

# OBESIDADE ENTRE JOVENS DE 18 A 24 ANOS SUBIU 90% EM UM ANO



*Percentual de jovens com o perfil passou de 9% para 17,1%.*

Em 2022, 9% dos jovens brasileiros com idade entre 18 e 24 anos tinham índice de massa corporal (IMC) igual ou maior que 30, o que configura obesidade. Já em 2023, esse percentual saltou para 17,1% - um aumento de 90%.

Os dados fazem parte do Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia (Covitel), desenvolvido pela Universidade Federal de Pelotas (UFPel) em parceria com a organização global de saúde pública Vital Strategies.

Os números mostram que, nessa mesma faixa etária, 31,6% dos jovens já receberam diagnóstico médico de ansiedade e 32,6% relatam episódio de consumo abusivo de álcool (quatro doses ou mais para as jovens e cinco doses ou mais para jovens em uma mesma ocasião) nos 30 dias antes da entrevista.

O grupo é também o que menos consome frutas, verduras e legumes de maneira regular - apenas 33,5% e 39,2%, respectivamente, incluem esses alimentos na dieta cinco vezes ou mais na semana.

Já o consumo de refrigerantes e sucos artificiais, considerado um marcador de alimentação não saudável, também se destaca nessa faixa etária - 24,3% dos jovens acusaram consumo frequente (cinco vezes ou mais na semana).

Além disso, apenas 36,9% deles praticam os 150 minutos semanais de atividade física recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) e, ao mesmo tempo, lideram o chamado tempo de tela, com 76,1% utilizando dispositivos como celulares, tablets ou televisão por três horas ou mais por dia para lazer.

O sono na população com 18 a 24 anos, de acordo com a pesquisa, também está comprometido, com apenas 54,2% deles dormindo a quantidade de horas recomendadas para a idade (de sete a nove horas por dia, de acordo com a National Sleep Foundation).

A falta de sono pode impactar em alguns quadros crônicos - 8,2% desses jovens já tiveram diagnóstico médico de hipertensão arterial, enquanto 14,1% da população nessa faixa etária já recebeu diagnóstico médico de depressão.

O levantamento ouviu 9 mil brasileiros com 18 anos ou mais, de capitais e cidades do interior das cinco regiões do Brasil, por telefone (fixo e celular), entre janeiro e abril de 2023.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/cp3.masterix.inf.br/noticia/4630/obesidade-entre-jovens-de-18-a-24-anos-subiu-90-em-um-ano> em 30/06/2026 02:49