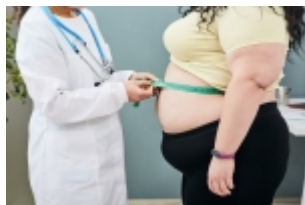


# MAIS DA METADE DA POPULAÇÃO BRASILEIRA TÊM EXCESSO DE PESO, AFIRMA ESTUDO



*Taxa chega a 68,5% na faixa etária com idade entre 45 e 54 anos.*

Estudo da Universidade Federal de Pelotas (UFPeL) em parceria com a organização global de saúde pública Vital Strategies alerta que, atualmente, 56,8% dos brasileiros está com excesso de peso. O percentual representa a soma das pessoas com sobrepeso e com obesidade, ou seja, com índice de massa corporal (IMC) igual ou acima de 25. A taxa chega a 68,5% na faixa etária com idade entre 45 e 54 anos e a 40,3% entre os mais jovens, com 18 a 24 anos.

Além disso, 10,3% da população têm diagnóstico médico de diabetes. Os grupos mais afetados são pessoas com 65 anos ou mais (26,2%) e pessoas com até oito anos de escolaridade (15,7%). Quando se trata de hipertensão arterial, 26,6% dos brasileiros receberam o diagnóstico, com maiores prevalências entre mulheres (30,8%), idosos com mais de 65 anos (62,5%) e aqueles com até oito anos de escolaridade (38%). Entre os mais escolarizados, a prevalência cai para menos da metade (15,6%).

Os dados fazem parte do Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia (Covitel), que ouviu 9 mil brasileiros com idade acima de 18 anos de capitais e cidades do interior das cinco regiões do Brasil, por telefone (fixo e celular), entre janeiro e abril de 2023.

## **Alimentação**

De acordo com a pesquisa, menos da metade da população no Brasil (45,5%) consome verduras e legumes cinco vezes ou mais na semana. *“Isso mostra que o consumo continua baixo entre os brasileiros, apesar de ter aumentado no último ano após uma queda expressiva durante a pandemia (aumento de 15,2% entre 2022 e 2023)”*, destacou o estudo. A faixa etária que mais consome esses alimentos é a das pessoas com 65 anos ou mais, onde 45,5% consomem verduras e legumes na frequência semanal recomendada.

O levantamento mostra desigualdades no consumo desses alimentos quando se considera sexo e escolaridade. As mulheres consomem legumes e verduras mais do que os homens – 51,5% e 39,1%, respectivamente. Além disso, 57,5% das pessoas com maior escolaridade (12 anos ou mais de estudo) têm legumes e verduras na dieta a maior parte dos dias da semana, enquanto 40,9% dos menos escolarizados (zero a oito anos de estudo) têm esse hábito. As diferenças também são grandes entre a Região Norte (36,4%), por exemplo, e a Sul (52,6%).

A ingestão de frutas apresenta cenário similar: 41,8% dos brasileiros têm frutas na dieta cinco vezes ou mais por semana. Nesse caso, os mais velhos (65 anos ou mais) também são os que mais consomem com a frequência adequada (62,8%). Mulheres comem mais frutas que homens: 49,6% contra 33,4%. Entre brancos, 47,3% têm o hábito, mais do que entre pretos e pardos (37,9%). O consumo regular de frutas está presente para 48,2% da população mais escolarizada e para 39,3% dos menos escolarizados.

Já com relação à inclusão de refrigerantes e sucos artificiais na dieta, 17,8% dos brasileiros consomem esse tipo de produto cinco vezes ou mais vezes na semana.

## **Atividade física**

De acordo com a pesquisa, apenas 31,5% dos brasileiros praticam pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou vigorosa por semana. Há diferenças consideráveis quando se olha recortes como sexo, idade e escolaridade. 34,8% dos homens são fisicamente ativos, contra 28,3% das mulheres. 48,3% das pessoas com maior escolaridade são fisicamente ativas - mais que o dobro dos menos escolarizados (20,9%). O índice fica em 18,9% entre os maiores de 65 anos e em 37,9% na faixa etária dos 25 a 34 anos.

## **Tabagismo**

O Covitel 2023 mostra que a prevalência atual de tabagismo (uso de cigarro convencional, de palha, de papel, charuto e cachimbo) no Brasil é de 11,8%. Nos três períodos avaliados pelo inquérito (pré pandemia, primeiro trimestre de 2022 e primeiro trimestre de 2023), a prevalência se manteve estável no país, interrompendo uma tendência de redução registrada ao longo dos últimos anos. Quem mais fuma são homens (15,2%), pessoas da Região Sul (15,8%) e as com idade entre 45 e 54 anos (15,2%).

## **Álcool**

Os dados também apontam 22,1% de prevalência de uso abusivo do álcool entre os brasileiros nos 30 dias que antecederam as entrevistas. A prevalência ficou maior entre pessoas do sexo masculino (28,9%), com maior escolaridade (26,5%) e jovens adultos entre 18 e 24 anos (32,6%). Já 7,2% da população brasileira relatou fazer consumo regular do álcool, que contempla três ou mais vezes por semana. As maiores prevalências são entre pessoas do Sudeste (10,2%) e homens (11,8%).

## **Saúde mental**

Atualmente, 12,7% dos brasileiros relatam ter recebido diagnóstico médico para depressão. As maiores prevalências estão na Região Sul (18,3%), entre as mulheres (18,1%) e na faixa etária de 55 a 64 anos (17%), seguida pelos jovens de 18 a 24 anos (14,1%). Já o diagnóstico médico para ansiedade chegou para 26,8% dos brasileiros. De acordo com o estudo, um terço (31,6%) da população mais jovem de 18 a 24 anos é ansiosa. As prevalências são maiores no Centro-Oeste (32,2%) e entre mulheres (34,2%).

## Sono

Por fim, 59,3% dos entrevistados do Covitel afirmaram dormir o tempo recomendado para a idade. Os números mostram que 58,9% dos brasileiros dizem dormir bem, sendo 63,9% entre os homens e 54,3% entre mulheres. No recorte raça/cor, também há diferenças: 64,2% das pessoas brancas relatam dormir bem, índice que fica em 55,1% entre pretos e pardos.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/4632/mais-da-metade-da-populacao-brasileira-tem-excesso-de-peso-afirma-estudo> em 04/07/2026 15:33