

SAÚDE, ALIMENTAÇÃO E EXERCÍCIOS HEALTH, NUTRITION, AND EXERCISE

Luiz Henrique Michelato
Universidade Estadual de Maringá

DOI: 10.33872/rebesde.v7n1.e058

CONTATO

Luiz Henrique Michelato
luizhenriquemichelato@gmail.com

Resumo: A obesidade constitui uma doença crônica e multifatorial que representa um importante problema de saúde pública em âmbito nacional e mundial. Seu desenvolvimento está relacionado à interação de fatores genéticos, ambientais, sociais, culturais, comportamentais e psicossociais, destacando-se o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, a inatividade física, o sedentarismo e as condições socioeconômicas. O crescimento dos índices de sobrepeso e obesidade entre adultos, crianças e adolescentes evidencia a necessidade de ações preventivas e de estratégias integradas de promoção da saúde. Nesse contexto, a alimentação adequada e saudável e a prática regular de atividades físicas constituem importantes medidas para a prevenção e o controle da obesidade e de doenças crônicas não transmissíveis associadas, como diabetes, hipertensão e doenças cardiovasculares. O enfrentamento dessa problemática requer ações multidisciplinares e intersetoriais, envolvendo profissionais de saúde, instituições públicas, governos, escolas e sociedade. Destaca-se ainda a necessidade de ampliar o acesso a alimentos saudáveis, estimular a utilização de espaços públicos destinados à prática de atividades físicas e fortalecer políticas públicas de prevenção, educação alimentar e promoção da saúde. Dessa forma, o enfrentamento da obesidade depende de mudanças individuais e, sobretudo, de transformações estruturais que favoreçam ambientes mais saudáveis e contribuam para a melhoria da qualidade de vida da população.

Palavras-chave: Obesidade; Alimentação saudável; Atividade física.

Abstract: Obesity is a chronic and multifactorial disease that represents an important public health problem at both national and global levels. Its development is related to



the interaction of genetic, environmental, social, cultural, behavioral, and psychosocial factors, particularly excessive consumption of ultra-processed foods, physical inactivity, sedentary behavior, and socioeconomic conditions. The increasing rates of overweight and obesity among adults, children, and adolescents highlight the need for preventive actions and integrated health promotion strategies. In this context, adequate and healthy eating and regular physical activity are important measures for the prevention and control of obesity and associated chronic noncommunicable diseases, such as diabetes, hypertension, and cardiovascular diseases. Addressing this problem requires multidisciplinary and intersectoral actions involving health professionals, public institutions, governments, schools, and society. It is also necessary to expand access to healthy foods, encourage the use of public spaces for physical activity, and strengthen public policies focused on prevention, nutrition education, and health promotion. Therefore, addressing obesity depends on individual changes and, above all, on structural transformations that promote healthier environments and contribute to improving the population's quality of life.

Keywords: Obesity; Healthy eating; Physical activity.

INTRODUÇÃO

A obesidade pode basear-se numa condição patológica cujo peso corporal de um ser humano homem varia entre 20 e 25% acima de sua capacidade física e esquelética. No caso das mulheres essa taxa pode variar entre 30 e 35%, enquanto resultado de um acúmulo excessivo de gordura por meio de um hábito compulsivo que consiste entre comer e beber com bastante frequência, sobretudo em situações de estresse. A obesidade não se destaca somente pela condição estética, como também é extremamente perigosa para a saúde, sendo mais difícil de extirpá-la durante a vida adulta e principalmente na velhice, de acordo com Barbanti (2011).

A obesidade é considerada uma doença crônica, definida como o acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). A obesidade tem aumentado de forma epidêmica em todas as faixas etárias nos últimos quarenta anos, o que consiste em um enorme problema de saúde pública no mundo, conforme prevê o Ministério da Saúde (2023).



Agência Brasil (2024).

A obesidade é considerada como algo multifatorial e que abrange várias dimensões da vida dos sujeitos, se apresentando na alçada biológica, social, cultural comportamental, no escopo da saúde pública e política. Tais características estão definidas pela inatividade física, consumo excessivo de calorias e de alimentos ultraprocessados, dificuldades com o sono, problemas endócrinos e ambiente intrauterino, uso de medicamentos obesogênicos e status socioeconômico, entre fatores. Bem como fatores genéticos, hormonais e relacionados ao ambiente em que vivemos, e que tende a dificultar o processo de emagrecimento.

Atualmente cerca de 60,3% da população adulta no Brasil possui excesso de peso, o que representa 96 milhões de pessoas, predominando com o público feminino com 62,6%

e no público masculino de 57,5%. No tocante a obesidade, os dados conferem cerca de 25,9% da população, o que representa 41,2 milhões de pessoas adultas. Os dados da Pesquisa Nacional de Saúde (2020) estimam que cerca de 6,4 milhões de crianças possuem excesso de peso e 3,1 milhões apresentam índices de obesidade. O público adolescente apresenta 11 milhões de sujeitos com excesso de peso e 4,1 milhões com obesidade.



Agência Brasil (2023).

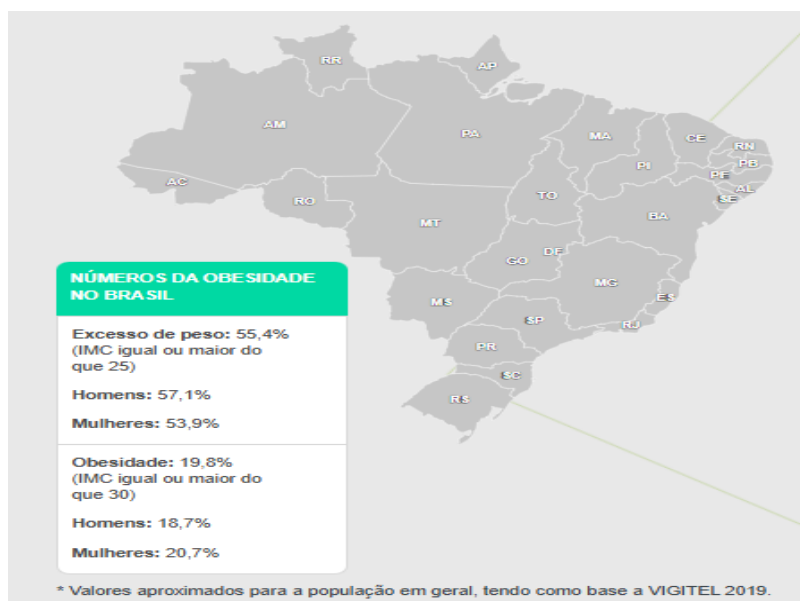
Nesse sentido, o que dizer sobre prevenção? Pois a obesidade se relaciona com a elevação do risco de doenças como as do coração, diabetes, hipertensão arterial sistêmica, doença do fígado e vários tipos de câncer como o de colón, de reto e de mama, problemas renais, asma, agravamento da covid, dores articulares, entre outras, o que reduz a qualidade e a expectativa de vida.

Dessa forma, é essencial que se articulem estratégias de promoção da saúde, medidas de prevenção, diagnóstico precoce e cuidados com este público vulnerável e doente, fortalecendo as políticas intersetoriais que devem promover ambientes e cidades saudáveis ao aproveitar de maneira adequada e séria os espaços esportivos e academias ao ar livre, não romantizando em hipótese alguma a obesidade e demais doenças relativas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É imprescindível o tratamento e cuidado com essas pessoas, de maneira multidisciplinar, integral e longitudinal, que deve ocorrer de maneira individual, coletiva e transversal, considerando os determinantes que abrangem este tipo de problemática, ao evitar a culpabilização, estigmatização e discriminação do indivíduo e de sua família. Vale ressaltar, que a perda de peso entre 5 e 10% é algo importante para uma melhora considerável na saúde deste público, o que de certa forma reduz o sobrecarregamento do SUS ao promover

saúde e qualidade de vida, bem como conscientização e mudança dos hábitos diários de vida da população, ao estimular uma forma de alimentação saudável e de prática de exercícios.



ABESO (2026).

Em 2022, uma em cada oito pessoas no mundo vivia com obesidade, de acordo com dados da OMS (2025) demonstrando que a obesidade em adultos mais que dobrou desde 1990 e entre adolescentes quadruplicou. Em 2022, 2,5 bilhões de adultos estavam com sobrepeso e destes cerca de 890 milhões estão obesos. Cerca de 43% dos adultos estão com sobrepeso e 16% estão obesos. Em 2024, 35 milhões de crianças estavam acima do peso e mais de 390 milhões de crianças e adolescentes estavam com sobrepeso em 2022, bem como cerca de 160 milhões com obesidade.

Assim sendo a obesidade é considerada uma doença crônica com interações entre genética, neurobiologia, comportamentos alimentares, acesso a uma dieta saudável, pressões e propagandas do mercado e o ambiente em geral. A obesidade expandiu de acordo com mudanças na alimentação e na forma de sobrevivência, diante da falta de atividade física e o comportamento social e individual que se fortalece pela globalização e pelos sistemas alimentares industrializados, o que gerou ambientes significativamente obesogênicos enquanto crise global de saúde pública, com mais de 1 bilhão de pessoas vivendo com obesidade e com predominância crescente em quase todas as nações.



O autor (2026).

Para se medir a obesidade, é necessário avaliar a composição corporal e o índice de massa corporal entre peso, altura e idade, medindo a adiposidade, como a circunferência da cintura para que se conclua o diagnóstico, o que pode variar entre idade e sexo para com adultos, adolescentes, crianças e bebês. As causas para tal problema se relacionam entre um desequilíbrio entre a ingestão de energia e dieta e o gasto energético com atividade física. Destarte, a obesidade é considerada uma doença multifatorial que se relaciona a fatores ambientais e psicossociais, bem como a variantes genéticas, considerando o uso de medicamentos, doenças, imobilização, procedimentos iatrogênicos, doenças monogênicas e síndromes genéticas.

Outros fatores relacionados são oriundos do acesso a alimentos saudáveis e que são produzidos de forma sustentáveis a preços acessíveis, a falta de espaços ou estímulo a prática de atividade física, bem como a ineficiência dos serviços públicos no tocante a identificação desta doença que pode ser constatada em estágio inicial. Em 2021, cerca de 3,7 milhões de mortes ocorreram no mundo por *Doenças não Transmissíveis (DNT)*, como doenças cardiovasculares, diabetes, cânceres, distúrbios neurológicos, doenças respiratórias crônicas e distúrbios digestivos.

Os gastos com pessoas obesas tendem a chegar em USD 3 trilhões por ano até 2030 e a mais de USD 18 trilhões até 2060, conforme prevê a OMS (2025). Neste sentido, é crucial a existência de medidas de prevenção e gestão, controlando o ganho de peso de acordo com a idade, altura e sexo, ao se apoiar em comportamentos e hábitos saudáveis por meio da alimentação adequada e ajustada, atividade física, sedentarismo e sono, limitando o uso de telas e do consumo de bebidas açucaradas e de alimentos com alta densidade energética. É importante promover hábitos alimentares saudáveis para que seja possível desfrutar de uma vida saudável com alimentação adequada, atividade física, duração e qualidade do sono,

evitando tabaco e álcool, bem como a autorregulação emocional ao limitar a ingestão de gorduras e açúcares totais. Assim sendo, é imprescindível aumentar o consumo de frutas e vegetais, de leguminosas, grãos integrais, nozes e a prática regular de atividade física.

Desta maneira, os profissionais de saúde devem avaliar o peso e altura das pessoas que utilizam os serviços de saúde, oferecendo aconselhamento sobre alimentação e estilos de vida saudáveis, ao incluir dieta saudável e atividade física, monitorando os fatores de risco relacionados as **Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs)** como glicemia, lipídios e pressão arterial, bem como problemas de saúde mental. Nesse aspecto, hábitos saudáveis devem ser frequentemente estimulados. São necessárias ações multissetoriais nas áreas de produção, marketing e preços dos alimentos, visando reduzir a pobreza e melhorando o planejamento urbano. Outrossim, a atenção primária em saúde se torna preponderante e imprescindível para que haja uma melhora das condições de vida da população e da sociedade de forma geral.

É importante mencionar sobre as academias ao ar livre existentes em vários municípios brasileiros, que devem ser melhor utilizadas, bem como outros espaços como pistas de caminhada e quadras poliesportivas em completo abandono, que igualmente devem ser estimuladas seu uso para que sejam prevenidas tais tipos de doenças citadas ao longo do texto, sendo essencial que as autoridades competentes trabalhem com seriedade e objetividade visando o bem estar da população por meio de alimentação saudável e exercícios físicos, implementando equipes multiprofissionais para que seja efetivamente realizado este importante trabalho para a sociedade, desafiando o Sistema Único de Saúde (SUS) em doenças, e que realmente seja um sistema que promova a saúde e não somente a doença, como ocorre no país. Pois, como diz o velho ditado popular: “é melhor prevenir, do que remediar”, e o melhor remédio consiste em alimentação adequada, saudável e exercícios regulares, promovendo um amplo acesso a alimentos saudáveis que em sua grande maioria são produzidos pela agricultura familiar e pela agroecologia, destacando os vegetais, frutas e verduras, o que pode eliminar doenças de forma preventiva e o sedentarismo ou inatividade física.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2026) metade da população mundial poderá sofrer com sobrepeso e obesidade até 2035, caso nada seja feito, o que pode custar cerca de USD 3 trilhões por ano. Nesse sentido, a obesidade se trata de um dos maiores desafios em escala global. A OMS juntamente com a Federação Mundial de Obesidade trabalha em âmbito nacional e regional para tratar essa doença que atinge bilhões de pessoas mundo a fora. Atualmente vivemos na crise da obesidade que está atrelada a várias doenças não transmissíveis e que são extremamente custosos aos cofres públicos, o que exacerba impostos e custos de vida. A obesidade atinge pessoas de todas as classes

sociais, o que se desdobra numa epidemia planetária e se conecta a fatores ambientais e psicossociais, além de variantes genéticas.

A obesidade deve ser prevenida desde o início da vida até a vida adulta, através de dieta, atividade física e cuidados adequados de acordo com as demandas que se apresentam. A obesidade é uma doença crônica complexa, cujas causas são compreendidas bem como as intervenções ideais para conter tal tipo de crise e epidemia, evidenciadas de acordo com os ditames da ciência, porém, não são implementadas em benefício do lucro da indústria alimentícia e farmacêutica que se aproveita da real fragilidade da população, por meio de um marketing e propaganda massivos em torno de um compulsivo consumo por produtos altamente industrializados, ultraprocessados, ricos em sódio e açúcares, bem como pelo consumo progressivo e abusivo dos chamados alimentos “fastfoods”, que aliados a inatividade física e ao uso intenso de telas, celulares e redes sociais, tendem a se transformar numa epidemia doente e profundamente nociva a saúde dos seres humanos em todo seu processo de crescimento e desenvolvimento.

Durante a Assembleia Mundial da Saúde, que ocorreu em 2022, os Estados-membros responsáveis por fomentaram o Plano de Aceleração da OMS para conter a obesidade até 2030, segundo a Agência Brasil (2024) estabeleceu determinados parâmetros. Tais medidas visam estimular práticas saudáveis desde o primeiro dia de vida, com apoio a amamentação, regulamentos sobre a propaganda de alimentos e bebidas para crianças, políticas de alimentação e nutrição escolar, regulando a venda de produtos ricos em gorduras, açúcares e sal nas proximidades das escolas, políticas fiscais e de preços para promover dietas saudáveis, rotulagem nutricional, campanhas de educação e sensibilização para dietas saudáveis e exercícios, promoção da atividade física nas escolas, bem como a integração dos serviços e do trabalho de prevenção e gestão da obesidade na atenção primária em saúde.

Figura 3.2: Barreiras percebidas para o tratamento



Última atualização: outubro de 2019 pela Federação Mundial da Obesidade; baseado em 274 respostas

Atlas Mundial da Obesidade (2025).

A obesidade é um dos problemas mais graves de saúde que temos para enfrentar, conforme prevê a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) (2026). Pois, números gritantes se apresentam cotidianamente em torno da obesidade e dos péssimos hábitos que se observa em sociedade. No Brasil, a obesidade cresceu 72% nos últimos treze anos, partindo de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019. A obesidade atinge tanto homens como mulheres, o que pode variar de acordo com o aumento da escolaridade. Ademais, vale mencionar que 12,9% das crianças no Brasil entre 5 e 9 anos de idade possuem obesidade, e cerca de 7% dos adolescentes entre 12 e 17 anos também sofrem do mesmo problema.

O Atlas Mundial da Obesidade 2025, mostra que há um crescimento global da obesidade, o que se apresenta como um desafio recorrente. Nesse ritmo, até 2030 teremos metade da população mundial com sobrepeso e obesidade, o que demonstra o quanto é importante o trabalho de prevenção nessa esfera. Estudos revelam que a maior parte dos países não estão preparados para lidar com essa problemática que mata pessoas cotidianamente.

O estudo indica que o acordo estabelecido em 2015 através dos **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS)** não ocorreu, tendo em vista a prevenção e o controle de *Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNTs)* acerca da redução dos problemas relativos à diabetes e a obesidade, bem como a redução de 25% na mortalidade por doenças cardiovasculares, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas. O alto índice de massa corporal está ligado a cerca de 1,6 milhões de mortes prematuras por ano, portanto, vidas são ceifadas anualmente por doenças que podem e devem ser tratadas e prevenidas através

de uma ampla mobilização social e de um profundo trabalho de conscientização, conforme prevê o Conselho Federal de Nutrição (CFN) (2025).

O cenário é caótico e complexo, pois, a obesidade vem crescendo de maneira exponencial e as medidas tratadas são insuficientes para lidar com essa doença. No Brasil em 2003 havia cerca de 12,2% da população com obesidade, em 2019 havia cerca de 26,8% e em 2025 a projeção é que 31% da população esteja com obesidade, se transformando em algo bastante preocupante e complexo. Contudo, a tendência é aumentar esse prognóstico até 2030 em cerca de 33,4% entre os homens e de 46,2% entre as mulheres. Caso continue essa inércia e incompetência dos organismos envolvidos, a tendência até 2044 é que 48% da população adulta sofra com a obesidade e outros 27% esteja com sobrepeso, ou seja, cerca de 75% da população brasileira estará com excesso de peso e obesidade, e pouco se faz no tocante a saúde pública e demais regulações necessárias junto ao setor privado que é corresponsável nessa situação destrutiva da sociedade e da população, e que tende a romantizar este assunto.

Diante desse cenário crítico, é fundamental que medidas sejam tomadas e que se criem ambientes que estimulem hábitos saudáveis, e que seja garantido o acesso a alimentos nutritivos e promovido a prática de atividades físicas, bem como a regulamentação da publicidade sobre alimentos ultraprocessados e que se ampliem as políticas públicas em torno da melhoria da sociedade, pois, tais medidas exigem esforço coletivo de empresas, governos, profissionais de saúde e da própria população para que haja ampla mobilização e seja revertido este quadro, pois, o futuro da saúde da população depende acima de tudo de nossas escolhas.

Não devemos romantizar ou glamourizar a obesidade, pois, se trata de uma doença que mata milhões de pessoas no mundo. Não é questão de preconceito, e sim de crítica a este sistema mercadológico de compulsão pelo consumo, sobretudo de alimentos prejudiciais à saúde humana e global. Segundo a Federação Mundial da Obesidade (2025) são necessárias mudanças estruturais para atingir o cerne deste problema, levando em conta os diversos estudos realizados sobre o assunto, o que implica em sistemas falhos de saúde e a uma lógica consumista de produtos ultraprocessados que são maléficos a saúde. Contudo, vale ressaltar a exploração do trabalhador que em muitos casos possui pouco tempo para preparar algum tipo de alimento saudável e fatalmente acaba recorrendo a alimentos de péssima qualidade como os enlatados ou “fastfoods”, sendo essencial discutir as bases estruturais deste tipo de sociedade que condiciona os sujeitos a uma forma de escravidão moderna e sem limites.

CONCLUSÃO

Assim sendo, é imprescindível mudar o sistema para que vidas mais saudáveis existam, e que providências sejam tomadas pelos atores competentes e que a demagogia seja extirpada nesse âmbito. A coletividade merece respeito diante da necessidade do trabalho preventivo e proativo nos territórios, em torno de uma saúde pública eficiente e que preze pelo profissionalismo, realmente cuidando da população, bem como que haja a implementação de equipes multiprofissionais e diversas articulações para tratar este problema e essa doença que pode ser indubitavelmente evitada. Nossa vida vale muito!

REFERÊNCIAS

Agência Brasil. **Obesidade cresceu em crianças e adolescentes brasileiras na pandemia**. 2023. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-11/obesidade-cresceu-em-criancas-e-adolescentes-brasileiras-na-pandemia>. Acesso em 14/03/2026.

_____. **Uma em cada oito pessoas no mundo é obesa, alerta OMS**. 2024. <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2024-03/uma-em-cada-oito-pessoas-no-mundo-e-obsa-alerta-oms>. Acesso em 14/03/2026.

Associação Brasileira para o estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO). **Mapa da Obesidade**. 2026. <https://abeso.org.br/mapa-da-obesidade/>. Acesso em 14/03/2026.

BARBANTI, V. J. **Dicionário de educação física e esporte**. 3. ed. – Barueri, SP: Manole, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Excesso de peso e obesidade**. 2023. <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/promocao-da-saude/excesso-de-peso-e-obesidade>. Acesso em 14/03/2026.

Conselho Federal de Nutrição (CFN). **Dados do Atlas Mundial da Obesidade 2025 revelam o crescimento global da obesidade e os desafios para a saúde pública até 2030**. 2025. <https://cfn.org.br/24988/>. Acesso em 16/03/2026.

Federação Mundial da Obesidade. **Atlas Mundial da Obesidade 2025**. <https://data.worldobesity.org/publications/PBO---Atlas-Mundial-da-Obesidade---WOF-2025-PT-BR.pdf>. Acesso em 16/03/2026.

Organização das Nações Unidas (ONU). **Dia Mundial da Obesidade realça 8 bilhões de razões para atuar contra a doença**. 2026. <https://news.un.org/pt/story/2026/03/1852530>. Acesso em 14/03/2026.

Organização Mundial de Saúde (OMS). **Obesidade e sobrepeso**. 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em 14/03/2026.

Recebido em: 16/03/2026

Aprovado em: 09/09/2026

COMO CITAR ESTE ARTIGO:

MICHELATO, L. H. Saúde, alimentação e exercícios. **REBESDE**, v. 07, n. 01, p. 1-12, 2026.