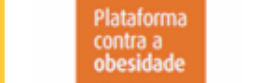


Regime de Fruta Escolar (RFE) é uma iniciativa de âmbito europeu coordenado pelos Ministérios da [Agricultura \(MADRP\)](#), [da Saúde \(MS\)](#) e [da Educação \(ME\)](#).

OBJECTIVO:
Reforçar as práticas alimentares mais saudáveis nas crianças e suas famílias.

DESTINATÁRIOS:
Alunos no ensino público do 1.º ciclo de escolaridade.

LEGISLAÇÃO:
[Regulamento do Regime de Fruta Escolar](#), em vigor em 2009/2010.



A ACTIVIDADE FÍSICA

Se por um lado a evolução tecnológica trouxe inúmeras vantagens, por outro provavelmente contribuiu para o aumento da obesidade das crianças do século XXI. Se antigamente as crianças saíam à rua para brincadeiras que implicava estarem activas fisicamente, hoje em dia o mesmo não acontece, pelo menos com tanta frequência. Nos dias de hoje, as crianças, nos seus tempos livres focam praticamente toda a sua atenção na televisão, nos jogos de computador e na internet. De acordo com o estudo COSI Portugal 2008, ao fim-de-semana, 70,4% das crianças vê duas ou mais horas de televisão por dia, sendo que 29,8% chegava mesmo a ultrapassar as três horas diárias. Relativamente à utilização do computador, 49,4% das crianças portuguesas durante a semana nunca o utiliza, contudo ao fim-de-semana despende mais horas em jogos electrónicos, sobretudo a partir de uma ou mais horas por dia comparativamente aos dias de semana ⁽¹⁾.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a inactividade física tem sido identificada como o quarto factor de risco para a mortalidade (6% das mortes a nível global) e os seus níveis têm vindo a aumentar. Este aumento pode trazer implicações para a saúde da população, e para o aumento da prevalência de doenças crónicas não transmissíveis tais como doenças cardiovasculares, diabetes e cancro. A inactividade física contribui também para o aumento de factores de risco como o aumento da pressão arterial e glicemia ⁽³⁾.

Para combater o excesso de peso é necessário manter um equilíbrio entre a energia ingerida e o gasto energético. Como já foi referido anteriormente, as crianças Portuguesas poderiam ser mais activas, o que contribui para o aumento da prevalência da obesidade infantil no nosso país. A reforçar a associação entre o sedentarismo e a obesidade, estão os dados de um estudo em que foi estimado que por cada hora de televisão diária a obesidade aumentava 1 a 3%. Posto isto, a prática de actividade física é fundamental para a manutenção de um peso saudável ⁽⁴⁾.

Segundo a American Heart Association, **todas as crianças a partir dos 2 anos de idade deverão realizar, diariamente, pelo menos, 60 minutos de actividade física de intensidade moderada**. Se a criança não tiver 60 minutos para tal, poderá fazer duas sessões de 30 minutos de actividade vigorosa, apropriada para a idade, género e nível de desenvolvimento físico e emocional.

As crianças e adolescentes, dos 6 aos 17 anos, devem acumular diariamente (prática intermitente com breves períodos de pausa ou recuperação) 60 minutos (1 hora) de actividade física de intensidade pelo menos moderada, dos quais 20 a 30 minutos devem ser de actividade vigorosa, como correr, subir e descer, saltar complementada com jogos, actividades ou exercícios que solicitem o sistema músculo-esquelético para melhoria da força muscular, da flexibilidade e da resistência óssea ao nível do tronco, e dos membros superiores e inferiores, 2 a 3 vezes por semana ⁽²⁾.

A prática regular de actividade física traz inúmeros benefícios para a saúde, nomeadamente ⁽³⁾:

- **Melhora o sistema cardiovascular;**
- **Aumenta a força muscular;**
- **Melhora a saúde óssea;**
- **Melhora os biomarcadores metabólicos;**
- **Reduz os sintomas de ansiedade e depressão.**
- **Ajuda no controlo do peso;**



Apesar de os pedómetros não permitirem uma distinção de diferentes níveis de intensidade de actividade física, é possível, através da contabilização do número de passos dados num dia, avaliar o cumprimento das recomendações para a prática da actividade física relacionada com a saúde (**Tabela 1**). O mínimo de passos/dia para um adulto suficientemente activo são 10 000. Nas crianças e nos adolescentes, 10 000 passos/dia parecem ser insuficientes para a prevenção de excesso de peso e obesidade. Assim, a recomendação é 12 000 passos/dia para as raparigas e 15 000 passos/dia para os rapazes, visto estes valores estarem, associadas a uma composição corporal mais saudável ⁽²⁾.

Passos/dia	Nível de actividade física
< 5000	Adulto sedentário
5000-7499	Adulto com actividade reduzida
7500-9999	Adulto com alguma actividade
10 000 - 12 499	Adulto suficientemente activo
≥ 12 500	Adulto muito activo

Tabela.1-Nível de actividade física de acordo com o número de passos/dia, em pessoas adultas.

Os Frutos e Hortícolas do RFE: A CENOURA

A primeira cenoura foi cultivada originalmente na Ásia Central e no Médio Oriente, há milhares de anos atrás.

A cenoura (*Daucus carota*) é uma raiz originária do Afeganistão, que apresentava nos seus primórdios uma cor púrpura, branca ou amarela.

No início do século XVII, agricultores da Holanda, iniciaram o cultivo de diferentes variedades desenvolvendo uma cenoura de cor laranja, a qual é consumida actualmente. Esta apresenta uma textura mais agradável do que a cenoura púrpura original.



Uma cenoura crua, correspondendo a 180g, contém **34 kcal**, sendo maioritariamente constituída por água (cerca de 92%). É ainda uma boa fonte de **FIBRA** (4,7g), **VITAMINA A** (1679 µg), **CAROTENO** (10080mg), **VITAMINA C** (5,4mg) e **POTÁSSIO** (562mg). ⁽⁵⁾

A cenoura é uma excelente fonte de **BETA-CAROTENO**. Este composto, com **ACÇÃO ANTIOXIDANTE**, ajuda a proteger contra doenças cardiovasculares e determinados tipos de cancro, tais como, mama, bexiga, cólon, útero, próstata, entre outros. Este hortícola promove, ainda, uma **BOA VISÃO**, especialmente visão nocturna. Depois do beta-caroteno ser convertido em vitamina A no fígado, circula até à retina onde é transformada em rodopsina, um pigmento de cor púrpura necessário à visão nocturna. Protege, ainda, contra catarata senil, a principal causa de cegueira em idosos. O **POTÁSSIO** presente na cenoura ajuda no equilíbrio dos níveis de sódio, contribuindo para manter a pressão arterial sob controlo. O elevado conteúdo de **FIBRA** reduz o colesterol LDL e aumenta o HDL, o qual ajuda na redução da formação de coágulos sanguíneos e doenças cardíacas.

www.plataformacontraaobesidade.dgs.pt



Referências Bibliográficas:

Para solicitar o envio de uma ou mais referências (numeradas de 1a a 5) envie-nos esse pedido por email:

plataformacontraobesidade@dgs.pt

Colaboraram neste número:

PEDRO GRACA
MAFALDA BRAZ
ANABELA LOPES
MARTA MOURÃO
EVA CARVALHO

A Plataforma Contra a Obesidade da Direcção-Geral da Saúde está sediada na:
Direcção-Geral da Saúde
Alameda Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
Telefone.: 218430500