



## COSI PORTUGAL 2016

### COSI/WHO Europe

O COSI Portugal é um sistema de vigilância nutricional infantil, integrado no estudo *Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI/WHO Europe)* e tem como principal objetivo criar uma rede sistemática de recolha, análise, interpretação e divulgação de informação descritiva sobre as características do estado nutricional infantil de crianças em idade escolar do 1º Ciclo do Ensino Básico, dos 6 aos 8 anos. Trata-se de um sistema de vigilância que produz dados comparáveis entre países da Europa e que permite a monitorização da obesidade infantil a cada 2-3 anos.

A 1ª ronda de recolha de dados decorreu no ano letivo de 2007/2008 onde participaram 13 países. A 2ª ronda (2009/2010) contou com 17 e a 3ª ronda (2009/2010) com 19 países da Europa. A 4ª ronda (2015/2016) do COSI/WHO Europe contou com 35 países da Região Europeia da Organização Mundial da Saúde (OMS) dos 40 já inscritos no estudo. No momento em que o COSI/WHO Europe conclui quase uma década de existência, este constitui agora o maior estudo europeu da OMS com cerca de 300 000 crianças participantes.

Figura 1. Prevalência de Excesso de Peso (%) - COSI/WHO Europe 2013.



\* Dados de 2012/13 com exceção da Suécia (2007/08) e Hungria (2010/11).

Dados referentes aos grupos etários: 6 anos (MDK); 7 anos (BUL; CZH; GRE; HUN; IRE; LTU; LVT; MAT; MDA; POR; SPA; SVN; SWE; TUR); 8 anos (ALB; BEL; ITA; NOR; ROM; SMR).

Segundo os critérios de avaliação da OMS a prevalência de excesso de peso infantil (pré-obesidade + obesidade), Portugal encontrou-se desde o início do estudo, no grupo de países com maior prevalência de Obesidade Infantil, a par da Grécia, Itália, Espanha e Malta (Fig. 1). Confirma-se, no entanto, que estes países da bacia mediterrânica têm vindo a mostrar um decréscimo na prevalência desta doença infantil.



### COSI Portugal 2016

O COSI Portugal é coordenado cientificamente e conduzido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA) em articulação com a Direção-Geral da Saúde (DGS) e implementado a nível regional pelas Administrações Regionais de Saúde (ARS) de Lisboa e Vale do Tejo, Alentejo, Algarve, Centro e Norte e ainda com a Direção Regional de Saúde (DRS) dos Açores e da Madeira, concretamente pelo Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM. O Centro de Estudos e Investigação em Dinâmicas Sociais e Saúde (CEIDSS), presta apoio técnico e científico ao estudo COSI Portugal.

Trata-se de um sistema de vigilância que produz dados comparáveis entre países da Europa e que permite a monitorização da obesidade infantil a cada 2-3 anos.

Em 2016, foram propostas 8412 crianças do 1º ciclo de Ensino Básico (EB) das regiões de Portugal. Foram avaliadas 6745 crianças (50,4% do sexo feminino) das 230 escolas do 1º ciclo do EB (Tabela 1).

Tabela 1. Frequência de crianças participantes (COSI Portugal 2016), por sexo e região.

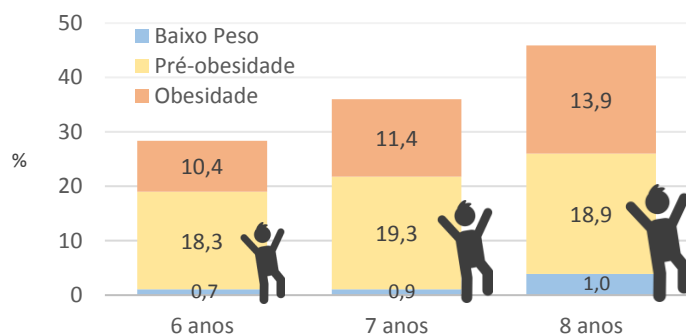
	Masculino 		Feminino 		n
	n	%	n	%	
Norte	1000	51,2	954	48,8	1954
Centro	485	47,6	534	52,4	1019
LVT	874	50,1	869	49,9	1743
Alentejo	274	51,5	258	48,8	532
Algarve	238	45,9	280	54,1	518
Açores	227	48,4	242	51,6	469
Madeira	248	48,6	262	51,4	510
<b>Portugal</b>	<b>3346</b>	<b>49,6</b>	<b>3399</b>	<b>50,4</b>	<b>6745</b>

## Estado Nutricional Infantil COSI Portugal 2016 por idade e sexo

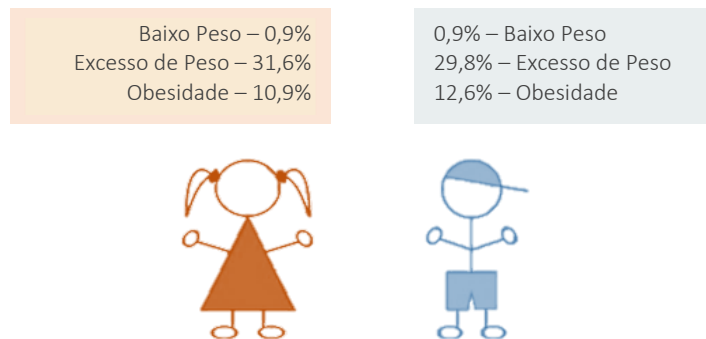
De acordo com o critério de classificação do estado nutricional da OMS, verificou-se que as crianças com 8 anos de idade foram as que apresentaram valores médios de excesso de peso (pré-obesidade + obesidade) e baixo peso mais elevados comparativamente com as crianças de 6 e 7 anos de idade (Fig.2).

A maior prevalência de obesidade verificou-se no sexo masculino (12,6%) e o sexo feminino apresentou a maior prevalência de excesso de peso (31,6%). A prevalência de baixo peso foi igual em ambos os sexos e inferior a 1% (Fig.3).

**Figura 2.** Estado Nutricional infantil por idade.



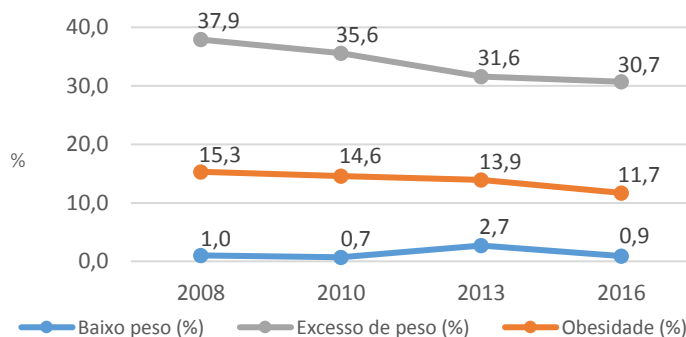
**Figura 3.** Estado Nutricional infantil por sexo.



## Estado Nutricional Infantil COSI Portugal: 2008 - 2016

Entre os últimos 8 anos, o COSI Portugal tem vindo a mostrar uma tendência invertida na prevalência de excesso de peso infantil, já que de 2008 para 2016, verificou-se uma redução de 7,2%, isto é de 37,9% para 30,7%, respetivamente. Relativamente à prevalência de obesidade, verificou-se igualmente uma diminuição passando de 15,3% em 2008 para 11,7% em 2016 (Fig.4). Estas diferenças foram estatisticamente significativas ( $p < 0,001$ ).

**Figura 4.** Prevalência de baixo peso, excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade da população infantil portuguesa (6-8 anos) nas diferentes fases COSI Portugal (2008 a 2016).



**Tabela 2.** Estado Nutricional Infantil (COSI Portugal 2016), por região.

Região	COSI Portugal 2016*		
	Baixo Peso (%)	Excesso de Peso (%)	Obesidade (%)
Norte	0,8	33,9	13,2
Centro	0,9	30,0	12,1
LVT	0,9	29,3	9,7
Alentejo	1,2	27,1	12,2
Algarve	1,3	21,1	8,6
Açores	1,3	31,0	17,0
Madeira	1,3	31,6	12,6
<b>Total</b>	<b>0,9</b>	<b>30,7</b>	<b>11,7</b>

\* Critérios de avaliação de estado nutricional - OMS

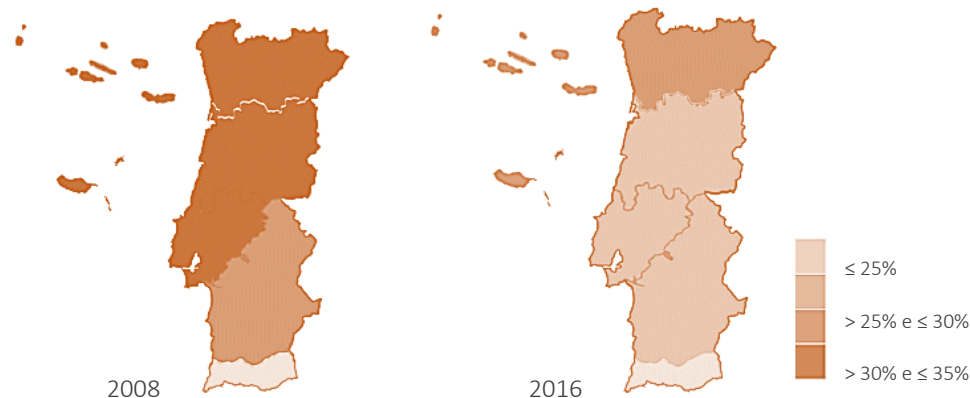
Em 2016, as regiões que apresentaram uma prevalência de excesso de peso infantil acima da apresentada a nível nacional no COSI Portugal (30,7%), foram as regiões Norte (33,9%), a Madeira (31,6%) e os Açores (31,0%). O Algarve foi a região com menor prevalência de excesso de peso infantil (21,1%) (Tabela 2).

## Estado Nutricional Infantil por região

No período entre 2008 (1ª ronda) e 2016 (4ª ronda), todas as regiões portuguesas mostraram um decréscimo na prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade).

O decréscimo foi mais acentuado na Região dos Açores (-15,6%) (46,6% em 2008 para 31,0% em 2016); Lisboa e Vale do Tejo (-9,0%) (2008: 38,3% e 2016: 29,3%) e Centro (-8,1%) (2008: 38,1% e 2016:30,0%) (Fig. 5).

**Figura 5.** Estado nutricional infantil (6-8 anos) em Portugal 2008 e 2016.

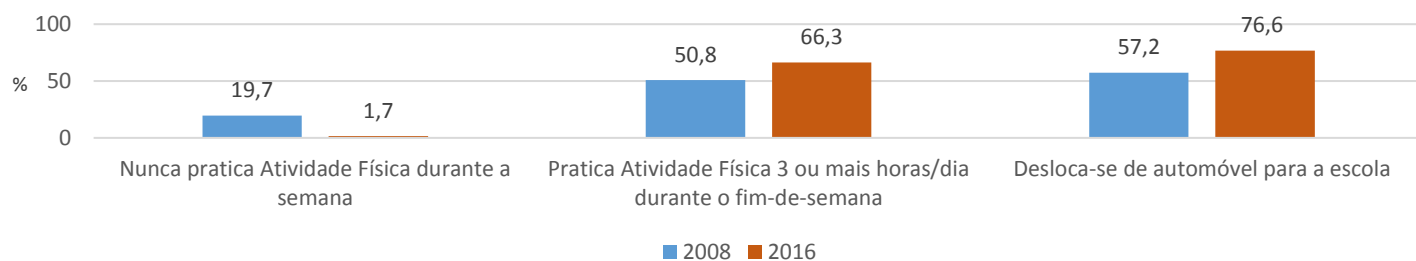


## Atividade física e comportamentos sedentários

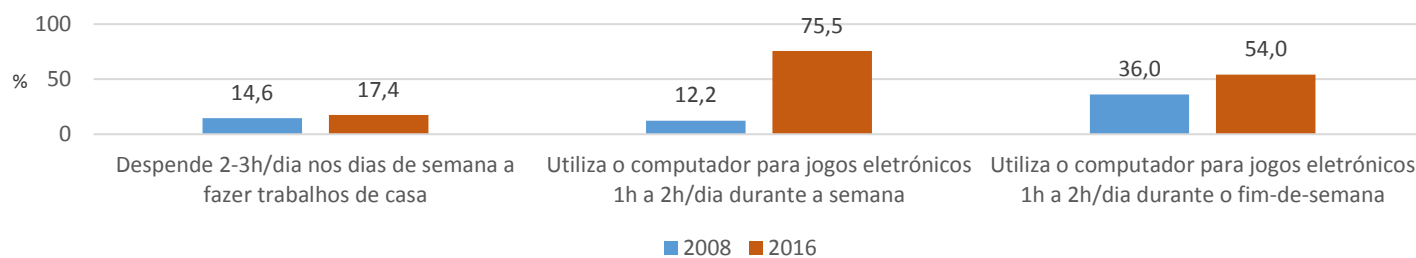
Verificaram-se melhores indicadores de prática de atividade física, entre os dois períodos já que foram poucas as crianças (2016: 1,7%) que reportaram nunca praticar atividade física, comparativamente com as de 2008 (19,7%) e a prática de 3 ou mais horas ao fim-de-semana foi igualmente maior em 2016 (66,3%) do que em 2008 (50,8%). Contrariamente a estes resultados, foi maior o número de crianças que se deslocavam de au-

tomóvel para a escola em 2016 (76,6%) do que em 2008 (57,2%), (Fig.6). As atividade sedentárias foram igualmente reportadas em maior proporção em 2016 do que em 2008, principalmente no uso de computador para jogos eletrónicos de 1 a 2h/dia quer à semana (75,5% vs 12,2%) quer durante o fim-de-semana (54% vs 36%), respetivamente (Fig.7).

**Figura 6.** Atividade Física da população infantil COSI Portugal 2008 e 2016.

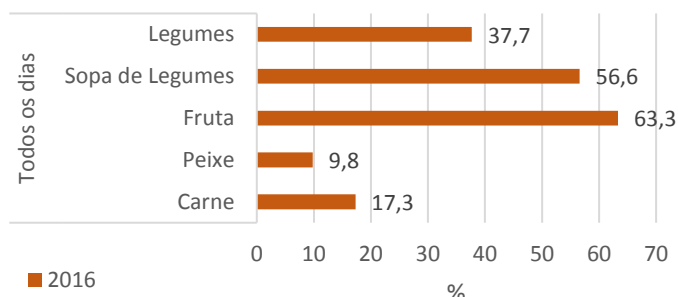


**Figura 7.** Comportamentos sedentários da população infantil COSI Portugal 2008 e 2016.



## Hábitos Alimentares - COSI Portugal 2016

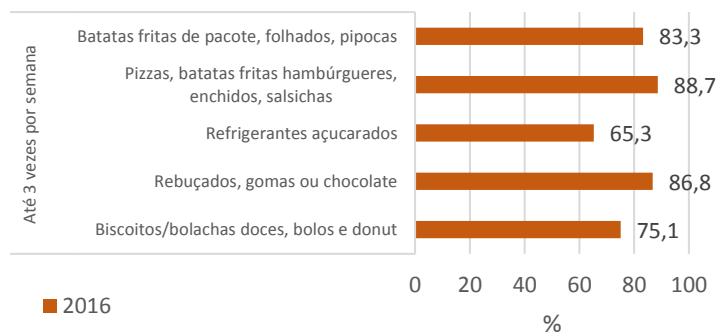
**Figura 8.** Frequência diária de alguns alimentos, COSI Portugal 2016.



Em 2016, as crianças portuguesas reportaram consumir diariamente mais frequentemente carne (17,3%) do que o consumo de peixe (9,8%). O consumo diário de fruta foi mais frequente (63,3%) do que a sopa de legumes (56,6%) e de outros legumes (37,7%) (Fig.8). 75,1% consome até 3 vezes por semana biscoitos/bolachas doces, bolos e donuts. Na mesma frequência semanal, 86,8% reportou o consumo de rebuçados, gomas ou chocolates e 65,3% o consumo de refrigerantes açucarados (Fig.9).

O consumo semanal de pizzas, batatas fritas hambúrgueres, enchidos, salsichas e de batatas fritas de pacote, folhados, pipocas, até 3 vezes por semana, foi de 88,7% e 83,3%, respetivamente (Fig.9). Relativamente a 2008, embora as categorias de frequência alimentar tenham sido diferentes, pode-se afirmar que estes foram semelhantes aos dos atuais hábitos alimentares da população infantil portuguesa.

**Figura 9.** Frequência diária de alguns alimentos, de até 3 vezes por semana, COSI Portugal 2016.

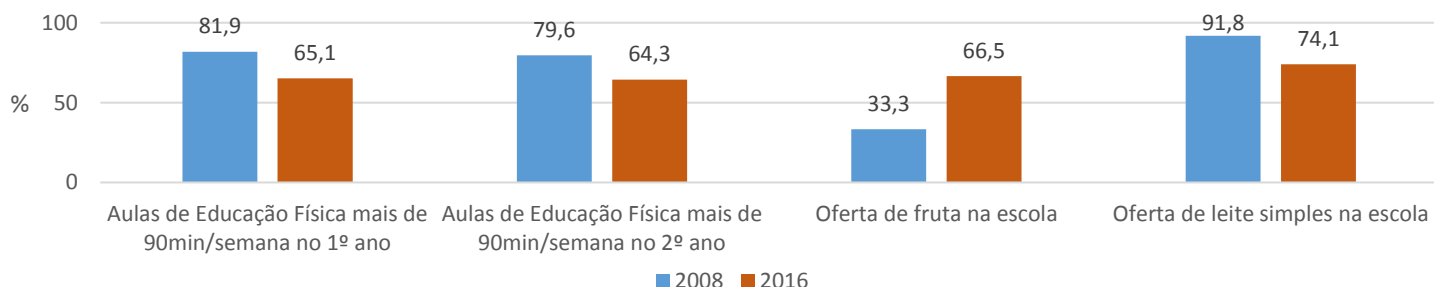


## Ambiente Escolar - COSI Portugal 2008 e 2016

Algumas características do ambiente escolar relativas ao período de 2008 a 2016, mostram que maioria das escolas disponibilizavam 90 minutos ou mais por semana de educação física às crianças do 1º e 2º ano, no entanto verificamos que estas eram mais frequentes em 2008 (81,9% e 79,6%) do que em 2016 (65,1% e 64,3%), respetivamente (Fig.10).

Em 2016, os alimentos mais disponibilizados dentro do recinto escolar, para além da água (85%), foram o leite simples e/ou iogurte (74,1%) e fruta fresca (66,5%). Verificou-se entre o período de 2008 e 2016, que esta oferta diminuiu relativamente ao leite simples (2008: 91,8%), mas aumentou relativamente à fruta escolar (2008: 33,3%) (Fig.10).

**Figura 10.** Características do Ambiente Escolar COSI Portugal 2008 e 2016.



Para mais informações e acesso aos relatórios e publicações anteriores acesse a:

<http://whocosi.org/por/>

[www.insa.pt](http://www.insa.pt)  
<http://repositorio.insa.pt/>

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)  
<http://nutrimento.pt/>

<http://www.ceidss.com/cosi-portugal/>