



## 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.

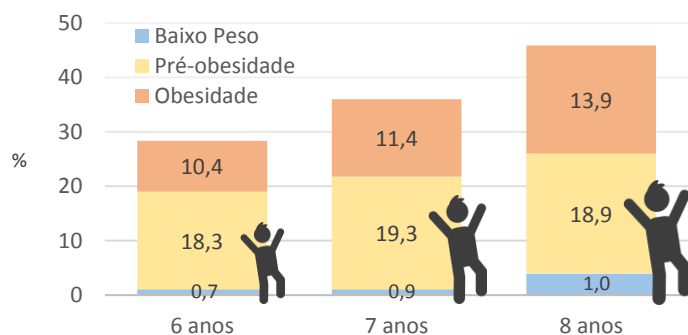
	Masculino 		Feminino 		n
	n	%	n	%	
Norte	1000	51,2	954	48,8	<b>1954</b>
Centro	485	47,6	534	52,4	<b>1019</b>
LVT	874	50,1	869	49,9	<b>1743</b>
Alentejo	274	51,5	258	48,8	<b>532</b>
Algarve	238	45,9	280	54,1	<b>518</b>
Açores	227	48,4	242	51,6	<b>469</b>
Madeira	248	48,6	262	51,4	<b>510</b>
<b>Portugal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

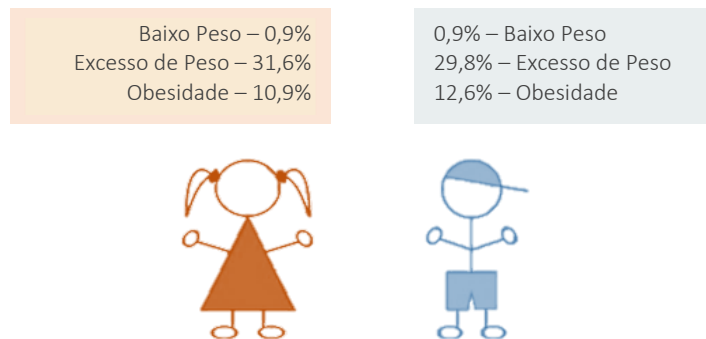
De acordo com o critério de classificação do estado nutricional da OMS, verificou-se que as crianças com 8 anos de idade foram as que apresentaram valores médios de excesso de peso (pré-obesidade + obesidade) e baixo peso mais elevados comparativamente com as crianças de 6 e 7 anos de idade (Fig.2).

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.



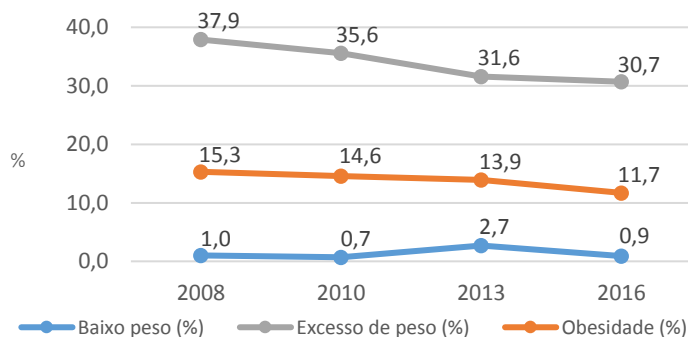
**Figura 3.** Estado Nutricional infantil por sexo.



## Estado Nutricional Infantil COSI Portugal: 2008 - 2016

Entre os últimos 8 anos, o COSI Portugal têm 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

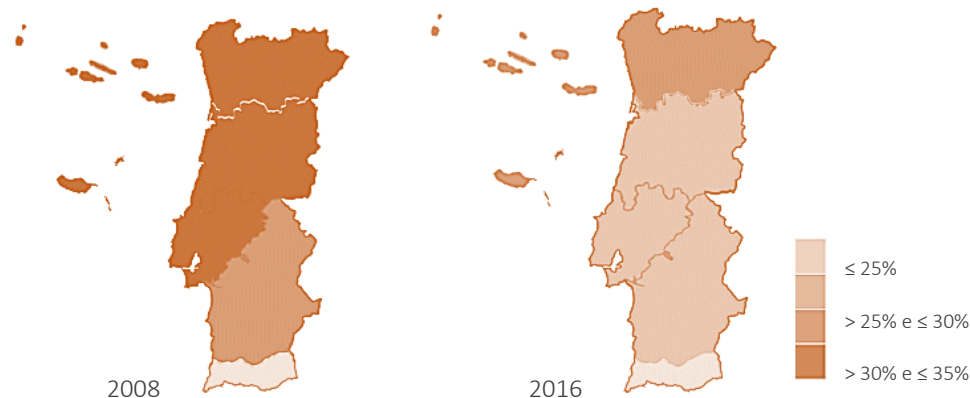
Em 2016, as regiões que apresentaram uma prevalência de excesso de peso infantil acima da apresentada a nível nacional no COSI Portugal (30,7%), foram as regiões Norte (33,9%), a Madeira (31,6%) e os Açores (31,0%). O Algarve foi a região com menor prevalência de excesso de peso infantil (21,1%) (Tabela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

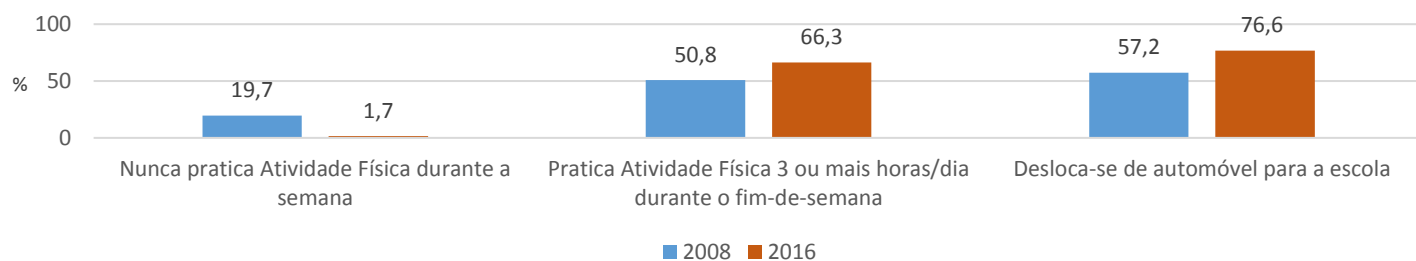


## Atividade física e comportamentos sedentários

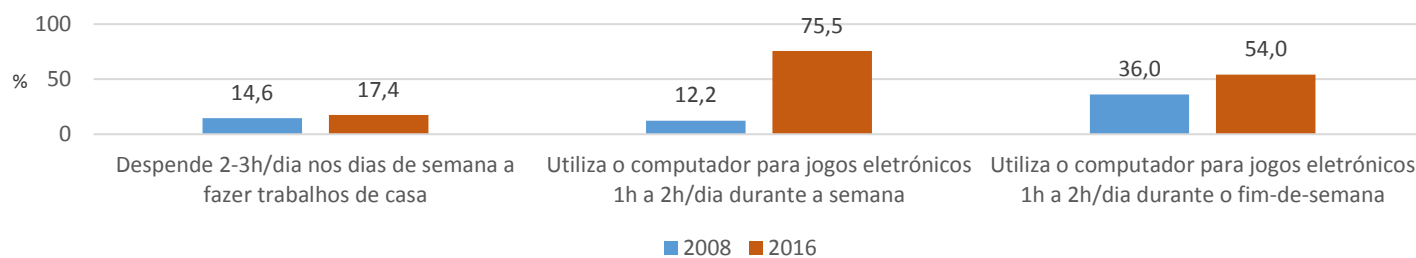
Verificaram-se melhores indicadores de prática de atividade física, entre os dois períodos já que foram poucas as crianças (2016: 1,7%) que reportaram nunca praticar atividade física, comparativamente com as de 2008 (19,7%) e a prática de 3 ou mais horas ao fim-de-semana foi igualmente maior em 2016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

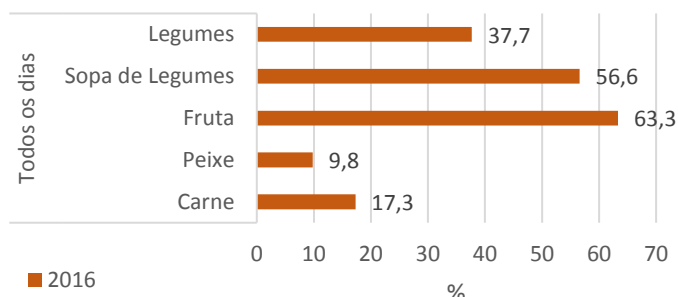


**Figura 7.** Comportamentos sedentários da população infantil COSI Portugal 2008 e 2016.



## Hábitos Alimentares - COSI Portugal 2016

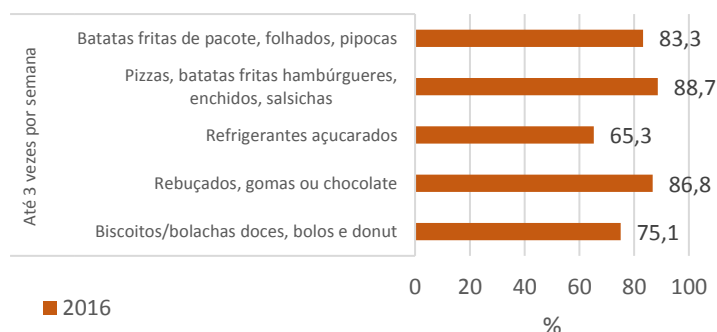
**Figura 8.** Frequência diária de alguns alimentos, COSI Portugal 2016.



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 este 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.

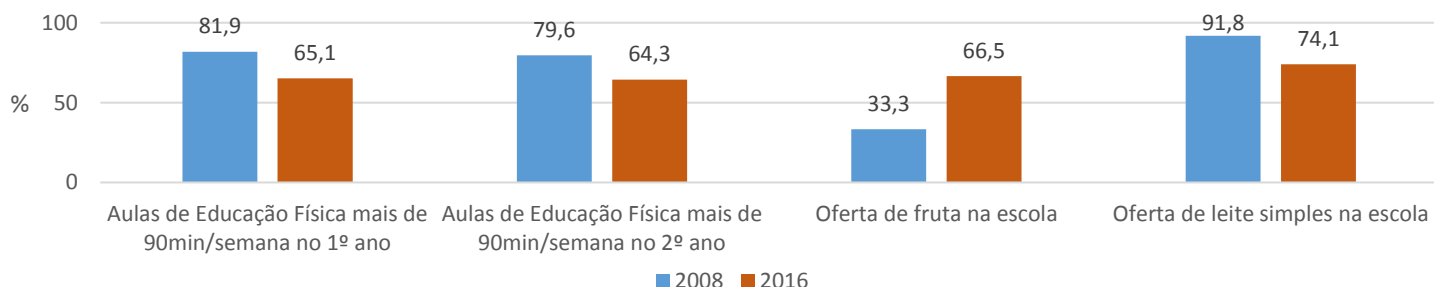


## Ambiente Escolar - COSI Portugal 2008 e 2016

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 diminui 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 2016.



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