



# Lifestyle Letters

## Editores:

Leslie Andrews Portes  
Natália Cristina de Oliveira

## NÚMERO de HÁBITOS de ESTILO de VIDA, SAÚDE e MORTALIDADE

Leslie Andrews Portes

### 1. Estilo de Vida

O Estilo de Vida Saudável (EV) é definido como o conjunto de hábitos, costumes, práticas e comportamentos, individuais ou coletivos, positivamente relacionados à saúde, os quais podem ser influenciados, mudados, incentivados ou inibidos pelo meio social (WHO, 1998). Esses hábitos incluem viver onde o ar é puro, beber quantidade adequada de água limpa, apropriado banho de sol, repouso de 7 a 8 horas/dia, alimentação saudável, adequado exercício físico, abstinência de todos os produtos que fazem mal ao corpo, autoimagem adequada, relacionamentos saudáveis e adequada espiritualidade. Alguns estudos se dedicaram a avaliar os efeitos

do número de hábitos praticados sobre a Saúde e a Mortalidade (Belloc, 1973; Li et al., 2018) e, neste número, discutiremos o estudo de Belloc (1973).

### 2. Introdução

Até 1973, os estudos disponíveis indicavam que algumas características sociodemográficas e alguns hábitos se associavam significativamente à saúde. Mulheres e os de menor renda exibiam escores significativamente inferiores de saúde, enquanto que os empregados e

### Nesta Edição:

RELAÇÃO entre PRÁTICAS de SAÚDE e MORTALIDADE

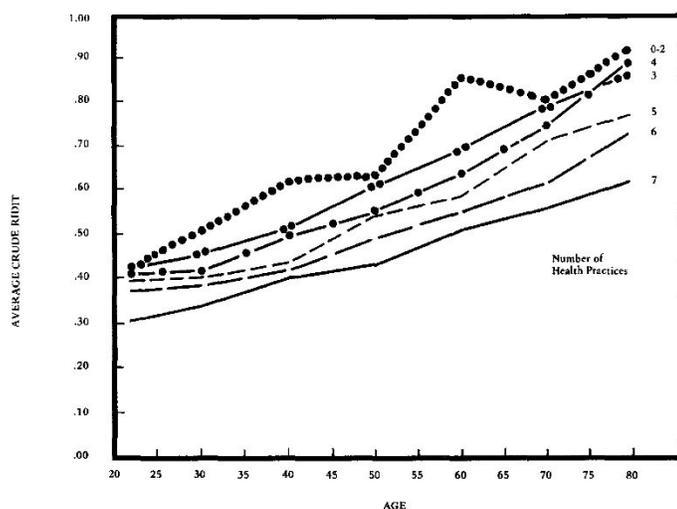


FIG. 1. Average physical health RITD by age group by number of health practices.

os casados exibiam maiores escores (Belloc et al., 1971). Em 1972, Belloc e Breslow avaliaram a relação entre práticas de saúde, tais como, horas de

sono, regularidade das refeições, exercício físico, higiene dental, eliminação, tabagismo e etilismo, e o *status* de saúde. Eles observaram que boas práticas de saúde – Estilo de Vida Saudável – foram associadas a positiva saúde e que a relação entre essas práticas e a saúde foi cumulativa, ou seja, quanto maior o número de hábitos saudáveis, melhor a saúde (Belloc e Breslow, 1972). A Figura 1 desse artigo, à página anterior, é muito ilustrativa. No eixo das ordenadas (eixo Y) estão os escores que utilizaram para avaliação o *status* de saúde. Quanto maior esses escores, pior a saúde. À direita das retas estão os números de hábitos saudáveis. Note que, em todas as faixas etárias avaliadas, quem praticava 7 hábitos saudáveis exibia os menores escores e, portanto, o melhor *status* de saúde, embora, com o avanço da idade, o *status* de saúde fosse piorando. Além disso, esses efeitos foram independentes do *status* econômico, ou seja, mesmo pessoas com baixa renda exibiram melhor saúde, quanto mais hábitos praticavam.

Embora essa conclusão pareça simples e óbvia, se assim fosse, mais consideração lhe seria dada.

### 3. Método

Belloc (1973) acompanharam por 5 anos e meio a população do estudo iniciado em 1965, denominado, Alameda County, na Califórnia, que incluiu uma amostra populacional e probabilística, representativa da população da Califórnia. Questionários de 23 páginas foram deixados com as famílias e a proporção de retorno foi de 86%. Dos 6.928 indivíduos do estudo, houve 371 óbitos nos 5 anos e meio de acompanhamento. Certificados e registros de óbitos de todos foram obtidos.

Foram considerados **7 hábitos**: tabagismo, peso desejável, bebida alcoólica, 7h a 8h de sono por dia, regularidade das refeições, eliminação e exercícios físicos.

### 4. Resultados

O primeiro passo do autor foi identificar o *status* de saúde da amostra. Aqueles severamente incapazes exibiram as maiores taxas de mortalidade no período (12%), seguidos dos menos incapazes (7%), dos que tinham 2 ou mais condições crônicas (5,1%), 1 condição crônica (4,4%) e os apenas sintomáticos (4,0%).

A taxa de mortalidade foi maior nos que tinham renda inadequada (6,9%) em comparação aos que tinham renda muito adequada (5,0%).

A Tabela 1 resume as taxas de mortalidade em 5 anos e meio em 5 grupos segundo as práticas de saúde.

**Tabela 1:** Taxas (%) de óbitos em 5 anos e meio de acompanhamento segundo o número de hábitos saudáveis praticados.

Nº de Hábitos	Todos	Homens	Mulheres
≤3	10,5%	13,2%	7,8%
4	6,8%	7,9%	5,7%
5	5,2%	6,8%	3,6%
6	5,0%	5,6%	4,5%
7	1,8%	1,5%	2,2%

As taxas de mortalidade, segundo o número de hábitos saudáveis praticados, também se associaram à idade. Quanto mais velhas as pessoas, maior a mortalidade, mas em todas as faixas etárias, os que praticavam 6 ou mais hábitos exibiram as menores taxas de óbitos, tanto em homens como em mulheres.

A expectativa de vida também foi afetada pelo número de práticas saudáveis. A expectativa de vida aos 45 anos, 55 anos, 65 anos, 75 anos, 85 anos e aos 90 anos foi diminuindo. Os que praticavam 6 a 7 hábitos saudáveis viviam, respectivamente, 5,5 anos, 5,2 anos, 4,1 anos, 2,9 anos e 0,1 ano a mais, entre os homens, que os da população da Califórnia (dados prévios de 1959-1961). Entre as mulheres, os aumentos da expectativa de vida foram de 2,7 anos, 3,2 anos, 3,1 anos, 2,5 anos e 2,2 anos, respectivamente.

Adicionalmente, quando comparados os que praticavam 6 a 7 hábitos saudáveis com aqueles que praticavam 3 ou menos, as diferenças foram ainda maiores na expectativa de vida. Entre os **homens**, as expectativas de vida foram 11,5 anos, 11,2 anos, 6,8 anos e 3,8 anos. Interessantemente, aos 85 anos, os que praticavam 3 ou menos hábitos saudáveis viviam 1,4 ano a mais, e os de 90 anos viveram, após essa idade, o mesmo número de anos (3,19 anos). Entre as **mulheres**, os anos vividos a mais foram de 7,3 anos, 7,8 anos, 7,5 anos, 3,9 anos, 3,0 anos e 1,9 ano dos 45 anos aos 90 anos.

### 5. Conclusões

Esse estudo é muito interessante por pelo menos 4 aspectos.

1. A prática de 6 a 7 hábitos saudáveis resultou em menor mortalidade, em homens e mulheres.
2. Quanto mais adequada for a renda da pessoa, menor será a mortalidade.
3. A prática de 6 a 7 hábitos saudáveis, em todas as faixas etárias avaliadas, resultou em menor mortalidade, em homens e mulheres.
4. Os benefícios da prática de hábitos de Estilo de Vida Saudável são cumulativos, ou seja, quanto mais hábitos, menor a mortalidade.

O presente estudo apoia a noção de que estudos que avaliem poucas práticas saudáveis podem não encontrar significantes benefícios justamente porque deixam de fora hábitos importantes. O presente estudo avaliou 7 hábitos importantes, **tabagismo, peso desejável, bebida alcoólica, 7h a 8h de sono por dia, regularidade das refeições, eliminação e exercícios físicos**, o que adiciona peso aos seus resultados e deveriam nortear outros estudos.

### Referências bibliográficas

♥Belloc NB. Relationship of Health Practices and Mortality. *Prev Med*, 1973;2:67-81.

♥Belloc NB, Breslow L. Relationship of Physical Health Status and Health Practices. *Prev Med*, 1972;1: 409-21.

♥Li Y, Pan A, Wang DD, Liu X, Dhana K, Franco OH, Kaptose S, Di Angelantonio E, Stampfer M, Willett MC, Hu FB. Impact

of Healthy Lifestyle Factors on Life Expectancies in the US Population. *Circulation*, 2018; 137(20). DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.117.032047.

♥Pratt L. The Relationship of Socioeconomic Status to Health. *Am J Pub Health*, 1971;61(2): 281-91.

♥WHO – World Health Organization. 1998.