

## Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos

Leslie Andrews  
Portes, MSc.

*leslie.portes@unasp.edu.br*

Docente do UNASP.  
Doutorando em Ciências da  
Saúde (Fisiologia).  
Especialista em Fisiologia do  
Exercício.  
Coordenador do Laboratório  
de Fisiologia do Exercício  
(LAFEX-UNASP)

### Estilo de Vida

Segundo a Organização Mundial da Saúde<sup>1,2</sup> o Estilo de Vida “é o conjunto de hábitos e costumes que são influenciados, modificados, encorajados ou inibidos pelo prolongado processo de socialização. Esses hábitos e costumes incluem o uso de substâncias tais como o álcool, fumo, chá ou café, hábitos dietéticos e de exercício. Eles têm importantes implicações para a saúde e são frequentemente objeto de investigações epidemiológicas”.

Recentes estudos têm convincentemente demonstrado que intervenções no Estilo de Vida são tão eficazes quanto as terapias médicas baseadas em evidências sobre a redução da mortalidade.<sup>3,4</sup> A redução da mortalidade nos EUA atribuída às mudanças nos fatores de risco em função da melhora no Estilo de Vida e no ambiente alcançaram 44%, enquanto que aquelas relacionadas às terapias médicas alcançaram 47%.<sup>3,4</sup> Entre os componentes do Estilo de Vida responsáveis pela redução da mortalidade se destacam, em ordem, a abstinência do tabagismo, redução da pressão arterial, redução do peso e prática de atividades físicas regulares, redução do sal na dieta, e aumento da ingestão de frutas e verduras.<sup>4</sup>

### Qualidade de Vida

Diferentemente de Estilo de Vida, o termo “Qualidade de Vida” envolve o **bem estar físico, mental, psicológico e emocional**, além de relacionamentos sociais, como família e amigos, e também a saúde, educação, poder de compra e outras circunstâncias da vida.<sup>1,2</sup> “A expressão ‘Qualidade de Vida’ foi empregada pela primeira vez pelo presidente dos Estados Unidos, Lyndon Johnson, em 1964”, ao declarar que “os objetivos sociais não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Esses objetivos só podem ser medidos por meio da qualidade de vida que proporcionam às pessoas”.<sup>1,2</sup> “Qualidade de Vida Relacionada à Saúde” (health-related quality of life) e “estado subjetivo de saúde” (subjective health status) são conceitos afins centrados na avaliação subjetiva do paciente, mas necessariamente ligados ao impacto do estado de saúde sobre a capacidade do indivíduo viver plenamente. Qualidade de vida relacionada à saúde é um conceito multidimensional que envolve aspectos físicos, psicológicos e sociais relacionados à saúde.<sup>5-7</sup> Refere-se ao bem-estar total de um indivíduo. As dimensões essenciais da qualidade de vida relacionada à saúde incluem as funções física, social e emocional, como também a percepção do indivíduo a respeito de sua satisfação com a vida. Além dessas dimensões, outras, tais como a cognitiva ou neuropsicológica, sexual, produtividade

pessoal, dor, sintomas e sono, compõem o que hoje se denomina qualidade de vida. Qualidade de vida também tem sido definida como a medida global da saúde percebida e dos custos relacionados às pessoas com e sem doenças ou incapacidades.<sup>8</sup>

## Impacto do Estilo de Vida sobre a Qualidade de Vida

---

Existem sólidas evidências de que mudanças no estilo de vida têm grande impacto sobre a qualidade de vida individual e da população.<sup>9</sup> Recentemente Li et al.<sup>10</sup> avaliaram 16.428 indivíduos com mais de 18 anos de idade com respeito a 4 medidas de qualidade de vida relacionada à saúde: saúde geral, dias física e mentalmente não saudáveis, e dias com prejuízo para a realização de atividades de vida diária. Também avaliaram 3 hábitos de estilo de vida saudável: não fumar, prática de atividades físicas ou de lazer, e consumo diário de frutas e vegetais. Os autores concluíram que ter dois ou mais hábitos de estilo de vida saudável está fortemente associado à qualidade de vida de pacientes portadores de diabetes *mellitus*.<sup>10</sup> Embora grande parte dos estudos tenha sido feita com adultos, crianças com estilos de vida desfavoráveis também exibiram pobre qualidade de vida ao longo dos 3 anos de acompanhamento.<sup>11</sup> Melhores hábitos de estilo de vida que levem ao adequado peso corporal, ao aumento da atividade física diária e à dieta saudável também se associam favoravelmente à qualidade de vida de sobreviventes de vários cânceres,<sup>12</sup> como demonstrado em outro estudo de revisão, onde se verificou que 90% a 95% de todos os cânceres têm suas raízes no ambiente e no estilo de vida.<sup>13</sup>

## Considerações finais

---

O crescimento dos trabalhos avaliando diferentes intervenções por meio de mudanças no estilo de vida sobre diversas doenças e sobre a qualidade de vida justifica a necessidade de novos veículos específicos de divulgação desses estudos, tais como a [Lifestyle Journal](#). Os termos Estilo de Vida e Qualidade de

Vida, embora relacionados, têm significados distintos e, portanto, merecem ser estudados distintamente. Recentes evidências claramente indicam que favoráveis mudanças no Estilo de Vida afetam a Qualidade de Vida, especialmente aquela relacionada à saúde. A [Lifestyle Journal](#) se propõe a divulgar estudos que investiguem as relações entre ambos.

## Referências bibliográficas

---

1. U.S. Department of Health and Human Services. Healthy People 2010: Understanding and Improving Health. 2nd ed. Washington, DC: U.S. Government Printing Office, November 2000.
2. World Health Organization. A glossary of terms for community health care and services for older persons. WHO Centre for Health Development, Ageing and Health Technical Report, volume 5, 2004.
3. Ford ES, Ajani UA, Croft JB, Critchley JA, Labarthe DR, Kottke TE, et al. Explaining the decrease in U.S. deaths from coronary disease, 1980–2000. *N Engl J Med*, 2007;356:2388-98.
4. Danaei G, Ding EL, Mozaffarian D, Taylor B, Rhem J, Murray CJ, et al. The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. *PLoS Med*, 2009;6:e1000058.
5. Guyatt GH, Ferrans CE, Halyard MY, Revicki DA, Symonds TL, Varricchio CG, et al. Exploration of the value of health-related quality-of-life information from clinical research and into clinical practice. *Mayo Clin Proc*, 2007;82:1229-39.
6. Grimm Jr, RH, Grandits GA, Cutler JA, Stewart AL, McDonald RH, Svendsen K, et al. Relationships of Quality-of-Life Measures to Long-term Lifestyle and Drug Treatment in the Treatment of Mild Hypertension Study. *Arch Intern Med*, 1997;157:638-48.
7. Aldana SG, Whitmer WR, Greenlaw R, Avins AL,

- Thomas D, Salberg A. Effect of Intense Lifestyle Modification and Cardiac Rehabilitation on Psychosocial Cardiovascular Disease Risk Factors and Quality of Life. *Behavior Modification*, 2006;30:507-25.
8. Testa MA, Simonson DC: Assesment of quality-of-life outcomes. *N Engl J Med*, 1996;334:835-40.
9. Blanchard CM, Courneya KS, Stein K. Cancer Survivors' Adherence to Lifestyle Behavior Recommendations and Associations With Health-Related Quality of Life: Results From the American Cancer Society's SCS-II. *J Clin Oncol*, 2008;26:2198-2204.
10. Li C, Ford ES, Mokdad AH, Jiles R, Giles WH. Clustering of Multiple Healthy Lifestyle Habits and Health-Related Quality of Life Among U.S. Adults With Diabetes. *Diabetes Care*, 2007;30:1770-6.
11. Chen X, Sekine M, Hamanishi S, Yamagami T, Kagamimori S. Associations of lifestyle factors with quality of life (QOL) in Japanese children: a 3-year follow-up of the Toyama Birth Cohort Study. *Child: Care, Health & Development*, 2005;31:433-9.
12. Mosher CE, Sloane R, Morey MC, Snyder DC, Cohen HJ, Miller PE, et al. Associations Between Lifestyle Factors and Quality of Life Among Older Long-Term Breast, Prostate, and Colorectal Cancer Survivors. *Cancer*, 2009;115:4001-9.
13. Anand P, Kunnumakara AB, Sundaram C, Harikumar KB, Tharakan ST, Lai OS. Cancer is a Preventable Disease that Requires Major Lifestyle Changes. *Pharmaceutical Research*, 2008;25:2097-211

***Como citar este documento:***

PORTES, LA. Estilo de Vida e Qualidade de Vida: semelhanças e diferenças entre os conceitos. *Lifestyle J*, 2011;1(1):8-10. Link direto: <<http://acta.nisled.org/index.php/LifestyleJournal/article/view/3>>