RESIC
Revista dos Seminários de Iniciação Científica
Edição Especial - Passos MG
2026

A Influência da Qualidade de vida nos Desfechos Reprodutivos Femininos: Uma Revisão de Literatura

Ana Cecilia Malta Coutinho Chaves, Ana Júlia Panicio Miziara e Cynara Maria Pereira

INTRODUÇÃO

A infertilidade constitui um importante problema de saúde pública em escala mundial afetando cerca de 10 a 15% dos casais em idade reprodutiva e que desejam engravidar. Define-se infertilidade como a incapacidade de alcançar uma gestação após 12 meses de relações sexuais regulares sem uso de métodos contraceptivos. Embora diversas causas biológicas estejam envolvidas nesse processo, evidências crescentes indicam que fatores relacionados ao estilo de vida exercem influência significativa sobre a fertilidade feminina (HASSAN; KILLICK, 2004; MUMFORD et al., 2020).

Nas últimas décadas, mudanças nos hábitos alimentares, o aumento do sedentarismo, crescimento dos niveis de obesidade e um aumento na exposição de fatores estressores têm sido associados à redução da fecundidade a qual vem sendo investigada em diversas populações (MUTSAERTS et al., 2010; ZHANG et al., 2024). Esses fatores podem interferir em diferentes etapas da reprodução humana, incluindo a função ovulatória, a qualidade dos gametas, a receptividade endometrial e a manutenção inicial da gestação (CHAVARRO et al., 2007a; CHAVARRO et al., 2007b).

A obesidade destaca-se como um dos fatores mais estudados, uma vez que promove alterações hormonais e metabólicas capazes de comprometer a função reprodutiva da mulher,sendo também estimuladores de outras doenças como a SOMP, a qual também leva a um atraso no processo reprodutivo feminino. Estudos demonstram que mulheres com excesso de peso apresentam maior frequência de distúrbios ovulatórios, síndrome dos ovários policísticos e menores taxas de concepção espontânea quando comparadas a mulheres eutróficas (MUTSAERTS et al., 2010; MUMFORD et al., 2020).

Além do peso corporal, a qualidade da alimentação também vem sendo amplamente investigada. Evidências sugerem que dietas ricas em frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras insaturadas estão associadas a melhores desfechos reprodutivos, enquanto o consumo elevado de gorduras trans e alimentos ultraprocessados pode aumentar o risco de infertilidade ovulatória (CHAVARRO et al., 2007a; WILLIS et al., 2022).

Outros fatores modificáveis, como prática de atividade física, consumo de álcool, tabagismo, qualidade do sono e níveis de estresse psicológico, também apresentam associação com a fertilidade feminina. Estudos prospectivos têm demonstrado que hábitos saudáveis contribuem para maior probabilidade de concepção, enquanto comportamentos de risco estão relacionados à redução da fecundabilidade e ao aumento do tempo necessário para obtenção da gravidez (WISE et al., 2012; HATCH et al., 2016; LOUIS et al., 2011).

Diante da relevância desses fatores e da possibilidade de intervenção precoce, torna-se fundamental compreender a influência do estilo de vida sobre a saúde reprodutiva feminina, permitindo o desenvolvimento de estratégias preventivas e terapêuticas voltadas à promoção da fertilidade.

OBJETIVOS

O estudo tem como objetivo analisar, através de uma revisão narrativa da literatura científica, a influência da qualidade de vida nos desfechos reprodutivos femininos, investigando de forma abrangente como fatores relacionados ao estilo de vida podem impactar a fertilidade, a fecundabilidade e a saúde reprodutiva da mulher. Considerando a crescente prevalência de hábitos e condições associadas às mudanças no perfil epidemiológico da população, torna-se fundamental compreender o papel que fatores modificáveis exercem sobre a função reprodutiva feminina e sobre a ocorrência de infertilidade.

De forma direcionada, busca-se avaliar a associação entre componentes da qualidade de vida, como estado nutricional, hábitos alimentares, prática de atividade física, consumo de álcool, tabagismo, qualidade do sono, saúde mental e níveis de estresse, com indicadores relacionados à fertilidade feminina. Pretende-se ainda compreender como esses fatores podem influenciar diferentes etapas do processo reprodutivo, incluindo a função ovulatória, a qualidade dos oócitos, a receptividade endometrial, a fecundação, a implantação embrionária e a manutenção inicial da gestação.

Além disso, o artigo tem como objetivo identificar os principais mecanismos fisiológicos, metabólicos, hormonais e psicossociais descritos na literatura que possam explicar a relação entre qualidade de vida e desfechos reprodutivos. Busca-se analisar de que maneira alterações relacionadas ao excesso de peso, inflamação crônica, estresse oxidativo, disfunções endócrinas e fatores emocionais podem interferir na capacidade reprodutiva feminina, contribuindo para a redução da fecundabilidade ou para o aumento do risco de infertilidade.

Outro objetivo consiste em reunir e sintetizar as evidências científicas mais recentes acerca dos fatores de risco e dos fatores protetores associados à saúde reprodutiva, destacando a importância da adoção de hábitos saudáveis como estratégia de promoção da fertilidade. Da mesma forma, pretende-se discutir o impacto das intervenções voltadas à melhoria da qualidade de vida, incluindo programas de mudança comportamental, controle do peso corporal, suporte psicológico e estratégias de manejo do estresse, sobre os resultados reprodutivos femininos.

Por fim, busca-se contribuir para a ampliação do conhecimento sobre a influência dos determinantes modificáveis da saúde na reprodução humana, fornecendo subsídios para o desenvolvimento de ações preventivas, estratégias de educação em saúde e abordagens multidisciplinares que favoreçam a promoção da saúde reprodutiva, a

prevenção da infertilidade e a melhoria da qualidade de vida das mulheres em idade fértil.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura realizada por meio da consulta às bases de dados PubMed, LILACS e SciELO. Foram utilizados os descritores em português e inglês relacionados ao tema, incluindo “fertilidade feminina”, “infertilidade”, “estilo de vida”, “obesidade”, “atividade física”, “alimentação”, “tabagismo”, “álcool”, “estresse” e “fecundabilidade”.

Foram incluídos artigos originais publicados em periódicos científicos nacionais e internacionais, disponíveis na íntegra, que abordassem a associação entre fatores de estilo de vida e fertilidade feminina. Foram excluídos artigos de revisão, editoriais, cartas ao editor e estudos sem relação direta com o objetivo proposto.

A seleção dos estudos foi realizada mediante leitura dos títulos, resumos e textos completos, sendo priorizados estudos observacionais prospectivos, coortes populacionais e ensaios clínicos que apresentassem maior robustez metodológica.

Metodologia da Revisão Narrativa

Categoria	Detalhes da Metodologia
Tipo de Estudo	Revisão narrativa da literatura.
Bases de Dados	PubMed, LILACS e SciELO.
Descritores (PT/EN)	Fertilidade feminina, infertilidade, estilo de vida, obesidade, atividade física, alimentação, tabagismo, álcool, estresse e fecundabilidade.
Critérios de Inclusão	Artigos originais (nacionais e internacionais), disponíveis na íntegra, com foco na associação entre estilo de vida e fertilidade feminina.
Critérios de Exclusão	Artigos de revisão, editoriais, cartas ao editor e estudos sem relação direta com o objetivo.
Seleção e Priorização	Leitura de títulos, resumos e textos completos; priorização de estudos observacionais prospectivos, coortes e ensaios clínicos robustos.

RESULTADOS

A análise dos estudos selecionados demonstrou uma associação consistente entre qualidade de vida, hábitos de vida saudáveis e melhores desfechos reprodutivos femininos. Os resultados evidenciaram que fatores comportamentais, psicológicos e físicos exercem influência significativa sobre a fecundabilidade, o tempo para concepção e os índices de infertilidade.

Tabela 2: Características e Achados de Estudos Selecionados

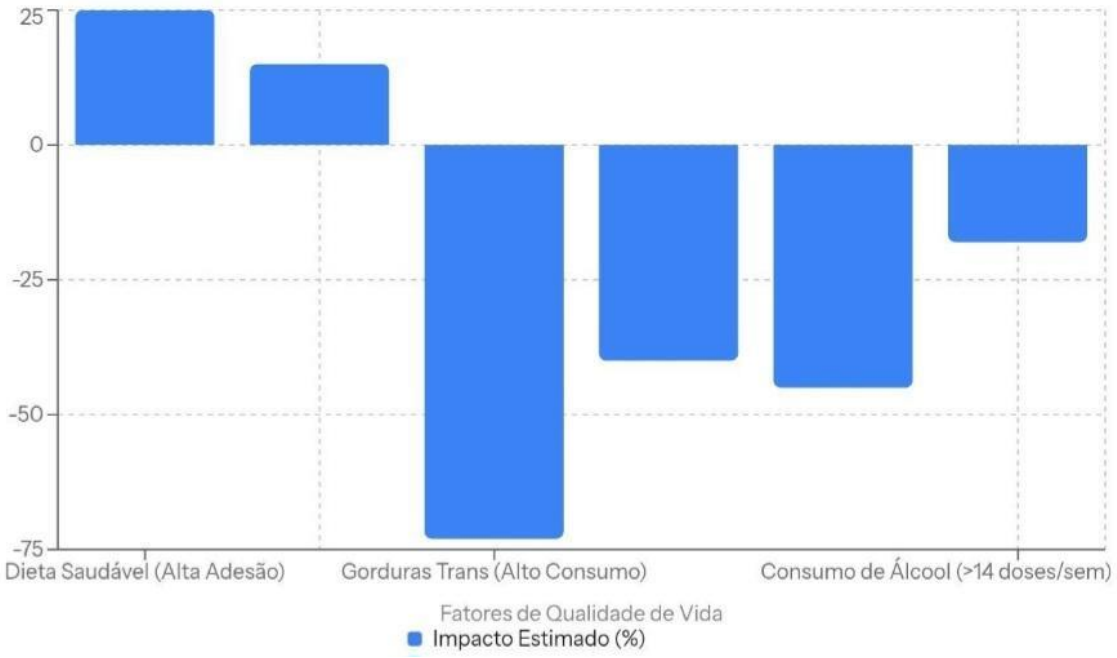
Autor (Ano)	Tipo de Estudo	N / População	Principal Achado
Mumford et al. (2020)	Coorte Prospectiva	Casais tentando conceber	Impacto do estilo de vida combinado na fertilidade.
Mutsaerts et al. (2010)	Ensaio Clínico (RCT)	Mulheres obesas subférteis	Programa de estilo de vida reduz necessidade de tratamento.
Zhang et al. (2024)	Estudo de Mediação	Mulheres em idade reprodutiva	Ácido úrico media a relação estilo de vida-infertilidade.
Stanford et al. (2019)	Coorte Prospectiva	Coorte norte-americana	Uso de indicadores de fertilidade melhora fecundabilidade.
Kiani et al. (2022)	Transversal	Mulheres inférteis	Deterioração de múltiplas dimensões da QV na infertilidade.
Hosseini et al. (2020)	RCT	Mulheres inférteis	Mindfulness melhora significativamente a QV.
St-Laurent et al. (2025)	Análise Secundária RCT	Mulheres com obesidade	Intervenção interdisciplinar melhora comportamentos de saúde.

Em relação ao peso corporal, Hassan e Killick observaram redução significativa da fecundidade em indivíduos expostos a fatores negativos de estilo de vida, incluindo excesso de peso e obesidade. Fichman et al. (2020) destacaram a forte associação entre obesidade e infertilidade anovulatória. Da mesma forma, o estudo LIFESTYLE (Mutsaerts et al., 2010) demonstrou que intervenções voltadas à perda ponderal em mulheres com sobrepeso e obesidade resultaram em melhora dos desfechos reprodutivos e redução da necessidade de tratamentos de reprodução assistida.

Em relação aos hábitos alimentares, estudos prospectivos identificaram que padrões dietéticos saudáveis, caracterizados por elevado consumo de frutas, vegetais, grãos integrais e gorduras insaturadas, estiveram associados ao aumento da fecundabilidade e à redução do risco de infertilidade ovulatória. Em contrapartida, dietas ricas em gorduras trans apresentaram associação com pior desempenho reprodutivo. (CHAVARRO et al., 2007; WISE et al., 2022; WILLIS et al., 2022). Zhang et al. (2024) observaram ainda que a adesão global a um estilo de vida saudável reduziu significativamente o risco de infertilidade feminina, sendo o ácido úrico um possível mediador dessa relação.

Os estudos demonstraram benefícios moderados da prática regular de exercícios sobre a fertilidade. Estudos prospectivos identificaram que mulheres fisicamente ativas apresentavam maior probabilidade de concepção quando comparadas às sedentárias. Entretanto, exercícios físicos excessivamente intensos e prolongados podem exercer efeito contrário, especialmente em mulheres com baixo percentual de gordura corporal. Wise et al. (2012) verificaram menor tempo para gravidez entre mulheres fisicamente ativas, enquanto Läänelaid et al. (2021) observaram melhores resultados reprodutivos entre casais submetidos a tratamento de infertilidade que mantinham níveis adequados de atividade física e menor comportamento sedentário.

Os hábitos nocivos apresentaram impacto negativo significativo. O tabagismo foi associado à redução da fecundidade e redução da reserva ovariana aumentando o tempo necessário para concepção (Hassan & Killick, 2004; Hatch et al., 2016), corroborando os achados da meta-análise de Augood et al. (1998), que evidenciou maior risco de infertilidade entre fumantes. De forma semelhante, o consumo de álcool mostrou associação com redução da fecundabilidade e aumento das dificuldades reprodutivas, (Eggert et al., 2000; Mikkelsen et al., 2016), especialmente quando realizado em quantidades moderadas a elevadas.



Os fatores psicossociais também apresentam papel importante. Os estudos demonstraram que níveis elevados de estresse estão associados à redução das taxas de concepção. Biomarcadores relacionados à resposta ao estresse apresentaram correlação negativa com a probabilidade de gravidez, sugerindo influência dos mecanismos neuroendócrinos sobre a função reprodutiva. Louis et al. (2011) demonstraram que níveis elevados de estresse reduziram significativamente as probabilidades de concepção durante a janela fértil. Lynch et al. (2014) confirmaram a associação entre estresse percebido e menores taxas de gravidez. Paralelamente,

estudos sobre qualidade de vida mostraram que mulheres inférteis apresentam escores significativamente inferiores em domínios emocionais, sociais e relacionais quando comparadas à população geral (Bakhtiyar et al., 2019; Kiani et al., 2022).
Chachamovich et al. (2010) identificou impacto substancial da infertilidade na qualidade de vida relacionada à saúde, especialmente em aspectos psicológicos e emocionais. Resultados semelhantes foram observados por Santoro et al. (2016), que encontraram pior qualidade de vida relacionada à fertilidade em mulheres com síndrome dos ovários policísticos e infertilidade sem causa aparente.

Tabela 1: Impacto dos Fatores de Qualidade de Vida na Fertilidade Feminina

Fator de Qualidade de Vida	Impacto nos Desfechos Reprodutivos	Principais Referências
Dieta Saudável (Mediterrânea/Fertility)	Aumento da fecundabilidade e redução do tempo para gravidez.	Wise et al. (2022); Willis et al. (2022)
Consumo de Gorduras Trans	Aumento do risco de infertilidade ovulatória.	Chavarro et al. (2007)
Atividade Física Moderada	Melhora a fertilidade, especialmente em mulheres com sobrepeso.	Mutsaerts et al. (2010); Wise et al. (2012)
Estresse Psicológico Elevado	Redução das chances de concepção na janela fértil.	Louis et al. (2011); Lynch et al. (2014)
Tabagismo	Forte redução da fecundabilidade e reserva ovariana.	Hatch et al. (2016); Augood et al. (1998)
Obesidade	Infertilidade anovulatória e piores desfechos em FIV.	Fichman et al. (2020); Mutsaerts et al. (2010)
Qualidade do Sono	Regulação hormonal e melhor taxa de fertilização.	Evidências Recentes (2025-2026)

Por fim, intervenções direcionadas à melhoria da qualidade de vida mostraram resultados promissores. Hosseini et al. (2020) observaram melhora significativa da qualidade de vida após programa de redução do estresse baseado em mindfulness. Mais recentemente, St-Laurent et al. (2025) demonstraram que uma abordagem interdisciplinar foi capaz de promover mudanças sustentáveis no estilo de vida de mulheres com obesidade e subfertilidade, contribuindo para melhores perspectivas reprodutivas.

DISCUSSÃO

Os achados desta revisão evidenciam que a qualidade de vida constitui um importante determinante dos desfechos reprodutivos femininos, influenciando a fecundabilidade, o tempo para concepção, as taxas de infertilidade e os resultados obtidos em tratamentos de reprodução assistida. A análise conjunta dos estudos selecionados demonstra que fatores relacionados ao estilo de vida, saúde física, saúde mental e bem-estar psicossocial atuam de forma integrada sobre a função reprodutiva feminina, reforçando a necessidade de uma abordagem multidimensional da infertilidade.

Historicamente, a infertilidade foi compreendida predominantemente sob uma perspectiva biomédica, centrada em alterações anatômicas, hormonais ou genéticas. Entretanto, nas últimas décadas, tem se consolidado uma visão mais abrangente, que reconhece a influência de fatores comportamentais e psicossociais sobre a saúde reprodutiva. Nesse contexto, a qualidade de vida deixa de ser apenas um desfecho afetado pela infertilidade para assumir também o papel de fator modificador da capacidade reprodutiva.

Entre os componentes da qualidade de vida analisados nesta revisão, os hábitos alimentares destacam-se como um dos fatores mais consistentemente associados à fertilidade feminina. Os estudos conduzidos por Chavarro et al. (2007), Wise et al. (2022) e Willis et al. (2022) demonstraram que padrões alimentares saudáveis estão associados ao aumento da fecundabilidade e à redução do risco de infertilidade ovulatória. Esses resultados podem ser explicados por diversos mecanismos fisiológicos. Dietas ricas em frutas, vegetais, grãos integrais, fibras e gorduras insaturadas favorecem a sensibilidade à insulina, reduzem o estresse oxidativo e contribuem para a manutenção da homeostase hormonal, fatores essenciais para a adequada função ovariana.

Além disso, evidências recentes sugerem que a qualidade da dieta exerce influência sobre processos inflamatórios sistêmicos que afetam diretamente o ambiente reprodutivo. Zhang et al. (2024) identificaram que a adesão a um estilo de vida saudável está associada à menor ocorrência de infertilidade feminina, sendo o ácido úrico um possível mediador dessa relação. Esse achado sugere que mecanismos metabólicos e inflamatórios podem representar importantes vias biológicas por meio das quais os hábitos de vida impactam a fertilidade.

A obesidade surge como um dos fatores mais relevantes na interface entre qualidade de vida e reprodução humana. O excesso de peso está associado a alterações endócrinas complexas, incluindo resistência à insulina, hiperinsulinemia compensatória, aumento da produção de andrógenos ovarianos e disfunções ovulatórias. Conforme demonstrado por Fichman et al. (2020), a obesidade apresenta forte associação com infertilidade anovulatória, especialmente em mulheres com síndrome dos ovários policísticos.

Os resultados observados no estudo LIFESTYLE (Mutsaerts et al., 2010) reforçam a importância do controle ponderal na prática clínica. As participantes submetidas a intervenções estruturadas de mudança de estilo de vida apresentaram melhora dos desfechos reprodutivos e redução da necessidade de tratamentos de fertilidade. Tais resultados sugerem que intervenções voltadas à perda de peso devem ser consideradas

parte integrante da assistência às mulheres com infertilidade associada ao excesso de peso.

Mais recentemente, St-Laurent et al. (2025) demonstraram que abordagens interdisciplinares voltadas para mudanças comportamentais sustentáveis foram capazes de promover melhorias significativas nos hábitos de vida de mulheres com obesidade e subfertilidade. Esses achados corroboram a crescente compreensão de que intervenções isoladas frequentemente apresentam eficácia limitada, enquanto estratégias multidisciplinares tendem a produzir resultados mais duradouros.

A prática regular de atividade física também demonstrou associação positiva com a fertilidade feminina. Wise et al. (2012) observaram que mulheres fisicamente ativas apresentavam menor tempo até a concepção quando comparadas às sedentárias. Da mesma forma, Läänelaid et al. (2021) identificaram melhores resultados reprodutivos entre casais submetidos a tratamento de infertilidade que mantinham níveis adequados de atividade física.

Entretanto, a relação entre exercício físico e fertilidade apresenta certa complexidade. Embora a atividade física moderada exerça efeitos benéficos sobre o metabolismo, a composição corporal e a saúde cardiovascular, níveis excessivos de treinamento podem produzir efeitos opostos. Exercícios de alta intensidade e longa duração podem provocar alterações no eixo hipotálamo-hipófise-ovariano, resultando em irregularidades menstruais e disfunções ovulatórias. Dessa forma, os benefícios da atividade física parecem estar relacionados principalmente à prática regular e moderada, destacando a importância de orientações individualizadas.

Outro aspecto amplamente abordado na literatura refere-se aos hábitos considerados prejudiciais à saúde reprodutiva. O tabagismo permanece como um dos fatores de risco modificáveis mais bem estabelecidos para infertilidade feminina. Os estudos de Hassan e Killick (2004) e Hatch et al. (2016) demonstraram redução significativa da fecundidade entre fumantes, enquanto a meta-análise conduzida por Augood et al. (1998) evidenciou aumento consistente do risco de infertilidade.

Os mecanismos envolvidos incluem redução da reserva ovariana, aceleração da atresia folicular, alterações da receptividade endometrial e aumento do estresse oxidativo. Além disso, substâncias tóxicas presentes na fumaça do cigarro podem comprometer a qualidade dos oócitos e interferir nos processos de fertilização e implantação embrionária.

Resultados semelhantes foram observados em relação ao consumo de álcool. Os estudos de Eggert et al. (2000) e Mikkelsen et al. (2016) apontaram associação entre maior consumo alcoólico e redução da fecundabilidade. Embora ainda existam divergências quanto aos efeitos de baixas doses de álcool, a maior parte das evidências sugere que o consumo frequente pode afetar negativamente a função hormonal e os processos reprodutivos.

Os fatores psicológicos constituem outro eixo central na compreensão da relação entre qualidade de vida e fertilidade. Os estudos de Louis et al. (2011) e Lynch et al. (2014) demonstraram que níveis elevados de estresse estão associados à redução das probabilidades de concepção. Esses achados são biologicamente plausíveis, considerando que o estresse crônico promove ativação persistente do eixo hipotálamo-

hipófise-adrenal, aumentando a secreção de cortisol e interferindo na regulação hormonal necessária para a ovulação e manutenção da função reprodutiva.

Além dos mecanismos fisiológicos, deve-se considerar o impacto comportamental do estresse. Mulheres submetidas a elevados níveis de sofrimento emocional podem apresentar pior adesão a hábitos saudáveis, alterações do sono, redução da atividade física e maior vulnerabilidade a sintomas ansiosos e depressivos, fatores que potencialmente contribuem para a redução da fertilidade.

A relação entre infertilidade e qualidade de vida apresenta caráter bidirecional. Enquanto fatores relacionados à qualidade de vida podem influenciar a fertilidade, a própria infertilidade exerce impacto profundo sobre o bem-estar físico, emocional e social das mulheres. Essa realidade foi evidenciada pelos estudos de Bakhtiyar et al. (2019) e Kiani et al. (2022), que identificaram prejuízos significativos em múltiplos domínios da qualidade de vida entre mulheres inférteis.

Chachamovich et al. (2010) reforçou essa percepção ao demonstrar que a infertilidade está associada à deterioração da qualidade de vida relacionada à saúde, particularmente nos domínios psicológico, emocional e social. Esses resultados são especialmente relevantes em sociedades onde a maternidade ocupa papel central na construção da identidade feminina e das expectativas familiares.

Sob essa perspectiva, a infertilidade pode ser compreendida não apenas como uma condição médica, mas também como uma experiência psicossocial complexa. Sentimentos de inadequação, culpa, fracasso, estigma social e medo do futuro são frequentemente relatados por mulheres em tratamento para infertilidade. Em muitos casos, esses fatores podem desencadear sintomas depressivos clinicamente significativos e comprometer a qualidade dos relacionamentos conjugais.

Santoro et al. (2016) demonstraram que mulheres com infertilidade sem causa aparente e aquelas com síndrome dos ovários policísticos apresentam importantes reduções nos escores de qualidade de vida relacionadas à fertilidade. Esses resultados sugerem que o impacto emocional da infertilidade não depende exclusivamente da gravidade clínica da condição, mas também das percepções individuais, expectativas reprodutivas e experiências subjetivas associadas ao processo de tentativa de concepção.

Nesse contexto, intervenções voltadas à saúde mental assumem importância crescente. O estudo conduzido por Hosseini et al. (2020) demonstrou que programas baseados em mindfulness foram capazes de melhorar significativamente a qualidade de vida de mulheres com infertilidade. Tais resultados reforçam a hipótese de que estratégias de manejo do estresse podem contribuir não apenas para o bem-estar psicológico, mas também para melhores resultados reprodutivos.

Os dados analisados sustentam a necessidade de uma abordagem interdisciplinar da infertilidade feminina. A integração entre ginecologistas, endocrinologistas, nutricionistas, psicólogos, educadores físicos e profissionais de saúde mental possibilita intervenções mais abrangentes e potencialmente mais eficazes. Essa perspectiva está alinhada com os princípios contemporâneos da medicina centrada na pessoa, que valorizam não apenas o tratamento da doença, mas também a promoção da saúde e da qualidade de vida.

Apesar da consistência geral dos resultados encontrados, algumas limitações devem ser consideradas. Muitos estudos incluídos utilizaram dados autorreferidos para avaliação de hábitos de vida, qualidade de vida e níveis de estresse, o que pode introduzir vieses de memória e desejabilidade social. Adicionalmente, diferenças metodológicas entre os estudos, incluindo critérios diagnósticos distintos para infertilidade e instrumentos variados de avaliação da qualidade de vida, dificultam comparações diretas.

Outra limitação importante refere-se à dificuldade de estabelecer relações causais definitivas. Embora os estudos prospectivos fortaleçam as evidências de temporalidade, a interação entre qualidade de vida e fertilidade permanece influenciada por múltiplos fatores de confusão, incluindo idade, condições socioeconômicas, fatores genéticos e comorbidades clínicas.

Diante dessas considerações, futuras pesquisas devem priorizar delineamentos longitudinais robustos, amostras multicêntricas e instrumentos padronizados de avaliação da qualidade de vida. Além disso, há necessidade de investigar mais profundamente os mecanismos biológicos que conectam fatores psicossociais e comportamentais aos processos reprodutivos femininos, permitindo o desenvolvimento de intervenções cada vez mais direcionadas e eficazes.

CONCLUSÃO

A análise dos estudos incluídos nesta revisão demonstra que o estilo de vida constitui um dos principais fatores modificáveis relacionados à fertilidade feminina. Evidências provenientes de estudos prospectivos, coortes populacionais e ensaios clínicos indicam que hábitos saudáveis exercem influência positiva sobre a fecundidade, enquanto comportamentos de risco podem comprometer significativamente a capacidade reprodutiva (HASSAN; KILLICK, 2004; MUMFORD et al., 2020).

A qualidade de vida exerce influência significativa sobre os desfechos reprodutivos femininos, atuando por meio de múltiplos mecanismos físicos, comportamentais e psicossociais. Os achados desta revisão indicam que hábitos saudáveis, incluindo alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, manutenção do peso adequado e abstinência de tabaco e álcool, estão associados a melhores índices de fecundabilidade e menor risco de infertilidade.

Paralelamente, fatores emocionais, especialmente estresse, ansiedade e comprometimento da saúde mental, demonstram impacto relevante sobre a capacidade reprodutiva e sobre a experiência da infertilidade. A infertilidade, por sua vez, está associada à redução substancial da qualidade de vida, configurando uma relação bidirecional entre esses fenômenos.

Além dos fatores físicos e metabólicos, aspectos psicossociais também apresentam relevância clínica. Estudos conduzidos por Louis et al. (2011) e Lynch et al. (2014) evidenciaram que elevados níveis de estresse psicológico estão associados à redução

da probabilidade de concepção. A ativação persistente do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal pode interferir na secreção hormonal reprodutiva, contribuindo para alterações ovulatórias e comprometimento da fertilidade.

Adicionalmente, pesquisas mais recentes demonstram que a influência do estilo de vida deve ser compreendida de maneira integrada, uma vez que fatores como alimentação inadequada, sedentarismo, obesidade, tabagismo, consumo de álcool e estresse frequentemente coexistem e atuam de forma sinérgica sobre os mecanismos reprodutivos femininos (MUMFORD et al., 2020; ZHANG et al., 2024). Dessa forma, a adoção simultânea de múltiplos hábitos saudáveis parece produzir benefícios superiores à modificação isolada de apenas um fator de risco.

O cuidado à saúde reprodutiva feminina deve transcender a abordagem exclusivamente biomédica, incorporando estratégias multidisciplinares voltadas à promoção da qualidade de vida. Intervenções que integrem suporte psicológico, orientação nutricional, incentivo à atividade física e manejo de fatores de risco modificáveis podem contribuir significativamente para melhores desfechos reprodutivos e para o bem-estar global das mulheres.

Os resultados reforçam a necessidade de políticas públicas e práticas clínicas que reconheçam a qualidade de vida como componente fundamental da saúde reprodutiva feminina, favorecendo uma assistência integral, humanizada e baseada em evidências. Portanto, os achados desta revisão reforçam que a promoção de hábitos saudáveis deve constituir parte fundamental da assistência pré-concepcional e do acompanhamento de mulheres em idade reprodutiva. Estratégias voltadas para controle do peso corporal, alimentação equilibrada, prática regular de atividade física, cessação do tabagismo, redução do consumo de álcool e manejo adequado do estresse apresentam potencial para melhorar a fertilidade feminina e aumentar as chances de gestação. Por fim, destaca-se a necessidade de novos estudos prospectivos de longo prazo que permitam compreender com maior precisão os mecanismos biológicos envolvidos e fortalecer as recomendações clínicas voltadas à saúde reprodutiva da mulher.

REFERÊNCIAS

AUGOOD, C. et al. Smoking and female infertility: a systematic review and meta-analysis. Human Reproduction, v. 13, n. 6, p. 1532–1539, 1998.

BAKHTIYAR, K. et al. An investigation of the effects of infertility on Women's quality of life: a case-control study. BMC Women's Health, v. 19, n. 1, 4 set. 2019.

CHACHAMOVICH, J. R. et al. Investigating quality of life and health-related quality of life in infertility: a systematic review. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology, v. 31, n. 2, p. 101–110, 5 maio 2010.

CHAVARRO, J. E. et al. Dietary fatty acid intakes and the risk of ovulatory infertility. The American Journal of Clinical Nutrition, v. 85, n. 1, p. 231–237, 2007.

FICHMAN, V. et al. Associação entre obesidade e infertilidade anovulatória. einstein (São Paulo), v. 18, p. eAO5150, 9 mar. 2020.

GGBERT, J. et al. Female alcohol consumption and infertility. American Journal of Epidemiology, v. 152, n. 4, p. 299–304, 2000.

HASSAN, M. A. M.; KILLICK, S. R. Negative lifestyle is associated with a significant reduction in fecundity. Fertility and Sterility, v. 81, n. 2, p. 384–392, 2004.

HATCH, E. E. et al. Cigarette smoking and fecundability in a North American preconception cohort study. Fertility and Sterility, v. 106, n. 3, p. 611–618, 2016.

HOSSEINI, M. S. et al. Effects of a short-term mindfulness-based stress reduction program on the quality of life of women with infertility: A randomized controlled clinical trial. Complementary Therapies in Medicine, v. 50, p. 102403, maio 2020.

KÄLLÉN, B. et al. Do subfertile women adjust their habits when trying to conceive? Upsala Journal of Medical Sciences, 2016.

KIANI, Z. et al. Investigating different dimensions of infertile women's quality of life: a descriptive cross-sectional study. BMC Public Health, v. 22, n. 1, 27 dez. 2022.

LÄÄNELAID, S. et al. Physical and sedentary activities in association with reproductive outcomes among couples seeking infertility treatment: a prospective cohort study. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 18, n. 5, p. 2718, 2021.

LOUIS, G. M. B. et al. Stress reduces conception probabilities across the fertile window. Human Reproduction, v. 26, n. 11, p. 3150–3159, 2011.

LYNCH, C. D. et al. The impact of perceived stress on pregnancy rates. Epidemiology, v. 25, n. 1, p. 92–100, 2014.

MIKKELSEN, E. M. et al. Alcohol consumption and fecundability: prospective Danish cohort study. BMJ, v. 354, p. i4262, 2016.

MUMFORD, S. L. et al. A prospective cohort study to evaluate the impact of diet, exercise, and lifestyle on fertility: design and baseline characteristics. American Journal of Epidemiology, v. 189, n. 11, p. 1254–1265, 2020.

MUTSAERTS, M. A. Q. et al. The LIFESTYLE study: costs and effects of a structured lifestyle program in overweight and obese subfertile women to reduce the need for fertility treatment and improve reproductive outcome. BMC Women's Health, v. 10, p. 22, 2010.

ROTHMAN, K. J. et al. Volitional determinants and age-related decline in fecundability: a general population prospective cohort study in Denmark. Fertility and Sterility, v. 99, n. 7, p. 1958–1964, 2013.

SANTORO, N. et al. Fertility-related quality of life from two RCT cohorts with infertility: unexplained infertility and polycystic ovary syndrome. Human Reproduction, v. 31, n. 10, p. 2268–2279, 7 jul. 2016.

STANFORD, J. B. et al. Fecundability in relation to use of fertility awareness indicators in a North American preconception cohort study. Fertility and Sterility, v. 112, n. 5, p. 892–899, 2019.

ST-LAURENT, A. et al. An interdisciplinary intervention improves lifestyle behaviours in women living with obesity and subfertility: a secondary analysis of a randomized controlled trial. Clinical Nutrition ESPEN, 1 maio 2025.

WILLIS, S. K. et al. Dietary patterns and fecundability in 2 prospective preconception cohorts. The American Journal of Clinical Nutrition, v. 116, n. 5, p. 1441–1451, 2022.

WISE, L. A. et al. A prospective cohort study of physical activity and time to pregnancy. Fertility and Sterility, v. 97, n. 5, p. 1136–1142, 2012.

WISE, L. A. et al. Dietary patterns and fecundability in two prospective preconception cohorts. The American Journal of Clinical Nutrition, 2022.

ZHANG, Y. et al. Adherence to a healthy lifestyle in association with female infertility risk: the mediating role of uric acid. BMC Public Health, 2024.