

HÁBITOS ALIMENTARES E PRÁTICAS DE EXERCÍCIO FÍSICO ENTRE BENEFICIÁRIOS E NÃO BENEFICIÁRIOS DE PLANOS DE SAÚDE NO BRASIL

➤ INTRODUÇÃO

- Oito fatores de risco (consumo de álcool, uso de tabaco, pressão alta, alto índice de massa corporal, níveis elevados de colesterol, altos níveis de glicemia, baixa ingestão de frutas e vegetais e inatividade física) representam 61% das mortes cardiovasculares (1).
- As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) são as principais fontes de carga de doenças no Brasil. Em 2007, cerca de 72% de todas as mortes no país eram atribuíveis a doenças não transmissíveis (doenças cardiovasculares, doenças respiratórias crônicas, diabetes, câncer e outras, incluindo doenças renais) (2).
- Diferenças foram detectadas nos estilos de vida de adultos com ou sem planos de saúde privados no Brasil anteriormente (3).
- Nosso objetivo foi descrever as diferenças nos hábitos alimentares e práticas de exercícios físicos entre beneficiários e não beneficiários de planos privados de seguro de saúde no Brasil.

➤ MÉTODOS

- Foi realizada uma análise dos microdados da Pesquisa Nacional de Saúde 2013 (PNS-2013), um inquérito domiciliar, realizado por meio do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em parceria com o Ministério da Saúde (Fiocruz). A PNS visou produzir dados a nível nacional sobre a situação de saúde, estilos de vida e cuidados de saúde da população brasileira (4).
- A amostra foi composta por residentes brasileiros residentes em domicílios particulares e divididos em setores com base no Censo de 2010. As entrevistas foram realizadas entre junho e agosto de 2013. Dentro de cada domicílio selecionado, um residente com idade igual ou superior a 18 anos foi selecionado para responder a um questionário específico sobre situação de saúde e estilos de vida (4).
- Estes participantes foram questionados sobre a ingestão dos seguintes alimentos: feijão, vegetais, frutas, carne vermelha e frango com excesso de gordura, refrigerante, suco artificial, leite e doces. Eles também foram questionados sobre o consumo de álcool e quantas vezes por semana eles trocaram uma refeição por sanduíches ou pizzas. Perguntas sobre práticas de exercício físico que não estavam relacionadas ao trabalho, ou seja, atividades de lazer, também foram feitas (4).
- Foram realizadas análises estatísticas com o Intervalo com 95% de Confiança - IC 95% e para diferenciar o comportamento de beneficiários com o de não beneficiários, considerou-se a observância de ausência de sobreposição do Intervalo de Confiança. Os dados foram analisados no software estatístico SAS.

➤ RESULTADOS

- De acordo com a PNS, 28% (N = 55.985.271) da população brasileira referiram ter plano de saúde privado no Brasil em 2013. A Tabela 1 descreve características demográficas e socioeconômicas de beneficiários e de não beneficiários de planos de saúde privados.

Tabela 1. Número e Proporção de pessoas com e sem plano de saúde segundo características demográficas e socioeconômicas por grandes regiões. Brasil, 2013.

VARIÁVEIS	COM PLANO DE SAÚDE		SEM PLANO DE SAÚDE	
	N	%	N	%
TOTAL	55.985.271	100,00	144.588.236	100,00
SEXO				
MASCULINO	26.045.111	46,5	70.519.980	48,8
FEMININO	29.940.160	53,5	74.068.256	51,2
FAIXA ETÁRIA (ANOS)				
0-19	14.200.309	25,4	47.137.131	32,6
20-59	33.646.875	60,1	79.181.361	54,8
≥ 60	8.138.086	14,5	18.269.744	12,6
RAÇA/COR (AUTODECLARADO)				
BRANCA	34.855.795	62,3	57.173.930	39,5
PRETA	3.743.359	6,7	13.601.541	9,4
AMARELA	635.083	1,1	980.102	0,7
PARDA	16.591.937	29,6	72.178.039	49,9
INDÍGENA	155.892	0,3	654.219	0,5
IGNORADO	3.204	0,0	406	0,0
ESTADO CIVIL				
CASADO(A)	23.275.212	41,6	40.257.938	27,8
SEPARADO(A) OU DESQUITADO(A) JUDICIALMENTE	832.435	1,5	2.557.720	1,8
DIVORCIADO(A)	1.933.804	3,5	3.905.137	2,7
VÍDUO(A)	2.736.852	4,9	6.911.591	4,8
SOLTEIRO(A)	20.422.455	36,5	70.772.274	48,9
NÃO APLICÁVEL	6.784.513	12,1	20.183.576	14,0
REGIÃO				
NORTE	2.224.942	4,0	14.495.778	10,0
NORDESTE	8.639.411	15,4	47.033.777	32,5
SUDESTE	31.163.212	55,7	53.348.696	36,9
SUL	9.436.763	16,9	19.339.934	13,4
CENTRO-OESTE	4.520.942	8,1	10.370.052	7,2
ESCOLARIDADE				
SEM INSTRUÇÃO E FUNDAMENTAL INCOMPLETO	15.065.273	26,9	76.633.523	53,0
FUNDAMENTAL COMPLETO E MÉDIO INCOMPLETO	6.703.963	12,0	22.719.182	15,7
MÉDIO COMPLETO E SUPERIOR INCOMPLETO	18.020.377	32,2	30.172.270	20,9
SUPERIOR COMPLETO	12.733.441	22,7	5.771.956	4,0
NÃO APLICÁVEL	3.462.215	6,2	9.291.306	6,4

- Maior proporção de beneficiários declarou comer a quantidade recomendada de frutas e vegetais por dia (45,8%) em comparação com não beneficiários (36,5%). Uma menor proporção de beneficiários declarou comer carne ou frango com excesso de gordura (30,3%) em comparação com não-beneficiários (Tabela 2).
- Por outro lado, mais beneficiários declararam consumir doces e substituir refeições por sanduíches/pizzas cinco vezes ou mais por semana, em comparação com não beneficiários (Tabela 2).
- Em relação às atividades físicas, 56,2% (IC95%: 54,87-57,54) dos beneficiários e 73,77% (IC95%: 73,01-74,53) dos não beneficiários declararam que não praticaram nenhum tipo de exercício ou esporte nos últimos três meses (Tabela 3, Figura 1).
- A maioria dos entrevistados declarou consumir álcool mais de uma vez por mês e entre esses 44,23% (IC95%: 41,77 - 46,68) dos beneficiários e 55,43% (IC95%: 53,68 - 57,17) dos não beneficiários informaram abuso de álcool (Tabela 4; Figura 2).

Tabela 2. Número e proporção de pessoas com e sem plano de saúde segundo características demográficas e socioeconômicas por grandes regiões. Brasil, 2013.

	COM PLANO DE SAÚDE		IC 95%*		SEM PLANO DE SAÚDE		IC 95%*	
	N	%			N	%		
CONSUMO DE FEIJÃO								
ADEQUADO (≥ 5 DIAS/SEMANA)	28.942.944	65,4	64,1 - 66,6		76.237.277	74,7	74,0 - 75,4	
NÃO ADEQUADO (< 5 DIAS/SEMANA)	15.329.992	34,6	33,4 - 35,9		25.798.245	25,3	24,6 - 26,0	
CONSUMO DE FRUTAS E HORTALIÇAS								
ADEQUADO (≥ 5 PORÇÕES POR DIA)	20.286.030	45,8	44,5 - 47,2		37.271.036	36,5	35,7 - 37,3	
NÃO ADEQUADO (< 5 PORÇÕES POR DIA)	23.986.906	54,2	52,8 - 55,5		64.764.486	63,5	62,7 - 64,3	
CONSUMO DE CARNE OU FRANGO COM EXCESSO DE GORDURA								
ADEQUADO (NÃO CONSUME)	30.865.244	69,7	68,5 - 71,0		61.076.300	59,9	59,0 - 60,7	
NÃO ADEQUADO (CONSUME)	13.407.692	30,3	29,1 - 31,5		40.959.223	40,1	39,3 - 41,0	
CONSUMO DE LEITE								
INADEQUADO (INTEGRAL)	24.400.224	55,1	53,8 - 56,5		64.275.557	63,0	62,2 - 63,8	
ADEQUADO (DESNATADO)	9.544.878	21,6	20,5 - 22,7		8.616.110	8,4	8,0 - 8,9	
NÃO APLICÁVEL	10.327.834	23,3	22,2 - 24,5		29.143.855	28,6	27,8 - 29,3	
CONSUMO DE REFRIGERANTE OU SUCO ARTIFICIAL								
ADEQUADO (< 5 DIAS/SEMANA)	34.393.126	77,7	76,5 - 78,8		77.730.071	76,2	75,4 - 76,9	
NÃO ADEQUADO (≥ 5 DIAS/SEMANA)	9.879.810	22,3	21,2 - 23,5		24.305.451	23,8	23,1 - 24,6	
CONSUMO DE DOCES								
ADEQUADO (< 5 DIAS/SEMANA)	32.783.262	74,1	72,8 - 75,3		81.808.627	80,2	79,5 - 80,9	
NÃO ADEQUADO (≥ 5 DIAS/SEMANA)	11.489.674	26,0	24,8 - 27,2		20.226.895	19,8	19,1 - 20,5	
SUBSTITUIÇÃO DA REFEIÇÃO POR SANDUÍCHES, SALGADOS OU PIZZAS								
ADEQUADO (< 5 DIAS/SEMANA)	40.104.645	90,6	89,8 - 91,4		96.547.953	94,6	94,2 - 95	
NÃO ADEQUADO (≥ 5 DIAS/SEMANA)	4.168.291	9,4	8,6 - 10,2		5.487.569	5,4	5 - 5,8	
CONSUMO DE SAL								
ADEQUADO (ADEQUADO, BAIXO, MUITO BAIXO)	37.269.994	84,2	83,2 - 85,2		88.293.349	86,5	86,0 - 87,1	
ELEVADO (ALTO OU MUITO ALTO)	7.002.942	15,8	14,9 - 16,8		13.742.173	13,5	12,9 - 14,0	
AVALIAÇÃO CONJUNTA DO HÁBITO ALIMENTAR								
HÁBITO ALIMENTAR SAUDÁVEL	2.519.208	5,7	5,1 - 6,3		2.092.994	2,1	1,8 - 2,3	
HÁBITO ALIMENTAR NÃO SAUDÁVEL	41.753.728	94,3	93,7 - 94,9		99.942.528	98,0	97,7 - 98,2	

Nota 1: A Organização Mundial da Saúde recomenda pelo menos 400 gramas de vegetais e frutas por dia - ou cinco porções de 80 gramas cada. Considerou-se como um consumo adequado de frutas e hortaliças quando os respondentes declararam comer, pelo menos, uma porção de suco de frutas ou frutas e duas porções de vegetais por dia. Disponível em: <http://www.fao.org/english/newsroom/focus/2003/fruitveg2.htm>. *. Intervalo com 95% de confiança (IC 95%) para a proporção.

Tabela 3. Número e proporção de pessoas com e sem plano de saúde segundo estilo de vida. Pesquisa Nacional de Saúde. Brasil, 2013.

	COM PLANO DE SAÚDE		IC 95%*		SEM PLANO DE SAÚDE		IC 95%*	
	N	%			N	%		
PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO OU ESPORTE NOS ÚLTIMOS 3 MESES								
SIM	19.389.679	43,8	42,5 - 45,1		26.764.007	26,2	25,5 - 27,0	
NÃO	24.883.257	56,2	54,9 - 57,5		75.271.515	73,8	73,0 - 74,5	
PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA RECOMENDADA								
SIM	13.658.239	30,9	29,6 - 32,1		19.259.966	18,9	18,2 - 19,6	
NÃO	30.614.698	69,2	67,9 - 70,4		82.775.556	81,1	80,4 - 81,8	
HÁBITO DE ASSISTIR TV								
MENOS DE 3 HORAS	32.427.359	73,2	72,1 - 74,4		71.580.654	70,2	69,4 - 70,9	
3 HORAS OU MAIS	11.845.577	26,8	25,6 - 27,9		30.454.868	29,9	29,1 - 30,6	

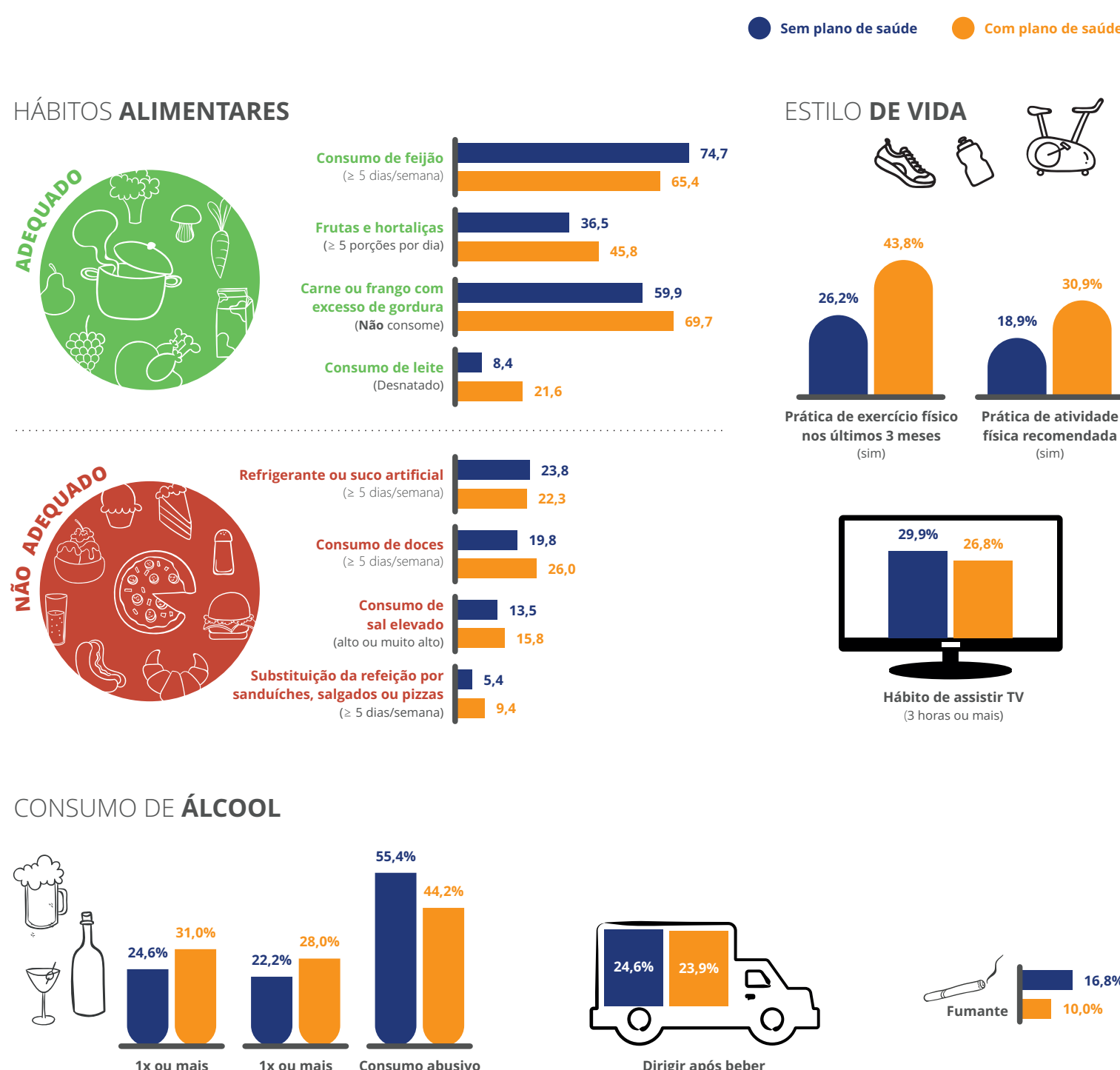
Notas: 2 Adultos com idade entre 18 e 64 anos devem fazer pelo menos 150 minutos de atividade física aeróbica de intensidade moderada durante a semana, ou fazer pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa durante a semana, ou uma combinação equivalente de moderada e atividade de intensidade vigorosa. Disponível: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/978924159979_eng.pdf. *. Intervalo com 95% de confiança (IC 95%) para a proporção.

Tabela 4. Número e proporção de pessoas com e sem plano de saúde segundo uso de tabaco e álcool. Pesquisa Nacional de Saúde. Brasil, 2013.

	COM PLANO DE SAÚDE		IC 95%*		SEM PLANO DE SAÚDE		IC 95%*	
	N	%			N	%		
CONSUMO MENSAL DE BEBIDA ALCOÓLICA								
NUNCA OU MENOS DE UMA VEZ POR MÊS	30.534.114	68,97	67,71 - 70,23		76.962.943	75,43	74,69 - 76,16	
UMA VEZ OU MAIS POR MÊS	13.738.822	31,03	29,77 - 32,29		25.072.579	24,57	23,84 - 25,31	
CONSUMO SEMANAL DE BEBIDA ALCOÓLICA								
NÃO CONSUME / MENOS DE 1 VEZ POR SEMANA	1.362.950	3,08	2,59 - 3,57		2.389.977	2,34	2,08 - 2,60	
UMA VEZ OU MAIS	12.375.872	27,95	26,73 - 29,18		22.682.602	22,23	21,52 - 22,94	
NÃO SE APLICA	30.534.114	68,97	67,71 - 70,23		76.962.943	75,43	74,69 - 76,16	
CONDUÇÃO DE VEÍCULO APÓS CONSUMO DE BEBIDA ALCOÓLICA								
SIM	2.578.345	23,87	21,57 - 26,18		3.859.652	24,64	22,74 - 26,53	
NÃO	8.222.331	76,13	73,82 - 78,43		11.804.848	75,36	73,47 - 77,26	
NÃO APLICÁVEL	33.472.260	-	-		86.371.023	-	-	
CONSUMO ABUSIVO DE ALCOOL								
SIM	6.076.037	44,23	41,77 - 46,68		13.896.598	55,43	53,68 - 57,17	
NÃO	7.662.785	55,77	53,32 - 58,23		11.175.981	44,57	42,83 - 46,32	
NÃO APLICÁVEL	30.534.114	-	-		76.962.943	-	-	
FUMANTE								
SIM (DIÁRIO E OCASIONAL)	4.430.617	10,01	9,15 - 10,86		17.088.758	16,75	16,12 - 17,37	
NÃO	39.842.319	89,99	89,14 - 90,85		84.946.764	83,25	82,63 - 83,88	

Nota 3: Abuso de álcool: (quatro [mulheres] / cinco [homens]) ou mais doses de álcool em uma única ocasião nos últimos 30 dias. Uma dose de álcool: uma medida de qualquer bebida destilada, uma lata de cerveja ou um copo de vinho). Apenas respondentes que consumiram álcool pelo menos uma vez por mês foram considerados. *. Intervalo com 95% de confiança (IC 95%) para a proporção.

➤ INFOGRÁFICOS



➤ CONCLUSÕES

- A ingestão de frutas e vegetais entre os beneficiários é mais apropriada do que entre os não-beneficiários. Por outro lado, o consumo de doces e a substituição das refeições por lanches é menor entre os não beneficiários.
- Uma proporção maior de não beneficiários (73,7%) relatou falta de atividades físicas nos últimos três meses, em comparação com os beneficiários (56,2%).
- Os maus hábitos alimentares e a falta de exercício físico estão relacionados a frequências mais altas de doenças crônicas na população.

➤ REFERÊNCIAS

- WHO. World Health Organization. Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. 2009 [Available from: http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf].
- Schmidt MI, Duncan BB, Azevedo e Silva G, Menezes AM, Monteiro CA, Barreto SM, et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. Lancet. 2011;377(9781):1949-61.
- Malta DC, Bernal RT, Oliveira M. Trends in risk factors chronic diseases, according of health insurance, Brazil, 2008-2013. Cien Saude Colet. 2015;20(4):1005-16.
- IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde 2013 2013 [Available from: <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pns/2013/default.shtm>].