



MAIS DE METADE DA POPULAÇÃO ADULTA COM EXCESSO DE PESO OU OBESIDADE

Em 2022:

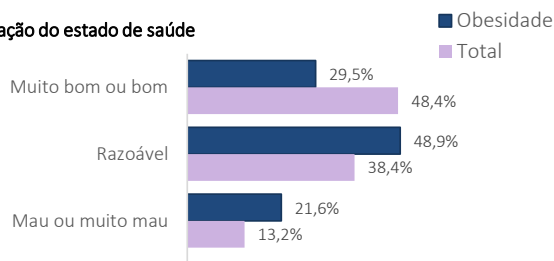
- mais de metade da população residente em Portugal com 18 ou mais anos tinha excesso de peso (37,3%) ou obesidade (15,9%);
- a prevalência de obesidade era semelhante para ambos os sexos e afetava sobretudo as pessoas a partir dos 45 anos (19,3%) ...
... bem como a população com escolaridade até ao ensino básico (21,5%);
- a população com obesidade avaliava o seu estado de saúde como desfavorável com maior frequência e apresentava mais dificuldade em caminhar ou subir escadas sem ajuda e em assegurar os cuidados pessoais.

	(%)	Baixo peso	Peso normal	Excesso de peso	Obesidade
Total		2,1	44,7	37,3	15,9
<i>Por sexo</i>					
Homens		1,2	39,8	43,0	16,1
Mulheres		2,8	49,1	32,3	15,7
<i>Por grupo etário</i>					
18-24 anos		5,8	75,4	14,6	4,2
25-44 anos		2,3	52,0	33,9	11,8
45-64 anos		1,2	38,3	41,4	19,1
65-74 anos		1,3	33,3	44,1	21,3
75+ anos		2,4	39,5	40,6	17,6
<i>Por nível de escolaridade</i>					
Até básico		1,4	35,2	41,9	21,5
Secundário e pós secundário		3,1	51,8	33,6	11,5
Superior		2,3	57,3	31,6	8,8

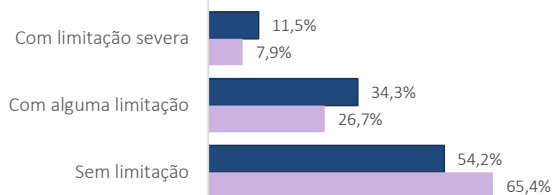
Fonte: INE, [Inquérito às Condições de Vida e Rendimento](#) 2022.



Autoapreciação do estado de saúde



Limitação em atividades devido a problemas de saúde



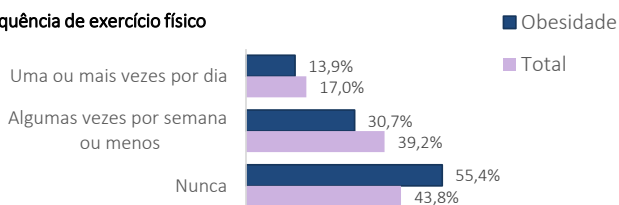
Morbilidade crónica autoreferida



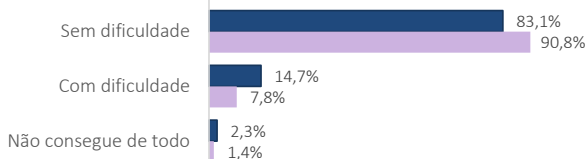
Fonte: INE, [Inquérito às Condições de Vida e Rendimento](#) 2022.

- em 2022, a população com obesidade avaliava o seu estado de saúde como desfavorável com maior frequência (21,6%) do que a população em geral (13,2%)
- e apresentava uma proporção de limitações na realização de atividades habituais (alguma limitação: 34,3%; limitação severa: 11,5%) mais elevada do que a população em geral (26,7% e 7,9%, respetivamente)
- 60% da população adulta com obesidade sofria de doença crónica ou problema de saúde prolongado

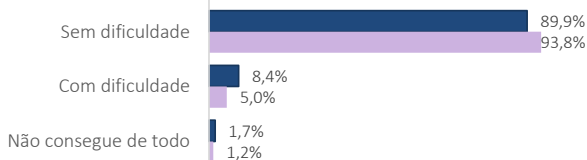
Frequência de exercício físico



Dificuldade em caminhar ou subir escadas sem ajuda



Dificuldade em cuidados pessoais



Fonte: INE, [Inquérito às Condições de Vida e Rendimento](#) 2022.

- a prática regular de exercício físico é mais frequente na população em geral do que na população com obesidade
- a população com obesidade apresentava mais dificuldade em caminhar ou subir escadas sem ajuda e em assegurar cuidados pessoais do que a população em geral

O **índice de massa corporal** (IMC), adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), corresponde ao quociente entre o peso de uma pessoa em quilogramas e o quadrado da sua altura em metros, permitindo a classificação seguinte: **baixo peso** (IMC < 18,5 kg/m²); **peso normal** (IMC ≥ 18,5 kg/m² e < 25 kg/m²); **excesso de peso** (IMC ≥ 25 kg/m² e < 30 kg/m²); e **obesidade** (IMC ≥ 30 kg/m²).