



Obesidade Infantil

Crianças residentes em Portugal, em 2019

1º Ciclo do Ensino Básico (n=228 escolas) | 6-8 anos (n=7096)

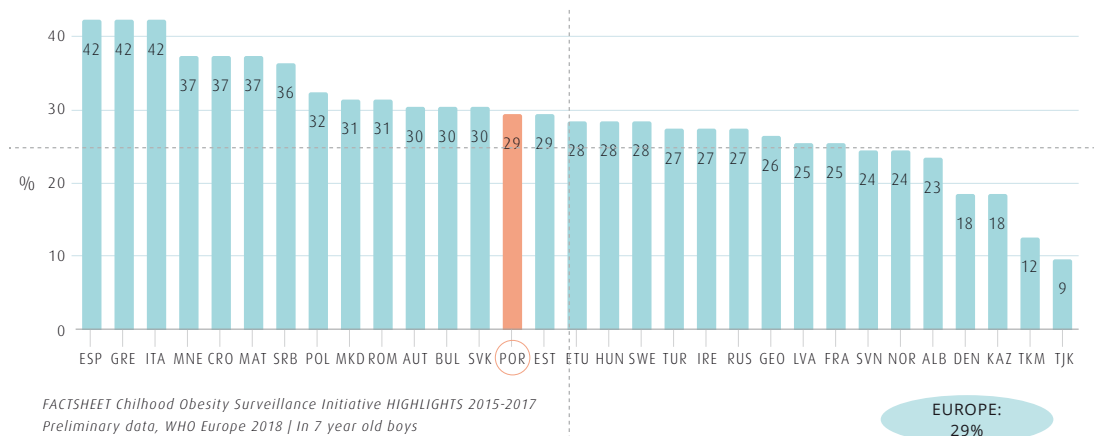
O INSA, com a DGS, coordena desde 2008 o sistema de vigilância nutricional infantil - COSI Portugal. Este sistema, integrado na rede europeia da OMS, efetua a vigilância e monitorização do estado nutricional infantil a cada 3 anos.

11,9% das crianças apresentavam obesidade e 29,7% excesso de peso (incluindo obesidade)

Entre 2008 e 2019, verificou-se um decréscimo de 3,4 pp de obesidade e 8,2 pp na prevalência de excesso peso infantil

Em uma década, Portugal passou do 2º país europeu com maior prevalência de excesso de peso infantil para o 14º.

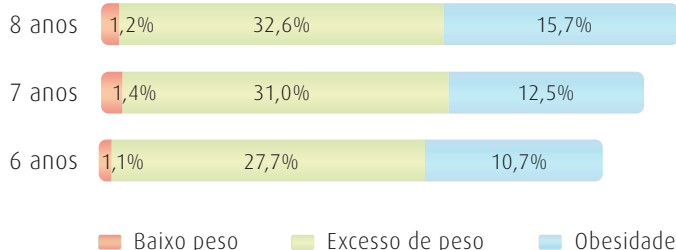
É de salientar que, a prevalência de excesso de peso, em Portugal continua a afetar 1 em cada 3 crianças.



FACTSHEET Childhood Obesity Surveillance Initiative HIGHLIGHTS 2015-2017
Preliminary data, WHO Europe 2018 | In 7 year old boys

► Em 2019, a prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade) foi....

....superior em crianças com 8 anos de idade



....semelhante entre meninas e meninos



0,9% Baixo peso
29,7% Excesso de peso
10,6% Obesidade



1,7% Baixo peso
29,6% Excesso de peso
13,2% Obesidade

2008



2019



> 37%
> 34% e ≤ 37%
> 31% e ≤ 34%
> 28% e ≤ 31%
> 25% e ≤ 28%
> 22% e ≤ 25%
≤ 22%

Entre 2008 e 2019, todas as regiões portuguesas apresentaram uma diminuição na prevalência de excesso de peso (incluindo obesidade). Esta diminuição foi mais acentuada nas regiões dos Açores e Centro, com um decréscimo de cerca de 10 pp.



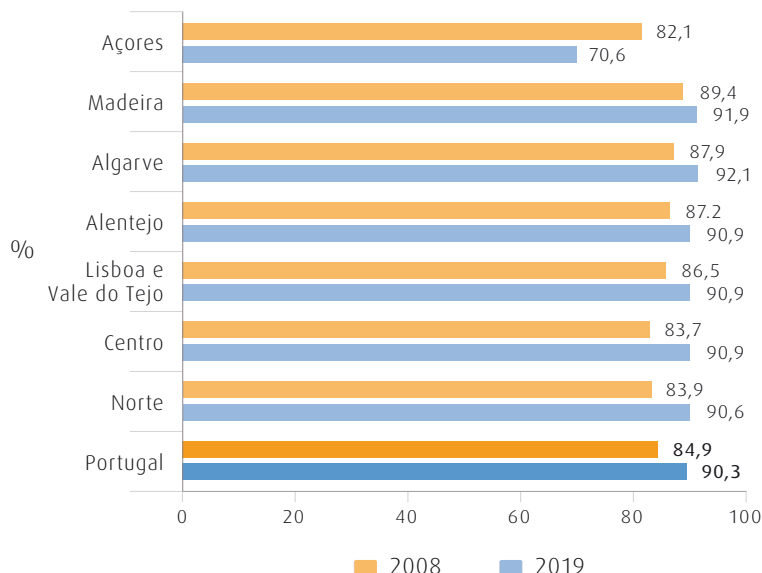
Obesidade Infantil

Crianças residentes em Portugal, em 2019

1º Ciclo do Ensino Básico (n=228 escolas) | 6-8 anos (n=7096)

O INSA, com a DGS, coordena desde 2008 o sistema de vigilância nutricional infantil - COSI Portugal. Este sistema, integrado na rede europeia da OMS, efetua a vigilância e monitorização do estado nutricional infantil a cada 3 anos.

Aleitamento materno



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

Em ambas as rondas, a região dos Açores foi a que apresentou menor taxa de aleitamento materno. A Madeira em 2008 e o Algarve em 2019, foram as regiões que apresentaram a maior taxa de aleitamento materno.

Aleitamento materno exclusivo

Em 2019, 1 em cada 3 mães reportou nunca ter amamentado exclusivamente (somente leite materno) e 22,0% reportaram ter amamentado exclusivamente 6 meses ou mais, cumprindo assim as recomendações da OMS.

Em 2019, dos determinantes estudados, verificou-se:

Consumo alimentar

4 a 6 vezes por semana



44,3%

19,2%

diariamente

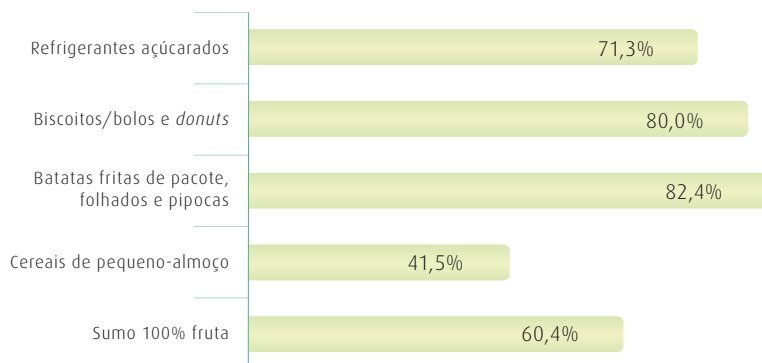


63,1%

57,3%

6,3%

consumiam até 3 vezes por semana



Atividade física



Durante a **semana**, **68,4%** reportaram que praticavam atividade física 1 ou 2h/dia e ao fim de **semana**, **60,2%** reportaram praticar atividade física 3 ou mais horas/dia



66,5% das crianças foram transportadas de automóvel para a escola

Comportamentos sedentários

Jogavam jogos eletrónicos 1h a 2h/dia durante o fim de semana **58,3%**

Jogavam jogos eletrónicos 1h a 2h/dia durante a semana **62,6%**