

São Paulo 471 anos

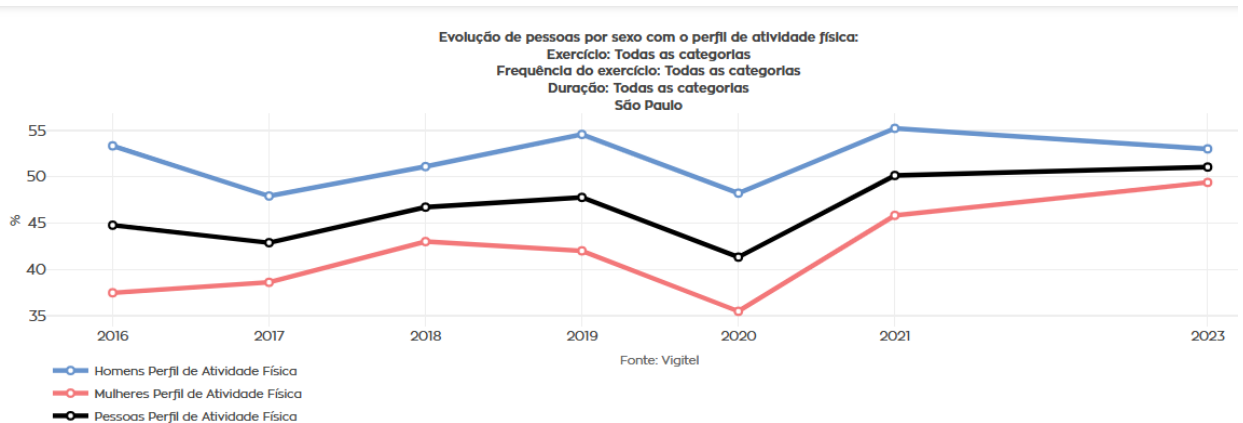
Capital tem o menor percentual de população praticante de atividade física no país

- *Cidade de São Paulo tem 51% da população com hábitos regulares de atividade física, segundo dados disponíveis no Observatório da Saúde Pública, da Umane*

São Paulo, janeiro de 2025 - A cidade de São Paulo, que comemora 471 anos no próximo dia 25 de janeiro, é a capital que apresenta o **pior desempenho em termos de população praticante de atividade física regular no país, com 51% do total**. Os dados são do inquérito Vigitel de 2023, disponíveis no [Observatório da Saúde Pública \(OSP\)](#), da [Umane](#), organização da sociedade civil, independente, isenta e sem fins lucrativos que fomenta iniciativas no âmbito da saúde pública. O inquérito aponta Florianópolis como a capital com melhor desempenho do país, com 65,3% da população praticante de exercícios.

Mais do que celebrar o aniversário da cidade, esse é um marco para **refletir sobre os desafios que a capital paulista enfrenta** e como reverter gargalos de políticas públicas, **contribuindo com a melhoria de vida das pessoas que vivem em São Paulo** - e isso passa pela **saúde pública**. Apesar de ter o pior desempenho do país entre as capitais, a cidade de São Paulo, **aumentou, de 2016 para 2023, o número de pessoas que praticam atividades físicas**, de 44,8% para 51,1%.

Entre as mulheres, o salto entre 2016 e 2023 foi de 37,5% para 49,4%. Já entre os homens, permaneceu próximo dos 53%. Ao analisar a faixa etária, pessoas com 65 anos ou mais anos passaram a ser mais ativas entre 2016 (36%) e 2023 (41,9%). Aqueles entre 55 e 64 anos o aumento foi de 39,3% para 45,7%. Entre 45 e 54 anos foi de 38,4% para 50,6%. Já entre as pessoas de 25 a 34 anos foi de 53,9% para 53%. E entre 18 e 24 anos foi de 58,1% para 56,6%.



Dados: Vigitel 2023, disponíveis no Observatório da Saúde Pública (OSP), da Umane

A atividade física insuficiente é um problema de saúde pública que se caracteriza pela não prática ou prática irregular e inconstante de atividade física. Segundo o Ministério da Saúde, o risco de mortalidade por doenças crônicas, como doenças cardiovasculares (hipertensão, infarto agudo do miocárdio, acidente vascular encefálico) e doenças metabólicas (por exemplo, Diabetes mellitus), é de 20% a 30% maior em pessoas sedentárias do que em indivíduos que são adeptos da atividade física moderada regularmente.

Outros desafios de hábitos dos paulistanos

Ao analisar demais hábitos não saudáveis que aumentam o risco de desenvolver doenças como câncer, doenças cardiovasculares e diabetes, a cidade de São Paulo encontra desafios, também, em relação à **alimentação, tabagismo e uso nocivo do álcool**.

São Paulo é a **sétima capital com maior taxa de tabagismo da população do Brasil**, com 10,3% de fumantes em 2023. De 2016 para 2023, a taxa de fumantes em São Paulo baixou de 13,3% para 10,3%. Entre as mulheres, o tabagismo reduziu de 12,1% para 7,8% no período e, entre homens, de 14,6% para 13,1%.

Quanto à **alimentação saudável**, na cidade de São Paulo 17,8% da população consome cinco ou mais grupos de ultraprocessados. Na análise histórica, no entanto, essa taxa vem reduzindo, já que em 2018 eram 19,1%. Entre os homens, a taxa aumentou de 21,4% para 23,4% e, entre as mulheres, passou de 17,2% para 13,1%.

O **uso abusivo do álcool** é outro ponto de atenção, já que subiu entre as pessoas que moram na capital paulista, saltando de 14,5% da população em 2016 para 16,7% em 2023. Entre os homens, a taxa é maior, tendo evoluído de 20,9% para 22,4% no período e, entre as mulheres, foi de 8,9% para 11,9%.

OSP

O **Observatório da Saúde Pública (OSP)** é uma plataforma desenvolvida pela Umane que reúne dados, análises e pesquisas sobre saúde no Brasil de forma gratuita e de fácil acesso, com o objetivo de contribuir de facilitar o acesso a dados e contribuir para a tomada de decisões de profissionais de saúde, pesquisadores e gestores públicos, expandindo o acesso a informações de saúde confiáveis.

Sobre a Umane

A **Umane** é uma organização da sociedade civil, independente, isenta e sem fins lucrativos que **apoia iniciativas no âmbito da saúde pública com o objetivo de contribuir para um Sistema Único de Saúde (SUS) mais resolutivo e de melhorar a qualidade de vida das pessoas que vivem no Brasil**. Em 2023, a Umane apoiou 19 projetos, realizados de forma colaborativa com 53 parceiros, entre diversos setores da saúde, da sociedade civil e do poder público.

A atuação da Umane se dá por meio de três programas: o de **Atenção Integral às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)**, com iniciativas de controle dos fatores de risco, rastreamento, ampliação do acesso à saúde e ao monitoramento dos fatores de risco na Atenção Primária à Saúde; o **Fortalecimento da Atenção Primária à Saúde (APS)** como ordenadora do cuidado no SUS, por meio do apoio a iniciativas que visem melhorias operacionais, de produtividade de equipes, de integração de serviços e da incorporação de novas tecnologias ao sistema de saúde e o programa **Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente**, financiando programas que acompanhem e monitorem desfechos desfavoráveis durante a gestação e as condições de saúde de crianças e adolescentes no contexto das Doenças Crônicas Não Transmissíveis e dos fatores de risco. Acompanhe a **Umane** nas redes sociais: [LinkedIn](#) e [Instagram](#).

Mais informações:

Analítica Comunicação – Assessoria de Imprensa da Umane

Raíza Dias – raiza.dias@analitica.inf.br (11) 95272-3944

Daniela Garrafoli - daniela.garrafoli@analitica.inf.br (11) 98611-8589

Rení Tognoni – reni@analitica.inf.br (11) 99151-6164