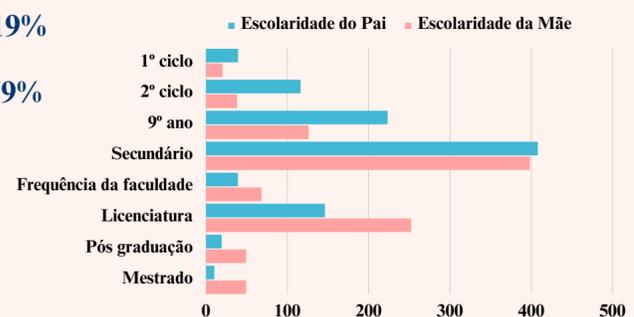
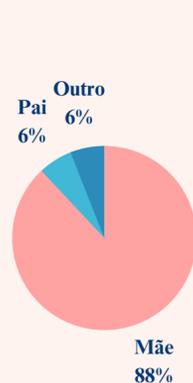
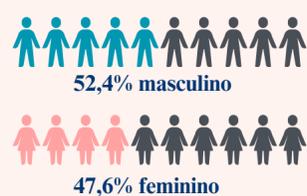


"Em uma década, Portugal passou do 2º país europeu com maior prevalência de excesso de peso para o 14º." (Rito, A. *et al.*, 2019). Como serão os dados da população de Vila Flor?

Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2019

### DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Os dados apresentados neste estudo foram recolhidos através de um questionário respondido pelos Pais das crianças do Jardim de Infância e do 1º ciclo do Agrupamento de Escolas de Vila Flor. As crianças visadas neste estudo têm idades compreendidas entre os 3 e 11 anos, sendo que 52,4% são do género masculino e 47,6% do género feminino. Há uma prevalência da figura maternal, nas respostas aos inquéritos (88,3%), o que poderá estar diretamente relacionado com o facto de a mãe ser o encarregado de educação, em 79% dos casos. Os dados revelaram também que há uma prevalência do sexo feminino em termos de escolaridade. As estatísticas demonstram que são mais as mulheres licenciadas (25,2%) , do que os homens (14,6%). O mesmo se verifica em termos de escolaridade obrigatória, realçando-se os 41,2% dos pais, com 39,8% das mães.

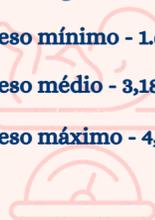


Por se saber que a "obesidade durante a gestação parece estar associada também ao nascimento de crianças com obesidade" (Shaw et al., 1996 *apud* Vitolo, M. 2003) procedeu-se à recolha dos seguintes dados que mais tarde, através de outros dados recolhidos como o peso atual das crianças, podem ajudar a fomentar esta pesquisa e chegar às nossas próprias conclusões. Por enquanto, assume-se que a média de peso ganho na gestação foi de 12,6 kg, dado que não se sabe qual o peso pré-gestacional. Para além disso, sabe-se que a maioria das crianças vilaflorenses nasceu dentro do peso médio registado pela FMUP (3,185 kg), sendo que também a maioria delas foi amamentada.

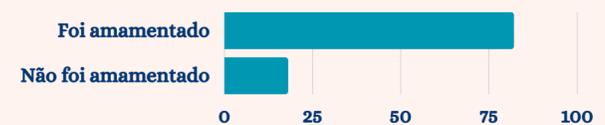
#### Peso Nascimento

Segundo a FMUP, em Portugal o valor médio do peso à nascença, foi de 3185g.

peso mínimo - 1,65Kg  
peso médio - 3,185Kg  
peso máximo - 4,6Kg



#### Aleitamento materno



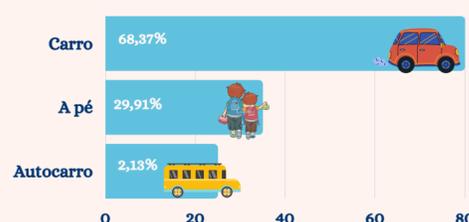
Em média as mães tiveram um ganho médio total de 12,6Kg

### Rotina, Atividade física e comportamentos sedentários

Os questionários permitiram ainda perceber o dia a dia das crianças. Sabe-se que a maioria dorme 10h por dia e que se deslocam até ao recinto escolar de carro (68,37%), sendo que o tempo de deslocação não é superior a 15 min. Para além disso, também se destaca uma grande massa (70%) a almoçar no refeitório escolar. Relativamente à atividade física sabe-se que 55,6% pratica desporto fora da escola, no entanto 62,3% dos pais reportaram que os filhos passam bastante tempo em frente a dispositivos eletrónicos.



10h é a média de horas de sono noturno



A maioria das crianças almoça no refeitório escolar



A maioria pratica desporto fora da escola sendo o futebol mais praticado seguido de natação e artes marciais.



Durante a semana, 62,3% reportaram que jogava jogos eletrónicos 30min a 1h durante a semana e 1h a 3h ao fim de semana. 58,3% durante a semana vê TV entre 30min a 1h.

# BÔ -LANCHEIRAS SAUDÁVEIS

## QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

### Pequeno Almoço



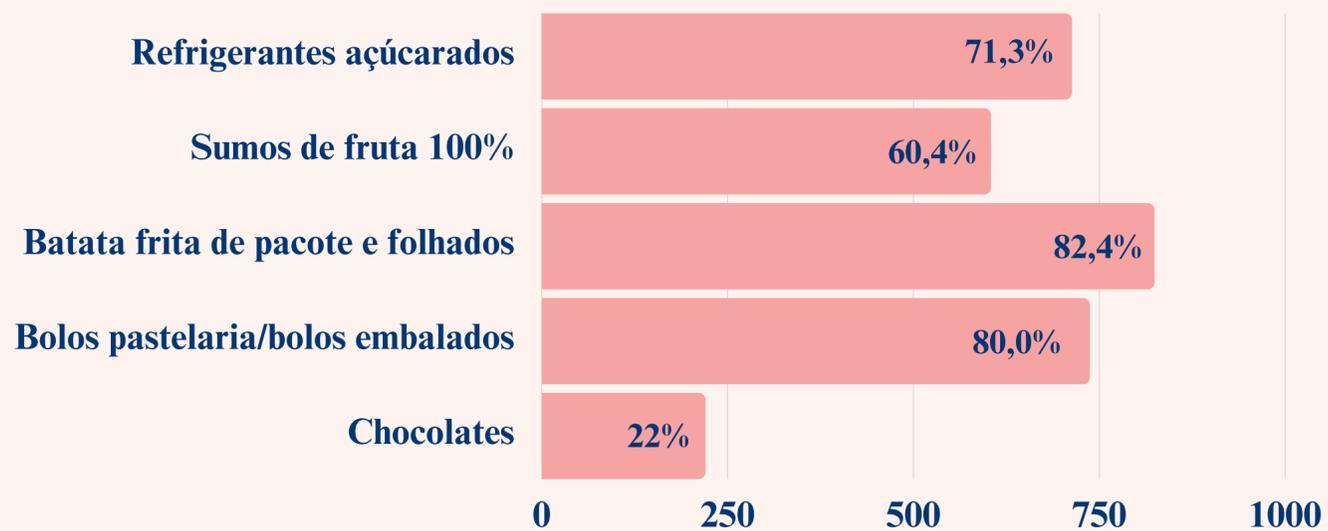
### 4 a 7 x/semana



### diariamente



### Consumem até 3x/semana



# BÔ -LANCHEIRAS SAUDÁVEIS

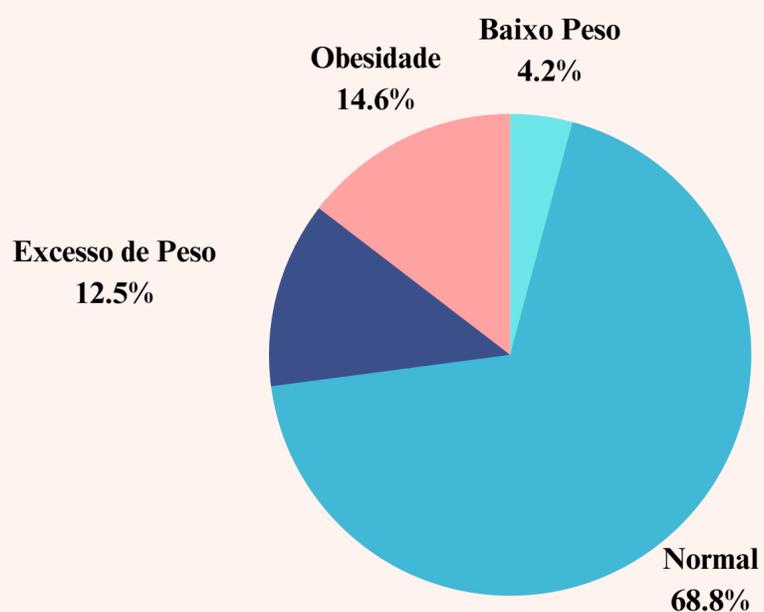
## Avaliações Antropométricas

A obesidade infantil é a doença crónica com maior prevalência nas crianças. Em Portugal, os dados oficiais são apresentados no estudo COSI Portugal (*Childhood Obesity Surveillance Initiative*) que é coordenado cientificamente e conduzido pelo Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge em articulação com a Direção-Geral da Saúde. De acordo com o último estudo referente a 2019 concluiu que 29,6% das crianças, em Portugal, tem excesso de peso e 11,9% apresenta obesidade.

Em Vila Flor, e numa primeira fase do projeto destacam-se os seguintes resultados:

- Participação: 152 crianças das escolas do ensino pré escolar e do 1º ciclo do ensino básico português, foram convidadas a participar no estudo, das quais foram avaliadas (48% raparigas e 52% rapazes) nas 7 escolas participantes.
- Estado nutricional infantil:  
A prevalência de baixo peso foi de 5%, a prevalência de excesso de peso foi de 13% e de obesidade 23%.
- Estado nutricional infantil por escolaridade  
As crianças do 1º ciclo apresentaram maior prevalência de obesidade infantil (27%);

### Ensino Pré Escola



### 1º ciclo Ensino Básico

