



Obesidade Infantil

Crianças residentes em Portugal, em 2022
1.º Ciclo do Ensino Básico (n=226 escolas) | 6-8 anos (n=6205)



O INSA coordena, desde 2008, o sistema de vigilância nutricional infantil – COSI Portugal. Este sistema, integrado na rede europeia da Organização Mundial da Saúde, efetua a vigilância e monitorização do estado nutricional infantil a cada 3 anos.

13,5% das crianças apresentavam obesidade e 31,9% excesso de peso (incluindo obesidade)

Entre 2019 e 2022, verificou-se um aumento de 1,6 pp de obesidade e 2,2 pp na prevalência de excesso de peso infantil

Portugal situa-se a par da média europeia com uma em cada três crianças a apresentar excesso de peso infantil.

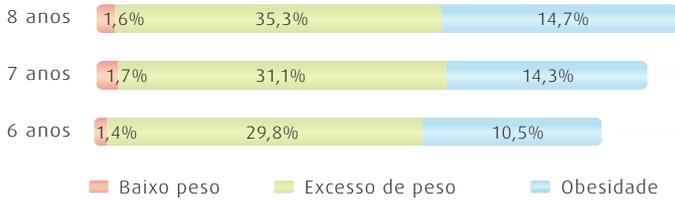


Childhood Obesity Surveillance Initiative COSI – FACT SHEET HIGHLIGHTS 2018-2020.
Prevalence of overweight (including obesity) in children aged 7-9 years (%); COSI round 5 (2018-2020)

Europa:
29%

► Em 2022, a prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) foi....

...superior em crianças com 8 anos de idade



...superior nas meninas

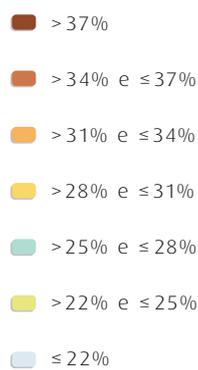


1,3 Baixo peso
32,1 Excesso de peso
13,1 Obesidade



1,9 Baixo peso
31,7 Excesso de peso
14,0 Obesidade

2019



2022



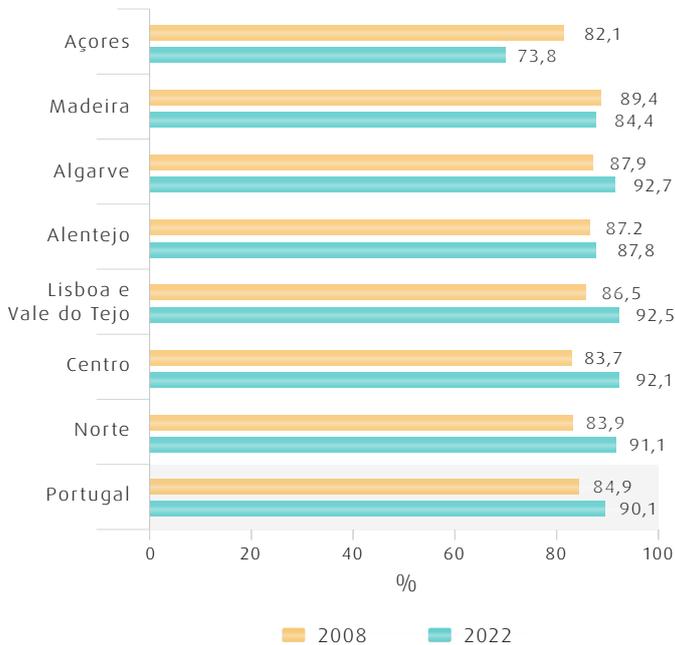
Entre 2008 e 2019, Portugal apresentou consistentemente uma tendência invertida da prevalência de excesso de peso e obesidade infantil.

Em 2022, tudo indica que estes resultados parecem não acompanhar esta tendência, tendo-se registado um aumento de 2,2 pontos percentuais (pp) na prevalência de excesso de peso infantil, de 2019 para 2022 (de 29,7% para 31,9%) e de 1,6 pp de obesidade infantil (de 11,9% para 13,5%). A região dos Açores foi a que apresentou maior prevalência de excesso de peso, tanto em 2019 (35,9%) como em 2022 (43,0%) e o Algarve foi a região com menor prevalência de excesso de peso nas duas rondas (21,8% em 2019 e 27,7% em 2022).



O INSA coordena, desde 2008, o sistema de vigilância nutricional infantil – COSI Portugal. Este sistema, integrado na rede europeia da Organização Mundial da Saúde, efetua a vigilância e monitorização do estado nutricional infantil a cada 3 anos.

▶ Aleitamento materno



Em 2022, a taxa de aleitamento materno (90,1%) foi semelhante comparativamente a 2019 (90,3%) e superior comparativamente a 2008 (84,9%).

A região dos Açores foi a que apresentou menor taxa de aleitamento materno (73,8%) e o Algarve a que reportou maior taxa (92,7%).

Em Portugal, 71% dos pais reportaram que as suas crianças foram alimentadas com leite de fórmula/fórmula infantil, sendo que a maioria indicou desde o nascimento da sua criança (30,1%); 16,3% no 1º mês e 19,0% aos 6 meses de vida da criança.

A região dos Açores foi onde se verificou a maior percentagem de crianças alimentadas com leite de fórmula/fórmula infantil (86,4%).

Aleitamento materno exclusivo

Em 2022, 31,5% das mães reportaram nunca ter amamentado exclusivamente (somente leite materno) e 21,8% reportaram ter amamentado exclusivamente 6 meses ou mais (ideal de acordo com as recomendações da OMS). Lisboa e Vale do Tejo e os Açores foram as regiões do país onde se registou uma maior (23,4%) e menor (14,2%) percentagem de crianças que foram amamentadas exclusivamente num período igual ou superior a 6 meses, respetivamente.

▶ Em 2022, dos determinantes estudados, verificou-se:

Consumo alimentar

Fruta fresca

diariamente

71,2%



Hortícolas/sopa de legumes

diariamente

69,0%



Entre 2019 e 2022, o consumo de fruta diariamente aumentou de 63,1%, em 2019, para 71,2% e o consumo de até 3 vezes por semana de refrigerantes açucarados diminuiu de 71,3% para 69,1%. Na mesma frequência, o consumo de cereais de pequeno-almoço aumentou de 41,5% para 45,8%, tendo igualmente aumentado o consumo diário destes cereais, de 19,3% (2019) para 23,7% (2022).

Refrigerantes açucarados

até 3 vezes por semana

69,1%



Snacks doces

até 3 vezes por semana

72,4%



Snacks salgados

até 3 vezes por semana

83,6%



Cereais de pequeno-almoço

até 3 vezes por semana

45,8%





Obesidade Infantil

Crianças residentes em Portugal, em 2022
1.º Ciclo do Ensino Básico (n=226 escolas) | 6-8 anos (n=6205)



O INSA coordena, desde 2008, o sistema de vigilância nutricional infantil – COSI Portugal. Este sistema, integrado na rede europeia da Organização Mundial da Saúde, efetua a vigilância e monitorização do estado nutricional infantil a cada 3 anos.

Atividade física

Deslocação ativa para a escola (a pé ou de bicicleta)

20,5%



Atividade física espontânea (jogos e brincadeiras)

Dias de semana

pelo menos 2h por dia

56,0%



Dias de fim de semana

pelo menos 2h por dia

84,8%



Exercício físico organizado em clubes desportivos

25,0%



Comportamentos sedentários

Fazer trabalhos de casa ou ler

Dias de semana

pelo menos 2h por dia

17,3%



Utilizar computador para jogos eletrónicos

Dias de semana

pelo menos 2h por dia

27,4%



Dias de fim de semana

pelo menos 2h por dia

34,0%



Dias de fim de semana

pelo menos 2h por dia

74,3%



De 2019 para 2022, todos os parâmetros estudados relativamente às atividades sedentárias registaram um aumento na ordem dos 2,2 pp a 9,3 pp, com o maior aumento verificado no uso de computadores para jogos eletrónicos (dias da semana), pelo menos 2h/dia, concretamente de 18,1% para 27,4% entre os dois períodos.

Ambiente escolar

Fruta fresca

2019

62,2%



2022

72,2%



Vegetais

2019

32,4%



2022

43,9%



Snacks doces e salgados

2019

11,1%



2022

5,7%



Refrigerantes açucarados

2019

4,0%



2022

1,0%



Quando analisado o ambiente escolar, em comparação com a ronda anterior (2019), verificou-se uma diminuição da disponibilidade de alimentos como *snacks* doces e salgados, refrigerantes açucarados, sumos de fruta e bebidas com gás açucaradas dentro do recinto escolar. Pelo contrário, verificou-se um aumento da disponibilidade de legumes e fruta fresca.