

ESTILOS DE VIDA SAUDÁVEIS NA ESCOLA: um Programa de Educação e Formação de Professores

Rafaela Rosário, Beatriz Oliveira Pereira, Pedro Moreira

INTRODUÇÃO

A prevalência do excesso de peso e obesidade continua a aumentar e a assumir dimensões preocupantes em Portugal e no mundo (Ogden, Carroll, Kit, & Flegal, 2014; Padez, Fernandes, Mourão, Moreira, & Rosado, 2004; Rito et al., 2012). Este problema de saúde tem sérias implicações na vida das crianças, na medida em que está associado à asma, diabetes tipo II, patologia cardiovascular, hepática e vesicular, bem como estigma e outros problemas de saúde (Bray, 2004). Como o tratamento é complexo e dispendioso (Pereira, Mateus, & Amaral, 1999), a discussão sobre como prevenir esta problemática é elevada no domínio da saúde pública, não obstante a obtenção de melhores práticas continue aquém do desejado.

São múltiplos e complexos os fatores que concorrem para o ganho de peso, contudo, o estado ponderal é, em larga medida, regulado pela energia ingerida e gasta pelo organismo ao longo do dia e no decorrer do tempo (Koplan, Liverman, & Kraak, 2005). O consumo exagerado de alimentos e bebidas de baixo valor nutricional e elevada densidade energética, como os que são exageradamente gordos e/ou açucarados, poderá ser um dos fatores precipitantes do excesso de peso e obesidade (Council on School Health & Committee on nutrition, 2015; Kant, 2003; Malik, Schulze, & Hu, 2006). Sabe-se que a maioria dos países europeus não seguem a recomendação do consumo de pelo menos cinco porções de fruta e produtos hortícolas, ou o mínimo de 400g (Branca, Nikogosian, & Lobstein, 2007; Currie et al., 2008; Lynch et al., 2014; Rosário, Araújo, et al., 2012).

A atualidade é caracterizada por um ambiente promotor de sedentarismo, as escolas potenciam o número de horas de teoria em detrimento da expressão física e motora. Os canais televisivos e os jogos eletrónicos estão a ocupar as atividades de lazer das crianças (Vale, Silva, Santos, Soares-Miranda, & Mota, 2010; Vanderloo, 2014). Neste contexto, é premente a implementação de programas de intervenção eficazes, principalmente em crianças, com o objetivo de melhorar os seus hábitos alimentares e de atividade, bem como o seu estado ponderal.

Mas afinal o que constitui um programa de intervenção eficaz e qual o seu impacto na prevenção do excesso de peso e obesidade em crianças? Este texto pretende responder a esta questão, na medida em que ilustra o desenvolvimento e implementação de um programa de intervenção, que compreende simultaneamente educação e formação de professores e a intervenção destes junto das crianças. Os programas educacionais que

envolvem os professores na prevenção do excesso de peso e obesidade têm sido amplamente estudados, porém os resultados evidenciam a resiliência desta problemática (Anderson et al., 2009; Van Cauwenberghe et al., 2010). Sabe-se que a natureza dos fatores favorecedores do balanço energético positivo, pode variar entre países e culturas, dada a multicausalidade da obesidade, razão pela qual é muito importante realizar estudos que traduzam a realidade específica regional e nacional da prevenção da obesidade infantil.

O papel dos professores nas intervenções é controverso (Sharma, 2006; Stice & Marti, 2006). Teoricamente os professores não são capazes de dedicar muito tempo e energia às intervenções como os intervencionistas especialmente formados para se dedicarem exclusivamente a essa tarefa (Stice & Marti, 2006). Em contraponto, outros estudos revelam que os professores são os mais importantes nas intervenções com crianças (Sharma, 2006). São escassos os estudos que incluem e reconhecem o programa de intervenção para prevenir a obesidade infantil, dinamizado pelo professor, integrado na sua própria progressão da carreira docente (Rosário, Araújo, et al., 2012; Rosário et al., 2013; Rosário, Oliveira, et al., 2012).

Neste sentido, e movidos pelo interesse crescente da prevenção do excesso de peso e obesidade, emergiu o programa de intervenção POTS (Prevenir a Obesidade Tornando-se Saudável) baseado no Modelo de Promoção de Saúde (Pender, 1996) e na Teoria Cognitiva Social (Bandura, 1986). Foi proposta a acreditação da formação de professores do programa de intervenção ao Ministério da Educação, Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua, a qual foi aceite com a denominação de “Estilos de Vida Saudáveis”. Embora a necessidade de formação seja consensual, bem como o isomorfismo das atividades e métodos de trabalho, o conteúdo efetivo da formação já não o é. Procuramos mapear e responder às reais necessidades encontradas, num processo de facilitação da aprendizagem com a construção de atitudes, conhecimentos e capacidades, sempre em respeito pela autonomia do professor em formação.

O objetivo deste capítulo é descrever o programa de educação e formação de professores que foi desenvolvido de forma detalhada, por entendermos que ele é essencial para quem o pretenda replicar em outros estudos. Recomendamos ainda a leitura dos artigos da autora onde são descritos os efeitos da intervenção.

INTERVENÇÃO NA ESCOLA: O PROGRAMA POTS

Sessão nº 1: Apresentação do Programa POTS (Prevenir a Obesidade Tornando-se saudável)

Conceitos chave: Estilos de vida saudáveis; formação; regulamentação.

Objetivo geral: Conhecer o programa POTS e a sua aplicabilidade prática.

Objetivos específicos: O formando deverá identificar por palavras suas, o conceito de Alimentação Saudável, sem consultar quaisquer documentos e apresentando, na definição, três características que se apliquem ao conceito; O formando deverá identificar, por palavras suas, o conceito de atividade física, sem consultar quaisquer documentos e apresentando, na definição, três características que se apliquem ao conceito; O formando deverá transmitir na sala de aula, junto das crianças, os conceitos de alimentação saudável e de atividade física.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Informar os formandos sobre as consequências dos estilos de vida, saudáveis e não saudáveis, na saúde das pessoas.		Grelha de Obs. Conversa formal/informal
Desenvolvimento	Informar e sensibilizar os formandos para os objetivos do programa POTS, definindo um quadro conceptual sobre estilos de vida saudáveis, formação e regulamentação.	Quadro Projetor multimédia ou retroprojetor Mala pedagógica	
Síntese	Síntese da aula com esclarecimento de dúvidas e questões e distribuição das sessões no âmbito do programa.	Quadro	

Sessão nº 2: A alimentação e a nutrição

Conceitos chave: Distinção entre alimentação e nutrição; Funções da alimentação; Constituição dos alimentos.

Objetivo geral: Conhecer os conceitos relacionados com a alimentação e nutrição.

Objetivos específicos: O formando deverá definir por palavras suas, o conceito de alimentação, sem consultar quaisquer documentos e apresentando, na definição, três características que se apliquem ao conceito; O formando deverá definir por palavras suas, o conceito de nutrição, sem consultar quaisquer documentos e apresentando, na definição, três características que se apliquem ao conceito.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Informar os formandos que existem muitos alimentos, cada um com uma função específica.		Grelha de Obs. Conversa formal/ informal
Desenvolvimento	Definir os conceitos de alimentação, nutrição, alimento, nutrimento e identificar a importância de uma alimentação variada, atendendo à função da alimentação e constituição dos alimentos.	Quadro Projeter multimédia ou retroprojeter Mala pedagógica	
Síntese	Síntese da aula.	Quadro	

Sessão nº 3: À descoberta da roda dos alimentos

Conceitos chave: Os alimentos que devemos comer em maior quantidade são os cereais e derivados (pão, batatas, massa), fruta e hortícolas; Os alimentos que devemos comer em menor quantidade são os de elevada densidade energética e baixo valor nutricional (doce, doritos, refrigerantes).

Objetivo geral: Destacar os alimentos que devem ser consumidos em maior quantidade e em menor quantidade

Objetivos específicos: O formando deverá identificar três alimentos que constituem cada uma dos grupos da roda dos alimentos, sem errar nenhum deles; O formando deverá exprimir oralmente quais os alimentos que pode comer em maior quantidade, sem errar os nomes; O formando deverá obter, numa ficha de avaliação de seleção sobre a roda dos alimentos, pelo menos três opções corretas.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Informar os formandos que na sessão anterior foram destacados alimentos que fazem bem à saúde. Informar que nesta sessão descobriremos os alimentos que devem ser consumidos em maior e menor quantidade.		Ficha de avaliação de seleção (V/F)
Desenvolvimento	Mostrar a roda dos alimentos (apenas com as proporções marcadas e sem os alimentos) e, questionar os formandos sobre quais os alimentos que devem integrar as respetivas porções.	Roda dos alimentos retroprojetor ou projetor multimédia Leitor de Cds Mala Pedagógica	
Síntese	Projetar a roda dos alimentos completa.	retroprojetor ou projetor multimédia	

Sessão nº 4: Como compor uma merenda saudável?

Conceitos chave: As merendas são refeições que não se devem omitir; Uma merenda deverá ser composta por uma peça de fruta e/ou produto láteo e pão de mistura ou bolachas (tipo Maria, água e sal ou torrada); A merenda da tarde poderá ter uma maior quantidade de alimentos do que a da manhã, principalmente se a criança fizer desporto durante a tarde; Há alimentos que devem ser evitados como os de baixo valor nutricional e elevada densidade energética.

Objetivo geral: Identificar os alimentos que devem estar presentes numa merenda saudável.

Objetivos específicos: O formando deverá identificar quais os alimentos que devem estar presentes numa merenda saudável, nomeando pelo menos três deles sem errar; O formando deverá enunciar, oralmente, pelo menos três alimentos saudáveis que a criança poderá trazer para a escola, apresentando exemplos corretos.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Recordar as problemáticas discutidas nas sessões anteriores.		Grelha de obs.
Desenvolvimento	<p>Discutir sobre o número de refeições que devem ser efetuadas ao longo do dia (pequeno almoço, merenda da manhã, almoço, merenda da tarde, jantar e ceia).</p> <p>Recorrendo ao método da descoberta, pedir que os formandos e os seus alunos pesquisem sobre o que deve conter uma merenda saudável e desenvolvam um projeto resultante da pesquisa para ser apresentado a toda a escola e pais. Regulamentar, ao nível da escola, o que deve conter uma merenda saudável.</p> <p>Entregar uma ficha de trabalho que oriente a pesquisa das crianças.</p>	<p>Guia de trabalho</p> <p>Mala pedagógica</p>	
Síntese	Destacar o que deve conter uma merenda saudável.	Quadro	

Sessão nº 5: Gota a gota bebemos a vida?

Conceitos chave; As necessidades diárias de líquidos varia entre 1400 e 1900 ml (há perdas de água pela urina, suor, etc.); As bebidas açucaradas são prejudiciais à saúde, provocando obesidade, cáries dentárias entre outros problemas de saúde.

Objetivo geral: Reconhecer a água como alimento essencial e indispensável à vida.

Objetivos específicos: O formando deverá descrever/enumerar, num texto de produção longa, as vantagens da água, referindo pelo menos três delas; O formando deverá descrever/enumerar, num texto de produção longa, os inconvenientes da ingestão de bebidas açucaradas, referindo pelo menos duas delas.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Informar que a água é essencial à vida.		Texto de produção longa
Desenvolvimento	<p>Mostrar imagens de pessoas a beberem água e destacar as vantagens da ingestão de água.</p> <p>Definir a quantidade de água que deve ser bebida ao longo do dia.</p> <p>Referir que a água é insubstituível, destacando as desvantagens da ingestão de bebidas açucaradas (cáries dentárias, aumento de peso...). Projetar imagens disponíveis em acetatos ou diapositivos.</p> <p>Como trabalho complementar os formandos poderão escrever uma composição sobre as vantagens da água e o desencorajamento da ingestão de bebidas açucaradas.</p>	<p>Retroprojetor ou projetor multimédia</p> <p>Mala pedagógica</p>	
Síntese	Destacar a necessidade da ingestão de uma elevada quantidade de água e, identificar os malefícios das bebidas açucaradas.		

Sessão nº 6: Workshop Estilos de vida saudáveis (Convidados: especialistas da área da alimentação e nutrição, atividade física e lazer)

Conceitos chave: Alimentação saudável e sua importância; Exercício Físico e sua importância; Determinantes dos estilos de vida.

Objetivo geral: Identificar os determinantes ligados aos estilos de vida.

Objetivos específicos: O formando deverá definir por palavras suas, os determinantes associados aos estilos de vida, sem consultar quaisquer documentos e apresentando, dois deles; O formando deverá distinguir, mediante a apresentação de vários determinantes, os que são modificáveis, sem errar nenhum deles; O formando deverá transmitir em sala de aula, práticas de exercício físico e de alimentação consideradas saudáveis.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Informar os formandos sobre os conceitos de determinante, condicionante e fator de risco.		Grelha de Obs. Conversa formal/informal
Desenvolvimento	Formar grupos e desenvolver uma chuva de ideias (<i>brainstorming</i>) sobre os determinantes relacionados com os estilos de vida. Os determinantes que os grupos considerarem prioritários serão destacados no quadro e serão alvo de discussão em conjunto. Destacar a evidência sobre os determinantes relacionados com a alimentação, desde o período gestacional até à vida adulta: implicações para os educadores e professores. Atividade física, perspetiva histórica e implicações para os educadores e professores.	Quadro Projektor multimédia ou retroprojektor Mala pedagógica	
Síntese	Síntese da sessão de acordo com os determinantes destacados no quadro.	Quadro	

Sessão nº 7: Em movimento

Conceitos chave: A atividade física é essencial para o desenvolvimento da criança; Devem ser evitadas atividades sedentárias como ficar durante um longo período de tempo a ver televisão, em frente ao computador, telemóvel...; A promoção de atividade física poderá ocorrer mediante a utilização de arcos de cor, jogos no exterior, jogos de bola.

Objetivo geral: Reconhecer a atividade física como essencial à vida saudável.

Objetivos específicos: O formando deverá descrever/enumerar, num texto de produção longa, as vantagens da atividade física, referindo pelo menos três delas; O formando deverá descrever/enumerar, num texto de produção longa, estratégias para aumentarem a atividade física, destacando pelo menos três delas.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Projetar imagens de pessoas que não fazem atividade física.	retroprojetor ou projetor multimédia	<p>Texto de produção longa</p> <p>Eu e o movimento</p>
Desenvolvimento	<p>Mostrar imagens de pessoas obesas, com problemas cardiovasculares, osteoporose, etc. Baseando-se nas imagens, explicar as vantagens associadas à prática regular de exercício físico e ensinar sobre estratégias que promovam essa mesma prática (subir escadas sem utilizar o elevador ou escadas rolantes, vir a pé para a escola, sair para passear o animal de estimação, etc.).</p> <p>Desafiar os formandos a aumentarem nas atividades de vida diária a prática de atividade física.</p>	<p>retroprojetor ou projetor multimédia</p> <p>Mala pedagógica</p>	
Síntese	Sintetizar a necessidade da atividade física para o desenvolvimento saudável da criança e para a prevenção de doenças crónicas.		

Sessão nº 8: A criança aprende a comer... (Convidado: Especialista na área da saúde familiar)

Conceitos chave: A criança aprende a comer, como aprende qualquer outro comportamento ou hábito.

Objetivo geral: Reconhecer a importância dos pais nos comportamentos das crianças.

Objetivos específicos: O formando deverá enunciar, oralmente, pelo menos um comportamento da criança considerado modificável; O formando deverá enumerar, mediante a apresentação de análises de casos, estratégias positivas na educação das crianças; O formando deverá identificar, oralmente, dois tipos de incentivos/prémios a utilizar com as crianças, sem errar.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Informar os formandos que os seus comportamentos e de outras pessoas significativas são essenciais na modelagem do comportamento das crianças.		Grelha de Obs. Conversa formal/informal
Desenvolvimento	Recorrendo à técnica de animação, denominada por método dos casos de Harvard, apresentar três casos sobre o consumo alimentar de crianças. No final de cada apresentação os participantes serão convidados a fazerem uma análise conjunta de modo a identificar a solução mais adequada e os princípios orientadores da sua justificação.	Quadro Projektor multi-média ou retro-projetor Mala pedagógica	
Síntese	Fazer ou solicitar a síntese, destacando os argumentos que justificam as soluções determinadas.	Quadro	

Sessão nº 9: Comer bem, mexer melhor

Conceitos chave: A promoção dos estilos de vida saudáveis é essencial para a saúde.

Objetivo geral: Aumentar o consumo de fruta e produtos hortícolas e, a atividade física.

Objetivos específicos: O formando deverá incentivar que as crianças tragam uma merenda saudável, em pelo menos três dias durante a semana; O formando deverá verbalizar como incentivou o aumento da atividade física das crianças na escola e em casa.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Sintetizar todas as sessões anteriores e reiterar algumas informações consideradas importantes e pertinentes		Grelha de obs.
Desenvolvimento	<p>Aumentar os conhecimentos e competências relacionadas com a alimentação e atividade física dos formandos e, consequentemente das crianças, incentivando à partilha das experiências em casa com as famílias.</p> <p>Recorrendo à técnica Phillips 6/6 dividir a turma em 6 grupos.</p> <p>Pelo método da descoberta, pedir que as crianças destaquem o que pode ser mudado (em casa e na escola) para aumentarem o consumo de fruta, produtos hortícolas e a atividade física.</p> <p>As ideias que emergiram dos grupos serão escritas no quadro e discutidas por todo o grupo. As conclusões finais serão apresentadas à escola e aos pais.</p> <p>Regulamentar, ao nível da escola, as mudanças sugeridas pelas crianças.</p>	<p>Quadro</p> <p>Mala pedagógica</p>	
Síntese	<p>Sintetizar as regras referidas pelos alunos no quadro e todos juntos selecionarem as mais adequadas.</p> <p>Entregar um prémio (separador de livro com frases que incentivam à alimentação saudável e à atividade física) às crianças que trouxeram fruta/vegetais como merenda e/ou aumentarem a atividade física.</p>		

Sessão nº 10: Saber comer para melhor viver

Conceitos chave: Há alimentos saudáveis que, quando cozinhados,

se podem tornar não saudáveis (por ex. batatas cozidas e batatas fritas); A alimentação deve obedecer à lei da quantidade, qualidade, harmonia e adequação; Todas as refeições são importantes como o primeiro almoço, merenda da manhã, almoço, merenda da tarde, jantar e ceia.

Objetivo geral: Reconhecer a importância de uma correta ingestão alimentar para prevenir algumas doenças crônicas.

Objetivos específicos: O formando deverá, oralmente, enunciar as leis da alimentação, acertando pelo menos duas delas; O formando deverá, oralmente, identificar os alimentos considerados saudáveis, referindo pelo menos três que devem estar presentes na composição de uma refeição.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Informar sobre a existência de vários alimentos, saudáveis e não saudáveis.		Grelha de Obs. Conversa formal/informal
Desenvolvimento	Projetar diversas imagens associadas a erros alimentares e as consequências dos mesmos (obesidade, problemas cardiovasculares...). De seguida, os dividir os formandos em grupos (sessão sussurro ou "buzz session") e discutir estratégias que conduzem a uma melhoria da alimentação (10 minutos), culminando nas respetivas leis e regras de ouro da alimentação saudável. No final, evidenciar as soluções de cada grupo a todo o grupo.	Quadro Projetor multimédia ou retroprojetor Mala pedagógica	
Síntese	Explorar os resultados obtidos, em função dos objetivos.	Quadro	

Sessão nº 11, 12 Culinária saudável (Convidado: especialista da área da nutrição)

Conceitos chave: É aconselhável cozinhar-se com pouca gordura e sem sal.

Objetivo geral: Confeccionar alimentos de modo saudável.

Objetivos específicos: O formando deverá confeccionar as ementas propostas, identificando pelo menos três aspetos considerados relevantes.

Fase da sessão	Atividades pedagógico-didáticas	Recursos didáticos	Avaliação
Introdução	Informar que há vários modos para preparação de alimentos, uns mais saudáveis do que outros.		Grelha de Obs. Conversa formal/informal
Desenvolvimento	Expor vários modos saudáveis para confeccionar de alimentos, designadamente os cozidos, estufados, grelhados, assados, caldeiradas, sopas e outras considerações importantes. Experimentar a confeção de alimentos saudáveis.	Quadro Projetor multimédia ou retroprojetor Mala pedagógica Cozinha	
Síntese	Sintetizar a informação referida e jantar num ambiente descontraído e informal.		

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação e formação de professores, “materializada” na ação de formação Estilos de vida Saudáveis, engloba sessões no âmbito da nutrição, alimentação e atividade física, promoção do consumo de fruta e produtos hortícolas, bem como redução da ingestão de alimentos de baixo valor nutricional e elevada densidade energética. No final de cada sessão, os docentes implementam ações, baseados nos conhecimentos e competências desenvolvidos (intervenção), junto das crianças da turma do ensino básico do 1º ciclo da sua responsabilidade.

Destacamos como potencialidades associadas ao processo de construção deste programa de intervenção:

i) A inclusão da formação de professores na progressão da carreira docente, na modalidade de oficina de formação, preservando a autonomia do professor em formação, proporciona entusiasmo bem como momentos de experiência ativa e concreta.

ii) A inclusão de conteúdos relacionados com nutrição e alimentação na formação de professores, desenvolvida em diálogo e colaborativamente, responde às reais necessidades de formação, aprofunda a compreensão das temáticas em estudo e potencia modos de ajuste aos contextos.

iii) A valoração dos professores na intervenção, considerando-os intervencionistas dedicados, contribui para a motivação crescente dos professores.

iv) A construção prévia de uma relação interpessoal de confiança entre os intervenientes, decorrente de reuniões preparatórias da formação de professores e do mapeamento das necessidades de aprendizagem, está na base da motivação inicial para o projeto de formação e intervenção.

Numa perspetiva global, consideramos que são necessárias mais investigações que disseminem o programa a outras escolas. A sua sustentabilidade poderá depender do enfoque negociado, dialógico e processual entre o investigador/formador e os professores.

A vertente educacional descrita neste texto foi analisada com uma finalidade investigativa e formativa, relativa à criação de um espaço de discussão e de disseminação de conhecimento sobre questões relacionadas com a alimentação saudável e prevenção do excesso de peso e obesidade. Consideramos que a procura da “melhor prática” para a prevenção desta problemática não se faz sem investigação e sem desenvolvimento profissional nem tão pouco sem articulação multidisciplinar.

REFERÊNCIAS

Anderson, J., Parker, W., Steyn, N., Grimsrud, A., Kolbe-Alexander, T., Lambert, E., Xuereb, G. (2009). *Interventions on diet and physical activity: what works, summary report*. Geneva: WHO.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. New Jersey: Prentice-Hall.

Branca, F., Nikogosian, H., & Lobstein, T. (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response Summary*. Copenhaga: WHO.

Bray, G. A. (2004). Medical consequences of obesity. *J Clin Endocrinol Metab*, 89, 2583-2589.

Council on School Health, & Committee on nutrition. (2015). Snacks, sweetened beverages, added sugars, and schools. *Pediatrics*, 135(3), 575-583.

Currie, C., Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Barnekow, V. (2008). *Inequalities in young people's health: HBSC International Report from the 2008/2006 survey*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Kant, A. K. (2003). Reported consumption of low-nutrient-density foods by American children and adolescents: nutritional and health correlates, NHANES III, 1988 to 1994. *Arch Pediatr Adolesc Med*, 157(8), 789-796. doi:10.1001/archpedi.157.8.789

- Koplan, J. P., Liverman, C. T., & Kraak, V. I. (2005). Preventing childhood obesity: health in the balance: executive summary. *J Am Diet Assoc*, 105(1), 131-138.
- Lynch, C., Kristjansdottir, A. G., Te Velde, S. J., Lien, N., Roos, E., Thorsdottir, I., Yngve, A. (2014). Fruit and vegetable consumption in a sample of 11-year-old children in ten European countries - the PRO GREENS cross-sectional survey. *Public Health Nutr*, 17(11), 2436-2444.
- Malik, V. S., Schulze, M. B., & Hu, F. B. (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *Am J Clin Nutr*, 84, 274-288.
- Ogden, C. L., Carroll, M. D., Kit, B. K., & Flegal, K. M. (2014). Prevalence of childhood and adult obesity in the United States, 2011-2012. *Jama*, 311(8), 806-814.
- Padez, Fernandes, T., Mourão, I., Moreira, P., & Rosado, V. (2004). Prevalence of overweight and obesity in 7-9-year-old Portuguese Children: Trends in Body Mass Index from 1970-2002. *American Journal of human biology*, 16, 670-678.
- Pender, N. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3^a ed.). New Jersey: Prentice Hall.
- Pereira, J., Mateus, C., & Amaral, M. J. (1999). *Custos de obesidade em Portugal*. Lisboa: Associação Portuguesa de Economia de Saúde.
- Rito, A., Wijnhoven, T. M., Rutter, H., Carvalho, M. A., Paixao, E., Ramos, C., Breda, J. (2012). Prevalence of obesity among Portuguese children (6-8 years old) using three definition criteria: COSI Portugal, 2008. *Pediatr Obes*, 7(6), 413-422.
- Rosário, R., Araújo, A., Oliveira, B., Padrão, P., Lopes, O., Teixeira, V., Moreira, P. (2012). The Impact of an Intervention Taught by Trained Teachers on Childhood Fruit and Vegetable Intake: A Randomized Trial. *Journal of obesity*.
- Rosário, R., Araújo, A., Oliveira, B., Padrão, P., Lopes, O., Teixeira, V., Moreira, P. (2013). Impact of an intervention through teachers to prevent consumption of low nutrition, energy-dense foods and beverages: A randomized trial. *Prev Med*, 57(1), 20-25.
- Rosário, R., Oliveira, B., Araújo, A., Lopes, O., Padrão, P., Moreira, A., Moreira, P. (2012). The impact of an intervention taught by trained teachers on childhood overweight. *Int J Environ Res Public Health*, 9(4), 1355-1367.
- Sharma, M. (2006). International school-based interventions for preventing obesity in children. *Obes Rev*, 8(2), 155-167.
- Stice, E., & Marti, C. N. (2006). A meta-analytic review of obesity prevention programs for children and adolescents: the skinny on interventions that work. *Psychol Bull*, 132(5), 667-691.
- Vale, S., Silva, P., Santos, R., Soares-Miranda, L., & Mota, J. (2010). Compliance with physical activity guidelines in preschool children. *J Sports Sci*, 28(6), 603-608.
- Van Cauwenberghe, E., Maes, L., Spittaels, H., van Lenthe, F. J., Brug, J., Op-

pert, J. M., & De Bourdeaudhuij, I. (2010). Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. *Br J Nutr*, 103(6), 781-797.

Vanderloo, L. M. (2014). Screen-viewing among preschoolers in childcare: a systematic review. *BMC Pediatr*, 14(1), 205.