

Quase um terço das crianças ainda têm excesso de peso ou são obesas

Em oito anos a obesidade desceu, mas ainda afecta 12% das crianças entre os 6 e os 8 anos. Estudo europeu mostra que as escolas estão a oferecer menos actividade física aos alunos e que há mais crianças a passar mais tempo durante a semana a jogar no computador.

As crianças portuguesas estão menos obesas e com menos excesso de peso, mas Portugal ainda tem quase um terço das crianças com peso a mais ou obesidade. Estes são os resultados mais recentes do estudo Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), da Organização Mundial da Saúde e no qual Portugal participa desde 2008 através do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge, que aponta ainda para a redução de actividade física oferecida pelas escolas e para o aumento de horas em frente ao computador.

Os dados foram apurados em 2016, com avaliação de 6745 crianças entre os 6 e os 8 anos de 230 escolas do primeiro ciclo. Segundo o relatório, que é apresentado nesta quarta-feira em Lisboa e a que o PÚBLICO teve acesso, de 2008 para 2016 a prevalência de excesso de peso (inclui a obesidade) passou de 37,9% para 30,7%. Olhando só para a obesidade, esta também desceu de 15,3% para 11,7%. Acima da média nacional do excesso de peso estão as regiões Norte, Madeira e Açores. Ainda assim, salienta o documento, todas as regiões registaram um decréscimo nas percentagens.

Percentagem elevada de consumo de doces

Prevalência de baixo peso, excesso de peso (incluindo obesidade) e obesidade nas diferentes fases

Em % de crianças (6-8 anos)



Fonte: COSI Portugal 2016

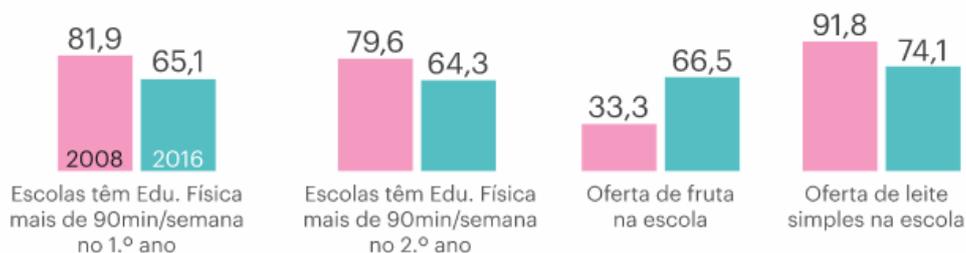
PÚBLICO

No que diz respeito a hábitos alimentares, o consumo diário de carne é mais frequente que o de peixe, tal como a fruta é mais frequente que a sopa e legumes. Mas há ainda uma percentagem elevada de consumo de doces, com 20,7% das crianças a comer quatro ou mais vezes por semana biscoitos/bolachas, doces, bolos, donuts e 75,1% a fazê-lo uma a três vezes por semana. O estudo mostra também que 86,8% faz um consumo de uma a três vezes por semana de rebuçados, gomas ou chocolates e “65,3% das crianças avaliadas consome refrigerantes açucarados, na mesma frequência, sendo que 14,8% os consome quase diariamente”.

“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%, respectivamente. Relativamente a 2008, embora as categorias de frequência alimentar tenham sido diferentes, pode-se afirmar que estes foram semelhantes aos dos actuais hábitos alimentares da população infantil portuguesa”, pode ler-se no COSI Portugal.

Caraterísticas do ambiente escolar em Portugal, 2008 e 2016

Em %



Fonte: COSI Portugal 2016

PÚBLICO

Já nas escolas, “os refrigerantes açucarados foram disponibilizados em 3,7%, as batatas fritas e outros salgados em 6,1% e os chocolates, produtos de pastelaria e outros doces em 11,8%, o que contrasta com as recomendações da oferta alimentar em ambiente escolar”. Cerca de 83% dos estabelecimentos escolares avaliados tinham no currículo conteúdos ou projectos de educação alimentar, com destaque para o Algarve (87,5%). “Curiosamente, o Algarve foi em 2016 a região a nível nacional com prevalência mais baixa de excesso de peso infantil”, reforça o relatório.

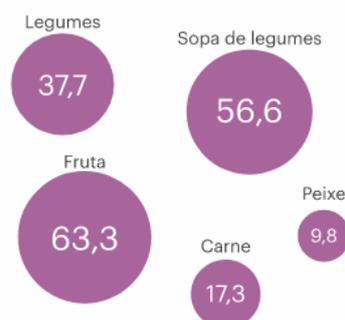
Menos actividade na escola

Em comparação com 2008, no ano passado houve mais crianças a ir para a escola de carro – “de sublinhar também que a maioria dos pais/encarregados de educação (64,1%) não considerava o caminho de ida e de regresso da escola seguro” – e uma maior proporção de crianças (75,5% em 2016 em comparação com 12,2% em 2008) a gastarem entre uma e duas horas por dia durante a semana a jogar no computador.

Mas ao contrário do que acontecia há oito anos, são agora menos as crianças que dizem não ter numa actividade física durante a semana e são mais as que fazem exercício três ou mais horas por dia durante o fim-de-semana. Uma realidade que contrasta com o que se passou em ambiente escolar. Apesar da maioria das escolas disponibilizarem “90 minutos ou mais por semana de educação física às crianças do 1.º e 2.º ano, verificamos que estas eram mais frequentes em 2008 (81,9% e 79,6%) do que em 2016 (65,1% e 64,3%)”.

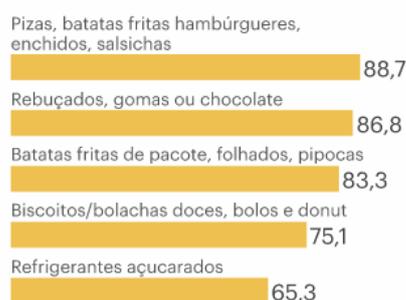
Consumo diário de alguns alimentos, em 2016

Em % de crianças



Consumo diário de alguns alimentos, até três vezes por semana, em 2016

Em % de crianças



O estudo salienta ainda “que 9,9% das escolas do 1.º ano e 9,0% das escolas do 2.º ano disponibilizaram menos de 60 minutos de actividade física por

Fonte: COSI Portugal 2016

PÚBLICO

semana, sendo que foi na região de Lisboa e Vale do Tejo onde se verificou esta situação com maior expressão, designadamente 17,1% no 1.º ano e 17,6% no 2.º ano de escolaridade”.

Batalha longe de estar ganha

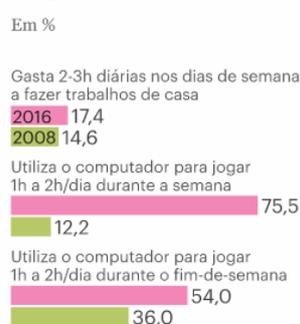
“Os dados mostram que estamos a diminuir o excesso de peso e a obesidade de forma sustentada, mas ainda continuamos entre os países europeus com prevalências mais elevadas. Mas há medida que baixamos, vamo-nos aproximando do resto da Europa. Estamos no bom caminho das boas práticas”, explica Pedro Graça, um dos autores do estudo e director do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direcção-Geral da Saúde, para dizer que esta ainda é luta longe de estar ganha.

Para o responsável é preciso cada vez mais estar próximo das pessoas e do seu dia-a-dia, com intervenções que promovam a comida saudável nos ambientes onde passam mais tempo:

Actividade física da população infantil



Comportamentos sedentários da população infantil



como as escolas, recintos desportivos e áreas de lazer. Sem esquecer a informação e educação que sozinhas, aponta, não conseguiram combater a obesidade. Mesmo a nível mundial.

“Se não houver condições para promover comida

Fonte: COSI Portugal 2016

PÚBLICO

saudável, as pessoas escolhem o mais barato e o que à primeira vista parece mais saboroso. É preciso contrariar estes ambientes que favorecem a obesidade, que sabemos ter maior prevalência nas classes económicas mais desfavorecidas. O preço, a disponibilidade, sabor, o marketing são os factores decisivos que as autoridades de saúde têm de contrariar”, aponta, salientando o trabalho feito com a criação de taxas para as bebidas açucaradas ou com a redução de sal no pão e que têm despertado o interesse de outros países.

Sobre o retrato do ambiente escolar, Pedro Graça afirma que “sem actividade física regular nas escolas é impossível combater a obesidade, mas existem muitos pais que por eles os filhos não fariam educação física com medo de baixar as médias”. Já sobre a comida, aponta, também há “muitas famílias que contestam a alimentação escolar porque os filhos a criticam”. “É uma comida com menos sal, mais peixe, mais hortícolas que não fazem em casa e não gostam”, sublinha

Estado nutricional infantil por idade

Em %

Baixo Peso Pré-obesidade Obesidade



Fonte: COSI Portugal 2016

Estado nutricional Infantil por região

Em %

Baixo Peso Pré-obesidade Obesidade



PÚBLICO

ANA MAIA

In "Público"