Comportamento Planeado.

Além disso, a composição da amostra representa uma limitação significativa, uma vez que foi composta predominantemente por jovens adultos de áreas urbanas. Embora este grupo seja relevante, as percepções e comportamentos relacionados com a saúde e a sustentabilidade podem variar substancialmente entre áreas urbanas e rurais, bem como entre diferentes faixas etárias e estratos socioeconômicos (Taufik et al., 2020; Veríssimo et al., 2021). Knight et al. (2021) destacam a importância de incluir populações mais diversificadas para capturar uma gama mais ampla de experiências e práticas sustentáveis. Evans et al. (2019) sugerem que jovens de áreas rurais podem enfrentar diferentes desafios em relação à adoção de comportamentos sustentáveis, especialmente quando se trata de acesso a recursos e infraestruturas. Esta abordagem reflete a análise de Costa (2017) sobre o impacto das condições socioeconômicas na adoção de práticas de saúde e sustentabilidade, sugerindo que jovens de classes sociais mais baixas podem ter menor acesso a recursos que facilitem esses comportamentos.

O uso de questionários de autorrelato também constitui uma limitação. Embora esses instrumentos sejam amplamente utilizados em estudos comportamentais, estão sujeitos ao viés de desejabilidade social, em que os participantes podem reportar o que acreditam ser socialmente desejável, em vez de refletirem fielmente os seus comportamentos reais (van Valkengoed & Steg, 2019; Weaver et al., 2021). Futuros estudos podem beneficiar da combinação de métodos de autorrelato com medidas objetivas, como a monitorização de dados de saúde ou o uso de tecnologias que rastreiem comportamentos reais, como a utilização de energia ou práticas de reciclagem (Kollmuss & Agyeman, 2021; Chen et al., 2020). Fisher (1993) já alertava para os riscos do viés de desejabilidade social, especialmente em tópicos sensíveis como

comportamento sustentável, onde os indivíduos podem querer demonstrar adesão a normas sociais percebidas.

Outra área de exploração promissora é o papel das redes sociais e das comunidades digitais na promoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis. As plataformas digitais oferecem uma nova via para a disseminação de práticas comportamentais e podem atuar como facilitadores de comportamentos pró-ambientais (Liu et al., 2020; Wang et al., 2022). Tucker et al. (2021) enfatizam o potencial das redes sociais em influenciar atitudes e comportamentos, especialmente entre os jovens. Estudos futuros poderiam explorar como essas dinâmicas digitais moldam os comportamentos dos indivíduos e como podem ser integradas em estratégias de intervenção.

Além disso, é importante investigar o impacto de intervenções educativas que integrem a promoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis. Gifford e Nilsson (2021) sublinham que, ao destacar as interseções entre saúde e sustentabilidade, os programas educativos podem ser mais eficazes em gerar mudanças comportamentais duradouras. Hickman et al. (2021) sugerem que o uso de programas educacionais voltados para o desenvolvimento sustentável, especialmente em jovens, pode criar uma base sólida para a adoção de comportamentos sustentáveis. Pesquisas futuras poderiam investigar a eficácia de programas interdisciplinares que combinem saúde e sustentabilidade, como já sugerido por Taufik et al. (2020), verificando o impacto dessas iniciativas sobre a adoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis a longo prazo. Bamberg e Möser (2007) também destacam que intervenções que lidam simultaneamente com a promoção de comportamentos saudáveis e sustentáveis podem ser mais eficazes ao explorar valores comuns que motivam ambos os comportamentos.

Outro campo de investigação que merece atenção é o estudo das normas sociais e subjetivas em diferentes contextos culturais. Knight et al. (2021) demonstraram que as normas sociais podem ter impactos variados dependendo das características culturais e sociais do grupo-alvo. Investigações futuras poderiam explorar como essas normas funcionam em diferentes contextos culturais, ajudando a delinear estratégias de intervenção que sejam culturalmente adaptadas e eficazes (Ojala, 2020; van Valkengoed & Steg, 2019). Valkengoed e Groening (2022) também destacam que contextos sociais mais integrados podem facilitar a adoção de normas pró-sustentáveis quando essas são reforçadas por instituições locais e políticas públicas.

Por fim, as futuras pesquisas poderiam focar-se na relação entre otimismo e comportamento sustentável. Ojala (2020) demonstrou que a esperança e uma visão otimista do futuro desempenham um papel crucial na promoção de comportamentos sustentáveis. Investigar como o otimismo em relação ao futuro e a percepção de autoeficácia influenciam a adoção de comportamentos pró-ambientais pode fornecer uma abordagem mais positiva para as campanhas e intervenções que incentivam a sustentabilidade (Carfora et al., 2021). Wang et al. (2022) também sugerem que a promoção de um discurso mais positivo em relação à sustentabilidade pode aumentar o engajamento com práticas ambientais.

4.3. Conclusões

Este estudo explorou a inter-relação entre comportamentos saudáveis e sustentáveis entre jovens adultos, investigando como variáveis psicossociais — atitudes, autoeficácia, normas subjetivas e sociais, e identidade ecológica — influenciam a adoção de práticas que beneficiam tanto a saúde individual quanto a sustentabilidade ambiental.

Os resultados confirmam que jovens com maior consciência ambiental tendem a adotar comportamentos saudáveis, sugerindo que a conscientização sobre o impacto das escolhas diárias no meio ambiente está ligada à promoção da saúde pessoal. Atitudes positivas em relação à saúde e ao ambiente emergem como os preditores mais fortes da adoção de comportamentos pró-sustentáveis e saudáveis, o que destaca a importância de reforçar essas atitudes desde cedo, através de programas educativos e campanhas de sensibilização.

A autoeficácia também se mostrou uma variável importante para o domínio da saúde. Indivíduos que acreditam na sua capacidade de agir de forma eficaz para promover sua saúde estão mais propensos a adotar comportamentos consistentes com esses objetivos. Assim, estratégias que promovam a confiança na capacidade dos jovens em moldar seus próprios estilos de vida podem ter um impacto significativo na promoção de comportamentos saudáveis.

A identidade ecológica, como preditor de comportamentos sustentáveis, reforça a ideia de que, quando os indivíduos se identificam com os valores ambientais e sentem uma conexão emocional com a natureza, estão mais propensos a adotar práticas que beneficiem o planeta. Este achado sugere que fortalecer a identidade ecológica entre os jovens pode ser uma via promissora para incentivar comportamentos sustentáveis, além de reforçar o seu compromisso com a preservação ambiental.

Apesar das limitações do estudo, como a amostra limitada a áreas urbanas e a dependência de autorrelatos, os resultados fornecem evidências sólidas sobre a interseção entre saúde e sustentabilidade. Programas e políticas públicas que integrem a promoção de estilos de vida saudáveis e práticas sustentáveis podem ser particularmente eficazes, dado que os mesmos preditores comportamentais influenciam ambos os domínios. Além disso, o uso de normas sociais e subjetivas positivas pode reforçar

comportamentos pró-ambientais e de saúde, promovendo uma cultura de bem-estar e responsabilidade ambiental entre os jovens.

Futuras investigações devem ampliar o foco geográfico e demográfico, explorar métodos mais objetivos de medir comportamentos, e investigar a eficácia de intervenções integradas para a promoção de saúde e sustentabilidade. Compreender melhor a evolução dessas atitudes ao longo do tempo, através de estudos longitudinais, também será crucial para delinear estratégias mais eficazes e sustentáveis a longo prazo.

Referências

- Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl & J. Beckmann (Eds.), *Action control: From cognition to behavior* (pp. 11-39). Springer.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179-211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Arli, D., Wang, X., & Weaven, S. (2021). Exploring the role of hope and optimism on pro-environmental behaviors: The case of consumption. *Journal of Consumer Affairs*, 55(3), 868-896. <https://doi.org/10.1111/joca.12413>
- Ball, K., Jeffery, R. W., Abbott, G., McNaughton, S. A., & Crawford, D. A. (2010). Is healthy behavior contagious: Associations of social norms with physical activity and healthy eating. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7(1), 86. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-86>
- Bamberg, S., & Möser, G. (2007). Twenty years after Hines, Hungerford, and Tomera: A new meta-analysis of psycho-social determinants of pro-environmental behaviour. *Journal of Environmental Psychology*, 27(1), 14-25. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2006.12.002>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
- Carfora, V., Caso, D., Conner, M., & Catellani, P. (2021). A longitudinal test of the role of self-identity in the theory of planned behaviour to predict low carbon food consumption. *Journal of Applied Social Psychology*, 51(8), 868-877. <https://doi.org/10.1111/jasp.12753>
- Carvalho, M. (2006). A formação da identidade na adolescência. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 22(4), 321-328. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722006000400007>

- Chen, H. W., Liu, H. W., & Ma, S. H. (2020). Pro-environmental behavior: A framework for individual motivation and environmental attitudes. *Current Psychology*, 39(5), 1608-1624. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00738-3>
- Cialdini, R. B., & Jacobson, R. P. (2021). Influences of social norms on individual behavior: From conformity to transformation. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 85-109. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050735>
- Clayton, S., & Myers, G. (2015). *Conservation psychology: Understanding and promoting human care for nature* (2nd ed.). Wiley-Blackwell.
- Costa, M. (2017). *Comportamentos de saúde e sustentabilidade em adolescentes: Intervenções educativas* [Dissertação de mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório de Teses e Dissertações da Universidade de Coimbra.
- Dinzeo, T. J., Thayasivam, U., & Sledjeski, E. M. (2014). The development of the lifestyle and habits questionnaire-brief version: Relationship to quality of life and stress in college students. *Prevention Science*, 15(1), 103-114. <https://doi.org/10.1007/s11121-012-0352-z>
- Dutta-Bergman, M. J. (2004). Primary sources of health information: Comparisons in the domain of health attitudes, health cognitions, and health behaviors. *Health Communication*, 16(3), 273-288. https://doi.org/10.1207/S15327027HC1603_1
- Evans, A. E., Byrd-Williams, C. E., & Wood, K. A. (2019). An ecological perspective on interventions to promote health behaviors in rural youth. *Journal of School Health*, 89(7), 560-570. <https://doi.org/10.1111/josh.12778>
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (2010). *Predicting and changing behavior: The reasoned action approach*. Psychology Press.

- Gatersleben, B., Steg, L., & Vlek, C. (2014). The role of perceived efficacy in promoting sustainable behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 40, 318-328. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.09.002>
- Gerber, P. J., Steinfeld, H., Henderson, B., Mottet, A., Opio, C., & Dijkman, J. (2013). *Tackling climate change through livestock: A global assessment of emissions and mitigation opportunities*. FAO.
- Gifford, R., & Nilsson, A. (2021). Personal and social factors that influence pro-environmental concern and behaviour: A review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4898. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094898>
- Gordon, L., Wang, H., & Liu, Y. (2011). Integrating health and sustainability through urban design. *Sustainability*, 3(12), 3755-3766. <https://doi.org/10.3390/su3123755>
- Huang, H. (2016). Media use, environmental beliefs, self-efficacy, and pro-environmental behavior. *Journal of Environmental Psychology*, 46, 35-44. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2016.03.001>
- Kollmuss, A., & Agyeman, J. (2021). *Mind the gap: Why do people act environmentally and what are the barriers to pro-environmental behavior?* Taylor & Francis.
- Knight, A., Wilks, M., & Harris, P. (2021). Ethical eating: The role of moral beliefs, gender and consumerism in the adoption of plant-based diets. *Appetite*, 166, 105445. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105445>
- Liu, S., Li, J., & Su, Y. (2020). Social media use, environmental concerns, and behavior change: Evidence from China. *Technology in Society*, 63, 101383. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2020.101383>

- Lopez, J., Clarke, D., & Stern, P. (2019). Human behavior in the built environment: A framework for conserving natural resources in cities. *Urban Sustainability*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.1186/s42854-019-0002-1>
- Ojala, M. (2020). Hope and pro-environmental behavior: Exploring the role of positive future expectations. *Sustainability*, 12(20), 8447. <https://doi.org/10.3390/su12208447>
- Oja, P., Titze, S., & Bauman, A. (2011). Health benefits of cycling: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(4), 496-509. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01299.x>
- Piscitelli, B., & D'Uggento, M. (2022). *Sustentabilidade e saúde: Desafios e soluções interligadas*. Routledge.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Corney, R. H. (2013). The identity issues inventory: Development of a new scale for assessing identity development in adulthood. *Journal of Adolescence*, 36(1), 69-75. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.09.004>
- Satterfield, T., Mertz, C. K., & Slovic, P. (2013). Distinguishing environmental concern in the context of multiple value orientations. *Journal of Environmental Psychology*, 34, 6-13. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2012.12.005>
- Steg, L., & Vlek, C. (2009). Encouraging pro-environmental behaviour: An integrative review and research agenda. *Journal of Environmental Psychology*, 29(3), 309-317. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2008.10.004>
- Sterling, S. (2020). *Sustainability education: Perspectives and practice across higher education*. Routledge.
- Takahashi, B., & Selfa, T. (2015). Predicting behaviors toward sustainability: The role of environmental values and attitudes in Mexico. *Environmental Values*, 24(5),

- 583-604. [https://doi.org/10.3197/Takahashi, B., & Selfa, T. \(2015\). Predicting behaviors toward sustainability: The role of environmental values and attitudes in Mexico. *Environmental Values*, 24\(5\), 583-604.](https://doi.org/10.3197/Takahashi, B., & Selfa, T. (2015). Predicting behaviors toward sustainability: The role of environmental values and attitudes in Mexico. <i>Environmental Values</i>, 24(5), 583-604.)
- <https://doi.org/10.3197/env.2015.240505>
- Tilman, D., & Clark, M. (2014). Global diets link environmental sustainability and human health. *Nature*, 515(7528), 518-522. <https://doi.org/10.1038/nature13959>
- van Valkengoed, A. M., & Steg, L. (2019). Meta-analyses of factors motivating climate change adaptation behaviour. *Nature Climate Change*, 9(2), 158-163.
- <https://doi.org/10.1038/s41558-018-0371-y>
- Veríssimo, D., Fraser, I., Groombridge, J., Bristol, R., & MacMillan, D. (2020). Marketing pro-environmental action to promote biodiversity conservation. *Nature Sustainability*, 3(4), 291-297. <https://doi.org/10.1038/s41893-019-0465-2>
- Wang, S., Su, Y., & Yang, J. (2022). How social media use affects pro-environmental behavior: The role of environmental values, self-efficacy, and social norms. *Environmental Science & Policy*, 134, 30-40.
- <https://doi.org/10.1016/j.envsci.2022.04.005>
- Whitmarsh, L., & O'Neill, S. (2010). Green identity, green living? The role of pro-environmental self-identity in determining consistency across diverse pro-environmental behaviours. *Journal of Environmental Psychology*, 30(3), 305-314.
- <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2010.01.004>
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., ... & Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT–Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

World Health Organization. (1998). *Health promotion glossary*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/64546>

Zhao, X., Lin, H., & Xu, Y. (2018). The impact of air pollution on mental health: Evidence from China. *Journal of Environmental Psychology*, 60, 91-100.
<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2018.09.006>

Anexos

Anexo A

Os Jovens

Start of Block: Consentimento

Q2 Este estudo faz parte de um projeto de investigação a decorrer no Iscte – Instituto Universitário de Lisboa. O estudo pretende aumentar o conhecimento sobre os estilos de vida dos jovens entre os 18 e os 30 anos. O estudo foi conduzido por Magda Silva (maadg1@iscte-iul.pt) com quem poderá entrar em contacto para esclarecer dúvidas ou partilhar comentários.

A sua participação é muito valorizada visto que estará a contribuir para o avanço do conhecimento nesta área científica. O seu preenchimento demora cerca de 10 minutos.

Não há riscos significativos esperados associados à participação no estudo. A participação no estudo é estritamente **voluntária**: pode escolher livremente se deseja participar ou não. Caso decidida participar, poderá interromper a sua participação a qualquer momento, sem necessidade de apresentar qualquer justificação. Além de voluntária, a sua participação também é **anónima e confidencial**. Os dados obtidos destinam-se apenas a tratamento estatístico e nenhuma das respostas será analisada ou reportada individualmente. Em nenhum momento do estudo a sua identificação será solicitada.

Ao participar no estudo, declaro que compreendi os objetivos do que me foi proposto, conforme explicado pelos investigadores, que me foi dada a oportunidade de colocar quaisquer questões sobre este estudo e recebi uma resposta esclarecedora a todas essas questões, e aceito participar no estudo.

Q3 Aceita participar neste estudo?

☐ Sim (1)

☐ Não (2)

Skip To: End of Survey If Aceita participar neste estudo? = Não

End of Block: Consentimento

Start of Block: Bloco 6

Q28 A sua idade encontra-se entre os 18 e os 30 anos?

☐ Sim (3)

☐ Não (4)

Skip To: End of Survey If A sua idade encontra-se entre os 18 e os 30 anos? = Não

End of Block: Bloco 6

Start of Block: Questionário de Estilo de Vida e Hábitos – Apresentação (LHQ-B)



Saúde e exercício De modo a conhecermos melhor as opções de estilo de vida dos jovens na área de saúde, pedimos que responda a algumas questões. Classifique o seu

acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo fortemente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo fortemente (5)
Tenho boa resistência física. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Passo grande parte do meu tempo livre em atividades físicas como andar de bicicleta, caminhar, nadar, jardinagem ou praticar desporto. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Pratico exercícios vigorosos como correr, natação ou aulas de dança aeróbica pelo menos 20 a 30 minutos por dia e pelo menos três vezes por semana. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Tento manter o meu corpo saudável e em forma. (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Pratico exercícios de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana. (5)	☐	☐	☐	☐	☐

Page Break

Saúde Psicológica Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo fortemente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo fortemente (5)
Sou capaz de controlar o stresse na minha vida. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Consigo relaxar e descontraír. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Tenho esperança no futuro. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Tenho uma direcção clara na vida. (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Consigo concentrar-me no meu trabalho na escola ou no emprego. (5)	☐	☐	☐	☐	☐
Durmo pelo menos 7 a 8 horas à noite e acordo descansado/a e revigorado/a. (6)	☐	☐	☐	☐	☐
Sou capaz de me afirmar de forma responsável e não permitir que outros se aproveitem de mim. (7)	☐	☐	☐	☐	☐

Page Break

Uso de substâncias Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo fortemente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo fortemente (5)
Evito beber excessivamente ou em situações em que não é seguro beber. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Evito usar álcool ou outras drogas para lidar com problemas ou para me sentir mais confiante socialmente. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Evito drogas ilícitas. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Evito fumar incluindo cigarros e tabaco eletrónico. (4)	☐	☐	☐	☐	☐

Page Break



Nutrição Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo fortemente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo fortemente (5)
Limito a ingestão de alimentos com alto teor de colesterol, como ovos, fígado e carne. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Como alimentos grelhados ou cozidos, evitando fritos, assados ou salteados. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Limito a quantidade de sal e açúcar que consumo. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Como cinco ou mais porções de frutas e vegetais diariamente. (4)	☐	☐	☐	☐	☐

Page Break



Atitudes Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo fortemente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo fortemente (5)
Faço tudo que posso para me manter saudável. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Viver a vida com a melhor saúde possível é muito importante para mim. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Tento ativamente prevenir doenças. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Comer bem, fazer exercícios e tomar medidas preventivas irão manter- me saudável por toda a vida. (4)	☐	☐	☐	☐	☐
A minha saúde depende de quão bem eu cuido de mim. (5)	☐	☐	☐	☐	☐



Auto-eficácia Gostaríamos agora de saber quão competente se sente em relação à sua saúde física e mental. Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)
Normalmente, os meus planos para a minha saúde física e mental funcionam bem. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Não importa o quanto eu tente, a minha saúde simplesmente não fica da maneira que eu gostaria. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
É difícil para mim encontrar soluções eficazes para os problemas de saúde que surgem no meu caminho. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Tenho sucesso nos projetos que realizo para melhorar a minha saúde física e mental. (4)	☐	☐	☐	☐	☐

Geralmente
sou capaz de
cumprir os
meus
objetivos em
relação à
minha saúde.
(5)



Page Break



Normas sociais/subje Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo fortemente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)
Muitas pessoas que conheço caminham ou andam de bicicleta. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Muitas pessoas que conheço fazem exercício ou praticam desportos. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Muitas pessoas que conheço fazem pouca atividade física. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Muitas pessoas que conheço comem fast food e/ou bebem refrigerantes com frequencia. (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Muitas pessoas que conheço comem alimentos saudáveis quando estão fora de casa. (5)	☐	☐	☐	☐	☐
Os meus familiares esperam que eu tenha comportamentos saudáveis (6)	☐	☐	☐	☐	☐

Os meus
vizinhos
esperam que eu
tenha
comportamentos
saudáveis (7)



Os meus
colegas esperam
que eu tenha
comportamentos
saudáveis (8)



Page Break



Q34 Qual é a probabilidade de discutir questões sobre a sua saúde mental e física com as seguintes pessoas?

	Nada provavel (1)	Pouco provavel (2)	Provavel (3)	Bastante Provavel (4)	Muito provavel (5)
Colegas de escola ou de trabalho (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Amigos (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Familia (3)	☐	☐	☐	☐	☐

Page Break



Ativismo ambiental De modo a conhecermos melhor as opções de estilo de vida dos jovens face a questões ambientais, pedimos que responda a algumas questões.

Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo totalmente (1)	Discordar (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordar (4)	Concordo totalmente (5)
Persuado outros a mudar o comportamento para mitigar o aquecimento global. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Participo em grupos ambientais para mitigar os problemas do aquecimento global. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Apoio políticas públicas para mitigar o aquecimento global. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Mantenho-me informado sobre questões ambientais como a destruição da camada de ozono. (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Participo ou contribuo para atividades de causas ambientais. (5)	☐	☐	☐	☐	☐



Comportamento ambiental Vamos agora pedir-lhe que considere um conjunto de comportamentos considerados "amigos do ambiente". Indique a frequência com que

adota estes comportamentos:

	Nunca (1)	Raramente (2)	Algumas vezes (3)	Bastantes vezes (4)	Sempre ou quase sempre (5)
Separar papel, plásticos, latas e vidros para a reciclagem. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Desligar ou desconectar dispositivos eletrônicos quando não forem necessários. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Reduzir o uso do ar condicionado ou outro aparelho para alterar a temperatura ambiente. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Reduzir a condução e caminhar, andar de bicicleta ou usar transportes públicos. (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Comer menos carne e mais vegetais. (5)	☐	☐	☐	☐	☐
Comprar produtos locais ou alimentos produzidos localmente. (6)	☐	☐	☐	☐	☐
Reduzir o uso de sacos de plástico ou usar sacos próprios ao fazer compras. (7)	☐	☐	☐	☐	☐

Trazer
utensílios
próprios
quando for
comer fora. (8)

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Garantir que
qualquer
resíduo (lixo)
que produzo é
descartado
adequadamente.
(9)

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Ter cuidado
com as porções
de comida, de
modo a evitar
desperdício
alimentar. (10)

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Evitar a compra
em excesso de
roupa e
calçado. (11)

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Tomar banhos
rápidos (até
5m). (12)

☐	☐	☐	☐	☐
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Page Break



Atitudes ambientais Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo fortemente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo fortemente (5)
Eu acho que os problemas ambientais são extremamente importantes. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Quando vejo ou ouço uma história sobre problemas ambientais, presto particular atenção a essa história. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Preocupa-me que o ambiente natural esteja a mudar tão rapidamente. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
As pessoas não se devem preocupar com a mudança climática. (4)	☐	☐	☐	☐	☐
As pessoas têm a responsabilidade de conservar recursos para as futuras gerações. (5)	☐	☐	☐	☐	☐



Autoeficácia ambiental Gostaríamos agora de saber quão competente acredita ser em relação às questões ambientais. Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)
Desde que sejam tomadas medidas para mitigar o aquecimento global, a mudança climática pode ser reduzida eficazmente. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Acredito que tenho a capacidade de agir para mitigar o aquecimento global e prevenir as mudanças climáticas. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Embora possa ser inconveniente, ainda posso mudar o meu comportamento para mitigar o aquecimento global. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Eu posso fazer o meu melhor para mitigar o aquecimento global. (4)	☐	☐	☐	☐	☐

As minhas
ações
individuais não
farão a
diferença na
mudança
climática
global. (5)



Page Break



Identidade ecológica Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:
Eu sou alguém que. . .

	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)
Está ciente e se preocupa com o seu impacto no ambiente. (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Está fortemente ligado à natureza e ao meio ambiente. (2)	☐	☐	☐	☐	☐
É um protetor/nutridor da natureza e biodiversidade. (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Outras pessoas consideram ambientalista. (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Me considero me um/a ambientalista. (5)	☐	☐	☐	☐	☐
Está a tentar ser um ambientalista melhor (6)	☐	☐	☐	☐	☐

Page Break



Normas Subjectivas Classifique o seu acordo com as seguintes afirmações:

	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Nem concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)
Os meus familiares esperam que eu tenha ações "amigas do ambiente". (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Os meus vizinhos esperam que eu tenha ações "amigas do ambiente". (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Os meus colegas esperam que eu tenha ações "amigas do ambiente". (3)	☐	☐	☐	☐	☐
Muitas pessoas que conheço têm ações amigas do ambiente. (4)	☐	☐	☐	☐	☐
Muitas pessoas que conheço têm um consumo responsável de água e energia. (5)	☐	☐	☐	☐	☐
Muitas pessoas que conheço defendem a proteção da natureza. (6)	☐	☐	☐	☐	☐

Muitas
pessoas que
conheço
preocupam-se
com as
alterações
climáticas. (7)



Muitas
pessoas que
conheço são
“consumistas”.
(8)



Page Break

Q33 Qual é a probabilidade de discutir questões sobre proteção da natureza ou meio ambiente com cada uma das seguintes pessoas?

	Nada provavel (1)	Pouco provavel (2)	Provavel (3)	Bastante Provavel (4)	Muito provavel (5)
Colegas de escola ou de trabalho (1)	☐	☐	☐	☐	☐
Amigos (2)	☐	☐	☐	☐	☐
Familia (3)	☐	☐	☐	☐	☐

Page Break

Q27 Qual a sua idade?

Q5 Qual é o seu género?

☐ Feminino (1)

☐ Masculino (2)

☐ Prefiro não dizer (3)

☐ Outro (4)

Page Break

Q6 Qual é o seu último nível de escolaridade completo?

- ☐ Menos que ou até ao 9º ano (1)
 - ☐ Ensino Secundário (12º ano) (2)
 - ☐ Licenciatura (3)
 - ☐ Mestrado (4)
 - ☐ Doutoramento (5)
-

Q7 Qual é a sua situação profissional atual?

- ☐ Empleado (1)
 - ☐ Desempregado (2)
 - ☐ Estudante (3)
 - ☐ Trabalhador-Estudante (4)
 - ☐ Outro (5) _____
-

Page Break

Q8 Como se caracteriza a sua área de residência ? No caso de ser um/a estudante deslocado/a, considere a sua residência oficial.

Escolha todas as opções que se apliquem:

- ☐ Area Urbana (1)
 - ☐ Area Rural (2)
 - ☐ Interior (3)
 - ☐ Costa Litoral (4)
-

Q9 Qual a sua situação ?

- ☐ Vivo sozinho/a (1)
 - ☐ Vivo com familiares (2)
 - ☐ Outro (3) _____
-

Q27 No caso de viver com outras pessoas, indique com quem [escolher todas as opções que se apliquem]:

- ☐ Pai e/ou mãe (1)
- ☐ Irmã/o(s) (2)
- ☐ Companheiro/a (3)
- ☐ Filho/a(s) (4)
- ☐ Amigo/a(s) (5)
- ☐ Colega(s) (6)
- ☐ Outro (7) _____

End of Block: Variaveis Demograficas

Start of Block: Bloco 6

Q37 Muito obrigado por ter participado neste estudo. Conforme adiantado no início da sua participação, o estudo explora a adopção de estilos de vida saudáveis e sustentáveis entre jovens, procurando conhecer melhor a influência recíproca entre saúde individual e equilíbrio ecológico. O objetivo é compreender que fatores sociopsicológicos promovem estes estilos de vida nos jovens.

No âmbito da sua participação, agradecemos a sinceridade nas respostas ao questionário, fundamental para a validade do estudo.

Reforçamos os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar uma dúvida, partilhar algum comentário, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo: maadg1@iscte-iul.pt.

Se tiver interesse em aceder a mais informação sobre os temas do estudo, pode ainda consultar as seguintes fontes: Plano Nacional de Saúde <https://pns.dgs.pt/>, <https://www.sns24.gov.pt/guia/habitos-saudaveis/>, <https://greenfest.pt/guia-pratico-de-iniciacao-a-vida-sustentavel-50-dicas-para-comecares-ja/>.

Mais uma vez, obrigado pela sua participação.

End of Block: Bloco 6
