

## **Relatório de Insights Baseado na Análise Exploratória**

### **1. Principais Achados**

- A prática regular de atividade física no tempo livre é realizada por apenas 39,1% da população, com prevalência maior entre os homens (45,1%) do que entre as mulheres (34,0%).
- O consumo regular de frutas e hortaliças é baixo, com apenas 34,7% da população mantendo essa prática, destacando-se que as mulheres consomem mais (40,3%) do que os homens (28,3%).
- A prevalência de doenças crônicas é alta: hipertensão afeta 26,8% da população, obesidade 22,0% e diabetes 9,2%.
- Há comportamentos de risco destacados entre os sexos: maior consumo abusivo de álcool e tabagismo entre os homens; maior prevalência de depressão entre as mulheres.

### **2. Relevância dos Achados**

Os dados demonstram que sedentarismo e má alimentação estão fortemente presentes na população brasileira, refletindo em altos índices de doenças crônicas. A diferença nos comportamentos entre homens e mulheres sugere a necessidade de políticas públicas e campanhas de conscientização segmentadas por gênero, focando nos principais fatores de risco para cada grupo.

### **3. Recomendações**

- Desenvolver campanhas de incentivo à prática regular de atividade física, especialmente direcionadas às mulheres.
- Ampliar o acesso e o incentivo ao consumo de alimentos in natura, reduzindo o consumo de ultraprocessados.
- Implementar ações preventivas focadas na redução dos índices de obesidade, hipertensão e diabetes.
- Criar programas específicos para redução do consumo abusivo de álcool entre homens e ações voltadas à saúde mental das mulheres.