



CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

**ESTRATÉGIAS DE COMBATE AO
SEDENTARISMO E
PREVENÇÃO DA OBESIDADE**

Bruno Leandro de Souza
Conselho Federal de Medicina

■ Bruno Leandro de Souza

- Médico (CRM-PB 6312)
- Administrador em Saúde (RQE 7910)
- Presidente do CRM-PB
- Conselheiro Federal de Medicina
- Coordenador da Câmara Técnica de Endocrinologia do CFM
- Mestre em Saúde Coletiva
- Doutorando em Bioética

Declaração de Conflito de Interesses

- De acordo com a Norma 1595/2000 do Conselho Federal de Medicina e a Resolução RDC 96/2008 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária declaro que:

Não há conflito de interesses

FONTES DE DADOS

- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica - MAPA DA OBESIDADE (<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>)
- Sistema de Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis - VIGITEL/Ministério da Saúde
- Pesquisa Nacional de Saúde (PNS)/Ministério da Saúde



Obesidade é uma doença crônica, tratável, incurável e recidivante.

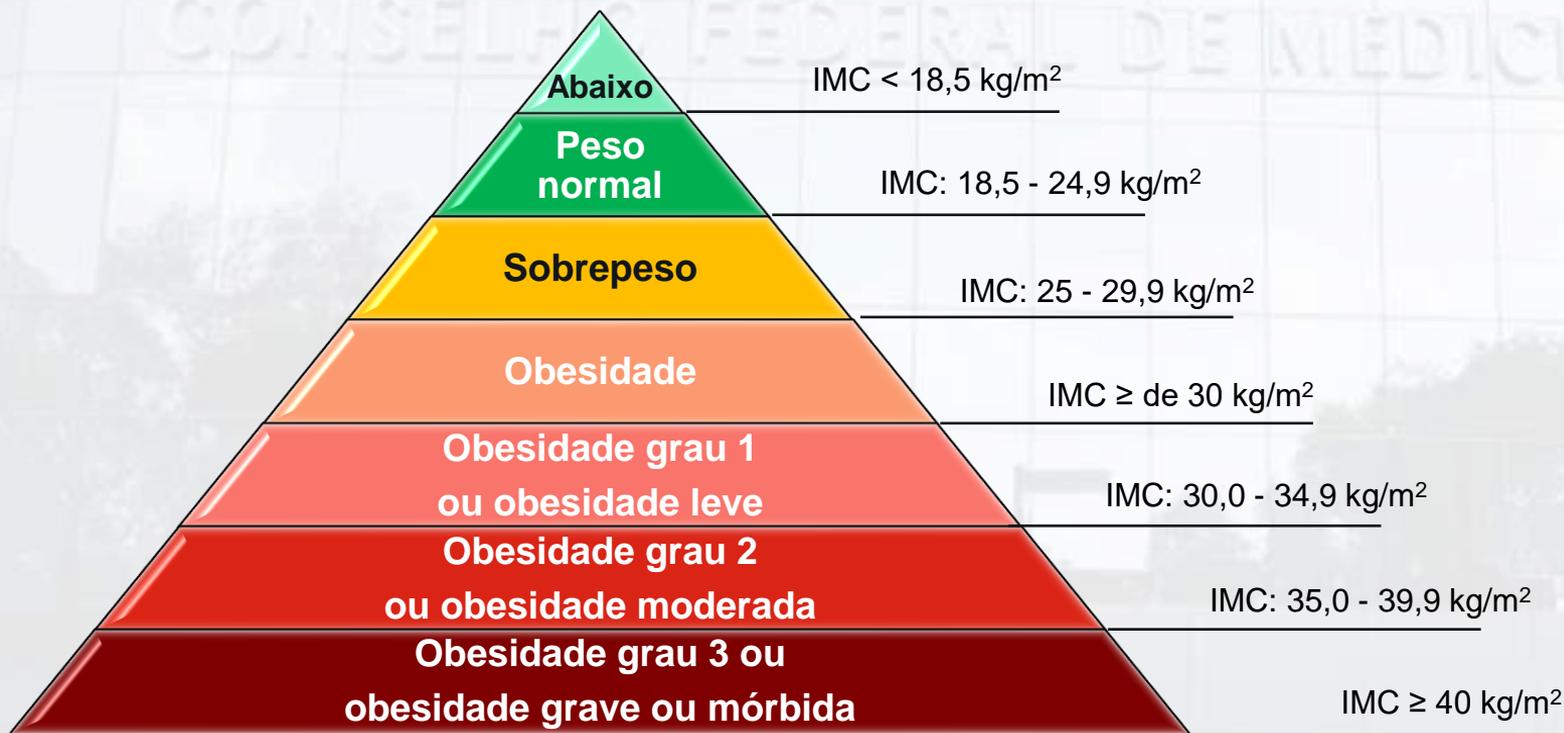


Problema de saúde pública no Brasil.



Fator de risco no processo causal de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT)

A **obesidade** é determinada pelo Índice de Massa Corporal (IMC) que é calculado dividindo-se o peso (em kg) pelo quadrado da altura (em metros).
O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado.



- Dados da Organização Mundial de Saúde estimam que em 2025, 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 milhões de indivíduos com obesidade (IMC acima de 30).
- No Brasil, essa doença crônica aumentou 72% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019.
- A frequência de obesidade é semelhante em homens e mulheres.
- Nas mulheres, a obesidade diminui com o aumento da escolaridade.

PREVALÊNCIA - OBESIDADE

NO MUNDO:

1 em cada 8 pessoas são obesas.

BRASIL:

1 em cada 4
brasileiros são obesos.



24,3%

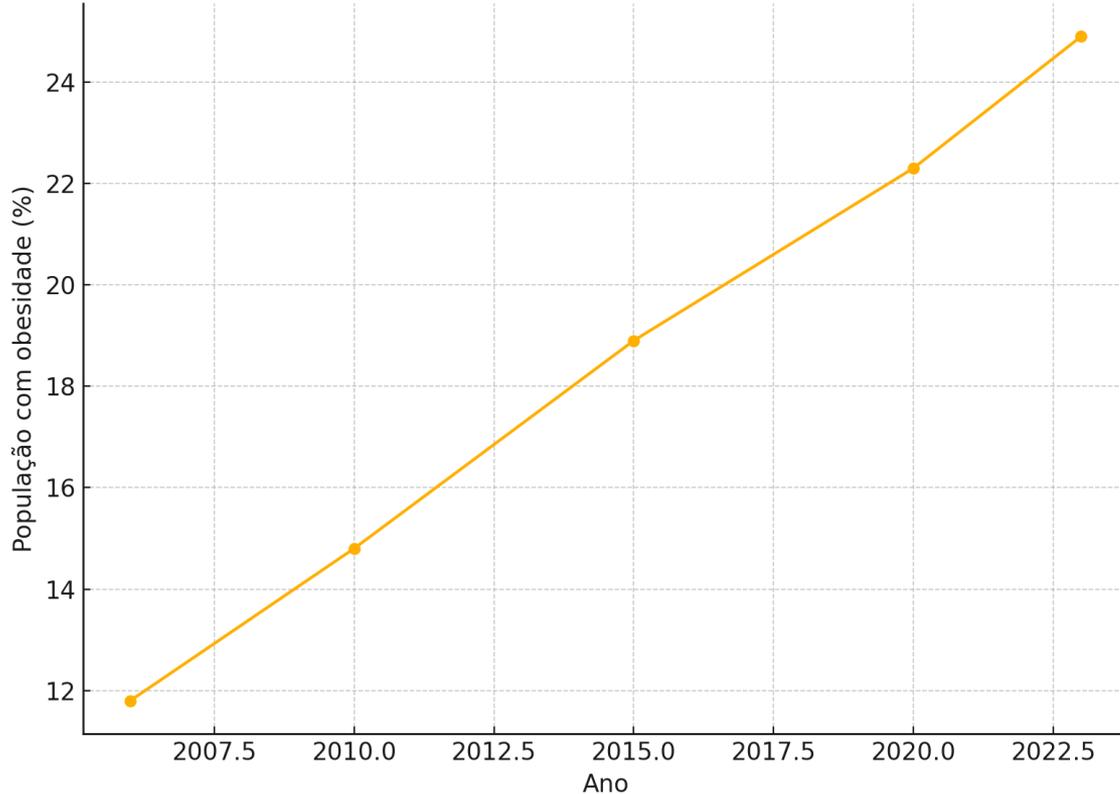
dos adultos brasileiros são obesos

% de obesos na população adulta



Crescimento da Obesidade no Brasil

Crescimento da obesidade no Brasil (%)



- 25% da população brasileira tem obesidade
- 1 em cada 3 crianças com sobrepeso



Sedentarismo
(Falta de
exercícios
físicos)

Alimentação
- Consumo
excessivo de
calorias

Predisposição
Genética

Alterações
Hormonais

Rotinas
de sono

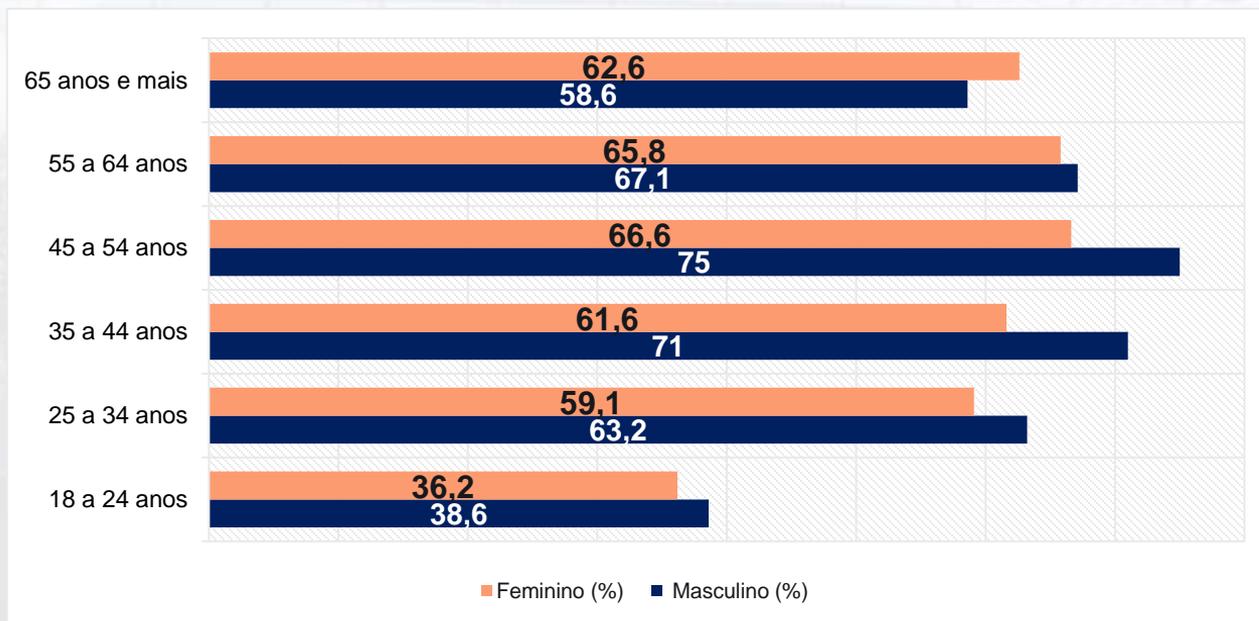
Problemas
psicológicos:
ansiedade e
estresse



- Aumento do risco de diabetes
- Hipertensão arterial
- Colesterol Alto (aumentando o risco de infarto e AVC)
- Aumento do risco de alguns tipos de câncer:** mama, intestino, fígado e pâncreas
- Morte precoce
- Alterações psicológicas: depressão, ansiedade e baixa autoestima
- Doenças hepáticas (gordura no fígado e cirrose)
- Problemas circulatórios, como varizes, osteoartrite nos joelhos e insuficiências venosa

Excesso de peso já acomete mais de 60% dos adultos: representa 96 milhões de pessoas, com prevalência maior no público feminino (62,6%) do que no masculino (57,5%).

No Brasil, em relação à faixa etária, atualmente o pior cenário do excesso de peso está entre homens de 45 a 54 anos: **75 %**



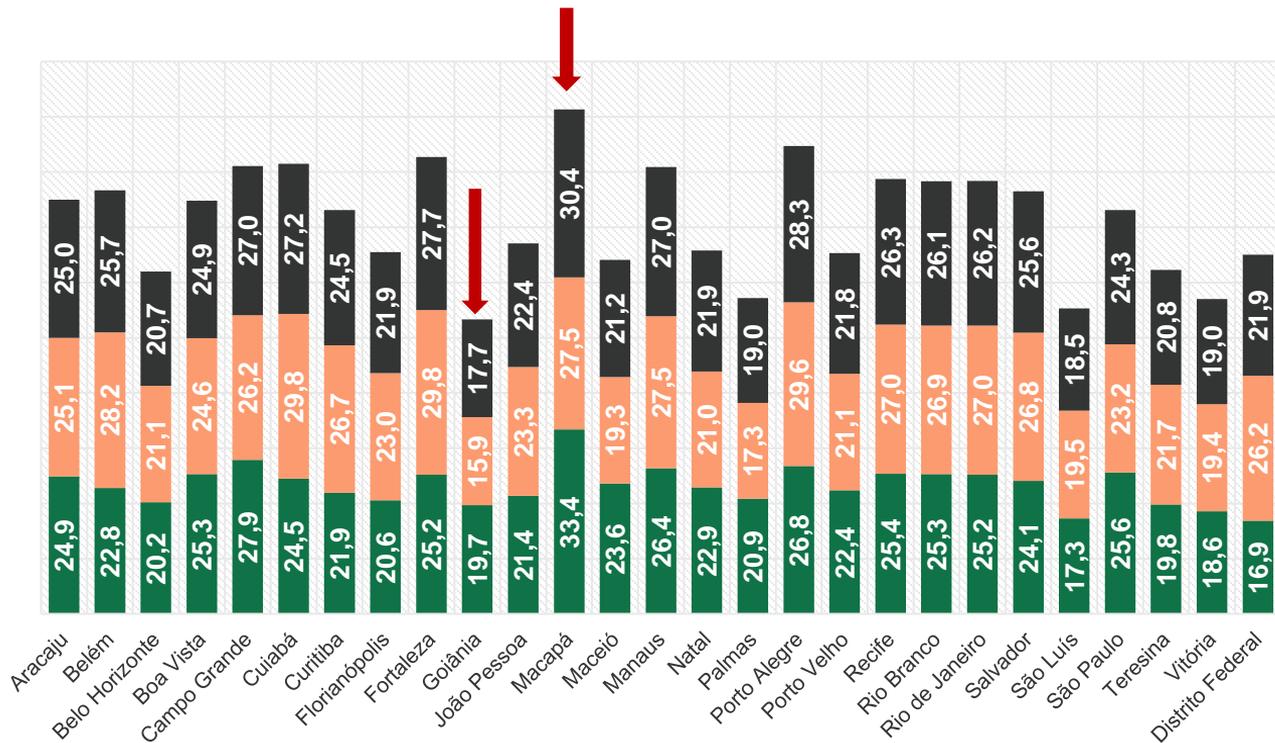
Em todas as capitais brasileiras, mais de 50 % da população está acima do peso.

Em Manaus, 63,5 encontra-se acima do peso.



OBESIDADE (%), POR UF - 2023

■ Masculino (%) ■ Feminino (%) ■ Total (%)

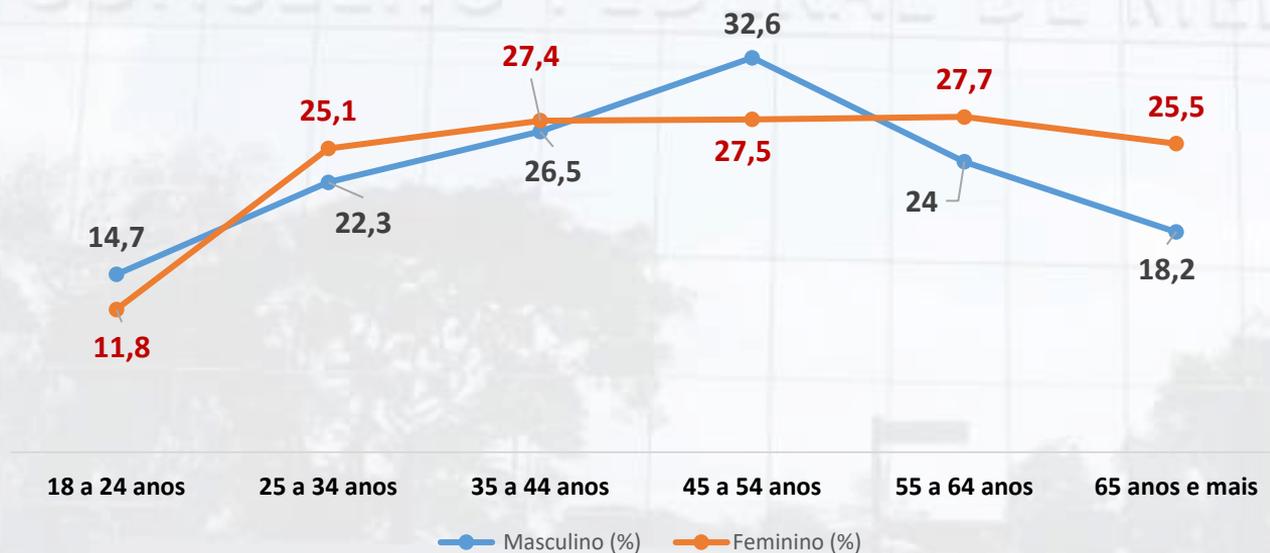


Goiânia: taxa mais baixa (17,7%), abaixo da média nacional.

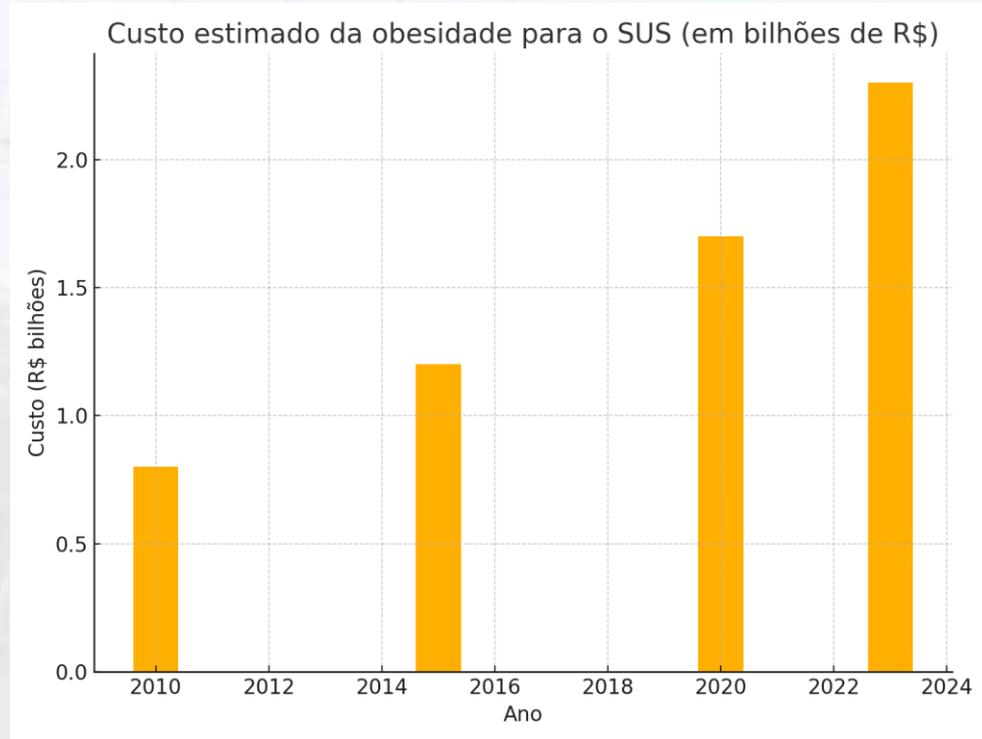
A mais alta está e Macapá (AP), onde 30,4% da população adulta é obesa.

PERCENTUAL DE ADULTOS COM OBESIDADE, POR IDADE - 2023

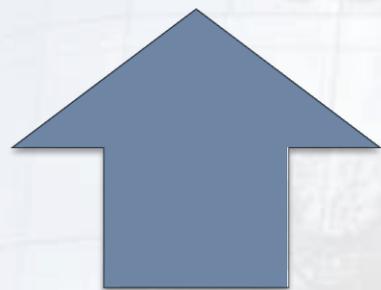
No Brasil, o percentual mais baixo de obesidade está entre as mulheres de 18 a 24 anos, atingindo 11,8 % desta faixa etária.



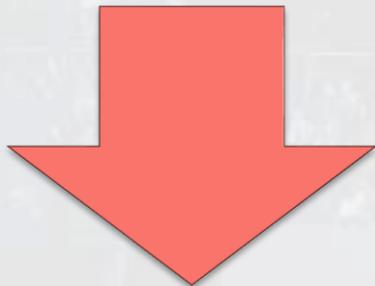
Custo Econômico da Obesidade



A mudança no estilo de vida é fundamental para a redução dos casos de obesidade.



Prática de atividade física



Redução da ingestão de calorias

Atividade Física como Política Pública

- Criação de espaços urbanos seguros
- Integração entre Ministérios da Saúde, Educação e Esporte
- Programas como 'Saúde na Praça' e 'Esporte e Saúde na Escola'
- Inserção da atividade física na rotina das UBSs

Propostas Legislativas

- Incentivos fiscais para empresas com programas de saúde
- Financiamento federal a projetos municipais
- Criação da Frente Parlamentar de Combate ao Sedentarismo

Mensagem Final

- A obesidade é uma pandemia silenciosa que ameaça o futuro das novas gerações.
- Prevenir é mais do que uma escolha pessoal ou técnica – é uma decisão política.
- O esporte é uma arma de transformação social e de promoção da saúde pública.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA

Obrigado