

---

# Saiba quanto tempo leva para criar um hábito

Uma pesquisa da University College de Londres, na Inglaterra, afirma que são necessários 66 dias para que uma pessoa adquira um hábito e o mantenha por anos.

O coautor do estudo, Jane Wardle, afirmou que se "uma pessoa repetir qualquer ação durante esses dias, esta passará a ser automática. Não será preciso nem pensar". O estudo foi publicado na [European Journal of Social Psychology](#).

Segundo Wardle o resultado do estudo é válido tanto para hábitos saudáveis relacionados com a alimentação como a prática diária de fazer exercício físico.

Falhar um único dia, no entanto, reduz a probabilidade de se formar o hábito. Algumas pessoas podem ter mais "resistência a hábitos", fazendo com que elas levem mais tempo que o normal na construção do costume.

**Fonte: *Universia Brasil***