

Revista da UIIPS – Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém,  
Vol. VI, N. ° 2, 2018, pp. 20-28  
ISBN: 2182-9608  
DOI:

<http://ojs.ipsantarem.pt/index.php/REVUIIPS>



## **MONITORIZAÇÃO DE UM PROJETO DE INVESTIGAÇÃO-AÇÃO**

### **Monitoring a research project-action**

**Celeste Godinho**

[celeste.godinho@essaude.ipsantarem.pt](mailto:celeste.godinho@essaude.ipsantarem.pt)

Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde, Portugal

**José Amendoeira**

Instituto Politécnico de Santarém - Escola Superior de Saúde; Unidade de Investigação do Instituto Politécnico de Santarém (UIIPS); Investigador Colaborador do Centro de Investigação e Qualidade de Vida (CIEQV); Unidade de Monitorização de Indicadores de Saúde (UMIS) – Investigador Integrado no

Universidade Católica Portuguesa (CIIS/UCP); Portugal  
[jose.amendoeira@essaude.ipsantarem.pt](mailto:jose.amendoeira@essaude.ipsantarem.pt)

**Anabela Cândido**

[anabela.candido@essaude.ipsantarem.pt](mailto:anabela.candido@essaude.ipsantarem.pt)

Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde, Portugal

**Hélia Dias**

[helia.dias@essaude.ipsantarem.pt](mailto:helia.dias@essaude.ipsantarem.pt)

Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde, Portugal

**Maria do Carmo Figueiredo**

[mcarmo.pereira@essaude.ipsantarem.pt](mailto:mcarmo.pereira@essaude.ipsantarem.pt)

Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Saúde, Portugal

**Rosário Martins**

[rosariomartins20@hotmail.com](mailto:rosariomartins20@hotmail.com)

UCC Chamusca/Golegã, Portugal

**Cristina Pinto**

20

## RESUMO

O presente artigo tem como objetivo divulgar os resultados das estratégias de monitorização da Intervenção realizada no âmbito do projeto Escola Promotora de Saúde - Crescer com peso e medida, integrado na Unidade de Monitorização de Indicadores de Saúde (UMIS). A população abrangida nesta fase do projeto foram 60 crianças do pré-escolar e 136 alunos de 1ºciclo; após as sessões desenvolvidas, visando o reconhecimento da importância dos alimentos constituintes de um pequeno almoço e lanches saudáveis, desenvolveram-se estratégias de avaliação, numa abordagem metodológica qualitativa com recurso à observação, inquérito por questionário e análise dos desenhos produzidos pelas crianças.

Destaca-se uma apropriação de conhecimentos (pequeno almoço e lanche saudáveis), dissonante dos resultados obtidos com o questionário e observação, focados na constituição diária daquelas refeições preparadas em casa.

Emerge aqui um novo planeamento de intervenções a desenvolver na continuidade da operacionalização do projeto, centradas no contexto familiar e comunitário destas crianças.

**Palavras-chave:** Alimentação, Educação Alimentar, Investigação-ação, Lanche escolar, Pequeno-almoço.

## ABSTRACT

The purpose of this article is to disseminate the results of the Intervention monitoring strategies carried out within the scope of the Health Promoting School - Growing with weight and measure project, integrated in the Health Indicators Monitoring Unit (UMIS). The population covered in this phase of the project were 60 pre-school children and 136 1st cycle students; After the sessions developed, aiming at recognizing the importance of breakfast foods and healthy snacks, evaluation strategies were developed in a qualitative methodological approach using observation, questionnaire survey and analysis of the drawings produced by the children.

It emphasizes a knowledge appropriation (healthy breakfast and snack), dissonant of the results obtained with the questionnaire and observation, focused on the daily constitution of those meals prepared at home.

There is a new planning of interventions to be developed in the continuity of the project, focusing on the family and community context of these children.

**Keywords:** Food, Food Education, Action research, School snack, Breakfast.

## 1 INTRODUÇÃO

Os desafios mais relevantes que atualmente se colocam em Portugal na compreensão da génese da saúde individual e coletiva, situam-se em torno de uma mais profunda e efetiva compreensão dos fatores comportamentais e de estilos de vida em áreas tão importantes como a alimentação. O

consumo alimentar apresenta-se como um determinante da saúde, cujo caráter positivo ou negativo depende de múltiplos fatores, constituindo-se a informação adequada veiculada por intervenções educativas, como fundamental na preferência por alimentos mais saudáveis. Tais premissas têm-se constituído como áreas de elevado interesse para o desenvolvimento de estratégias fundamentais nas políticas públicas de saúde, visando uma contribuição efetiva para a redução da obesidade.

Muito embora os fatores acima descritos sejam importantes, a saúde e os comportamentos saudáveis não resultam, apenas, dos comportamentos individuais ou das opções de estilos de vida, assumindo-se neste enquadramento a existência de um conjunto vasto de determinantes correspondentes a áreas diversas da vida coletiva e individual que explicam (de forma direta ou indireta) a saúde da população (Braveman & Gottlieb, 2014). Destacam-se neste âmbito as características das populações e do seu contexto sociocultural, numa perspetiva integrada e holística, integrando os contextos familiares peculiares em que as experiências de aprendizagem ocorrem.

Neste artigo, pretende-se divulgar os resultados das estratégias de monitorização da Intervenção realizada com crianças do pré-escolar e 1º ciclo relativa à importância de um pequeno-almoço e lanches saudáveis; a sistematização dos indicadores obtidos remete para a análise das eventuais influências do contexto familiar neste processo, atendendo a que são os pais, os avós ou outros familiares os responsáveis pela preparação daquelas refeições.

## **2 POLÍTICAS ALIMENTARES EM PORTUGAL - 2017**

Segundo o Relatório do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável da Direção-Geral da Saúde recentemente divulgado, 14% das crianças portuguesas entre os 7 e 9 anos de idade apresentam obesidade (Portugal, 2017). Dos dados apresentados destaca-se a influência de fatores sociais no consumo de sal e açúcar, com particular relevância para os grupos socioeconomicamente mais vulneráveis; o consumo de produtos como bolos, doces, bolachas, refrigerantes e néctares correspondem a 21% dos alimentos consumidos pelos portugueses. Revela ainda que uma considerável percentagem de crianças e adolescentes não consomem as quantidades recomendadas de “Fruta” (69%) nem de “Hortícolas” (66%), ficando abaixo dos valores recomendados ( $\geq 400$  g/dia de fruta e produtos hortícolas). Neste âmbito recordam-se as ações na área da prevenção primária, nomeadamente a introdução do Regulamento do Regime de Fruta Escolar (Portugal, 2009), como contributos para esta dimensão.

Dos desafios apresentados para o desenvolvimento de uma política alimentar em Portugal, salienta-se ainda um maior investimento na adesão à dieta mediterrânica, com particular preocupação para as famílias com alguma incapacidade financeira, social ou cultural. Os aspetos relativos à importância da dimensão social e familiar são também relevados no âmbito do Plano Nacional de Saúde (2015) no qual se refere que “a saúde começa em casa, na família, na comunidade e na sociedade” (p.18), contextos amplamente valorizados para a adoção de pequeno-almoço e lanches saudáveis.

### **2.1 Pequeno-almoço e lanche: que orientações**

Uma das práticas mais recomendadas reside no consumo diário do pequeno-almoço, entendido como a refeição mais importante do dia (Chitra & Reddy, 2007), devendo incluir alimentos dos grupos dos cereais e derivados, laticínios e fruta. De constituição sobreponível, com teor energético inferior, mas igualmente importante, o lanche define-se como uma refeição que deve ser “leve”, equilibrada, saborosa e de digestão fácil (Bonn & Kaiserslautern, 2014). As refeições intercalares, como o lanche da manhã e da tarde, têm como principais finalidades intensificar o funcionamento cerebral e conseqüentemente o rendimento escolar, regulando ainda o apetite entre as principais

refeições (Rêgo & Peças, 2007). Nesse sentido será da maior importância ter em atenção os alimentos que compõe estas refeições, contrariando a oferta de produtos pré-embalados, de elevada densidade calórica e um baixo interesse nutricional (Rêgo & Peças, 2012). Assumindo-se estas refeições como promotoras do equilíbrio alimentar, fica mais clara a pertinência de uma avaliação da sua composição, com o objetivo de melhorar a respetiva qualidade, no sentido da integração de produtos alimentares cada vez mais saudáveis.

### **3 MÉTODO**

Dando cumprimento ao desenvolvimento de projeto de investigação-ação participativa, de forma sequencial e cíclica de diagnóstico, planeamento, ação e reflexão (Springett, Wright e Roche, 2011), realçamos a relevância das questões éticas inerentes ao desenvolvimento de um projeto desta natureza, sendo exemplo as relacionadas com a privacidade, a confidencialidade e o consentimento informado, que têm vindo a ser acauteladas desde a fase inicial de desenvolvimento no terreno. Descreve-se o processo de monitorização decorrente das estratégias de intervenção educativa focalizadas na importância dos alimentos constituintes de um pequeno almoço e lanches saudáveis.

As estratégias operacionalizadas em sala de aula, consistiram na utilização de um questionário (“O meu pequeno almoço hoje foi?”) e na observação do lanche do dia (que a criança traz preparado de casa), utilizando-se uma grelha de observação. Esta técnica em conjunto com outras técnicas de recolha de dados, consente o contacto próximo com o fenómeno em estudo, facilitando a compreensão do mesmo (Stake, 2009).

Para avaliação das conceções das crianças sobre a constituição de um pequeno-almoço e lanches saudáveis, foi solicitado a elaboração de uma lista e/ou desenho, que foram analisados com base em critérios previamente definidos (considerando-se adequadas apenas as produções que integravam os três elementos obrigatórios naquelas refeições); de modo a facilitar esta avaliação recorreu-se a notas de campo durante a sua concretização.

A população alvo é constituída por 196 crianças, distribuídas por quatro turmas de pré-escolar (60 crianças) e oito turmas de 1º ciclo (136 crianças). As avaliações foram realizadas em dias aleatórios, iniciando por uma explicação prévia da metodologia adotada, com a colaboração das professoras e da enfermeira da Unidade de Cuidados na Comunidade.

Os dados obtidos foram trabalhados no programa informático Microsoft Excel e submetidos a uma estatística descritiva.

Para a análise das respostas procedeu-se a um agrupamento dos produtos alimentares de acordo com as suas características nutricionais usando como referência a Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge e as orientações da DGS relativas à Roda dos Alimentos.

Todos os dados recolhidos foram lidos e revistos inúmeras vezes, procurando obter uma visão global dos mesmos, o que permitiu a confirmação e posterior comparação entre os dados provenientes de cada fonte. As conclusões só foram redigidas após a totalidade da recolha de dados, a apreciação individual de cada fonte e a respetiva análise integradora.

### **4 RESULTADOS**

Neste artigo partilham-se alguns dos resultados relativos ao 1º ciclo; o questionário aplicado sobre a constituição do pequeno-almoço traduz que apenas 13% das crianças referiram ter realizado um pequeno-almoço completo (integrando os três componentes definidos como critério).

Verifica-se ainda (Tabela nº1) uma preponderância do consumo de pão branco referido por 27,20% (n=37) das crianças e de pão de forma, referido por 17,24% (n=24), em detrimento do pão escuro

(de mistura, de centeio ou integral), presente em 11,8% (n=16) daquelas refeições; como dado relevante destaca-se o consumo de papas (Cerealac/ Nestum) referido por 15,44% (n=21) e cereais açucarados (Estrelitas/Chocapic). referido por 23,52% (n=32).

Para além destes dados, importa referir que os lacticínios estavam ausentes em 28% dos pequenos-almoços (n=38), sendo que a bebida mais referenciada foi o leite branco em 27,2% (n=37) das crianças, seguindo-se o leite com chocolate, em 20% (n=28) das crianças entrevistadas. A fruta apenas foi referida por 9,5% (n=13) das crianças.

Tabela 1

*Constituintes do pequeno-almoço das crianças 1º ciclo*

<b>Alimento</b>	<b>pão branco</b>	<b>pão integral/ centeio/ mistura</b>	<b>pão forma</b>	<b>pão doce/ croissant/ pão leite</b>	<b>cerealac/ nestum</b>	<b>estrelitas/ chocapic</b>	<b>bolacha Maria</b>	<b>Total</b>
<b>Crianças</b>								
N	37	16	24	4	21	32	2	136
Fi(%)	27,20	11,8	17,64	2,94	15,44	23,52	1,47	100%

Relativamente aos lanches apresentados pelos alunos do 1º ciclo, foi aplicada uma grelha de observação, traduzindo que dos 136 lanches observados, apenas 3% foram considerados completos (integrando os três componentes definidos como critério). Constata-se ainda (Tabela nº 2) que em 36,76% das crianças (n =50), o lanche incluía pão branco, em 13,97% (n=19) integrava pão de forma e em 9,55% (n=13) pão doce. Foram apenas observadas 12,5% (n=17) crianças cujos lanches incluíam pão escuro (de mistura, de centeio ou integral); como dado relevante destaca-se ainda que em 10,29% das crianças (n=14), foram observados lanches com bolacha Maria, em 9,55% (n=13) bolachas de chocolate e em 7,35% (n=10), outros bolos.

Para além destes dados, importa referir que em 33,08% das crianças (n= 45), a bebida identificada nos lanches foi sumo de pacote, complementado com 9,55% (n=13) em que foram registados *icetea*. Destaca-se que em 22,8% (n= 31) crianças, a bebida presente nos lanches foi leite com chocolate e em 20,6% (n=28) iogurtes (com aroma); o leite branco foi observado em 9,55% (n=13). Predominam em 36,76% (n=50) das crianças observadas, lanches integrando sandes com carnes processadas (fiambre/mortadela/chouriço). Salieta-se ainda que em 30,1% (n=41) crianças, os lacticínios estavam ausentes dos respetivos lanches, sendo a fruta apenas foi observada em 26,5% (n=36).

Tabela 2

*Constituintes do lanche das crianças 1º ciclo*

<b>Alimento</b>	<b>pão branco</b>	<b>pão integral/ centeio/ mistura</b>	<b>pão forma</b>	<b>pão doce/ croissant/ pão leite</b>	<b>bolacha Maria</b>	<b>Bolacha chocolate</b>	<b>Outros bolos</b>	<b>Total</b>
<b>Crianças</b>								
N	50	17	19	13	14	13	10	136
Fi	36,76	12,5	13,97	9,55	10,29	9,55	7,35	100%

Para recolha de dados relativos às conceções sobre a constituição de um pequeno-almoço e lanche saudáveis, recorreu-se aos documentos realizados pelas crianças (listas e desenhos) aos quais foi aplicada uma grelha com critérios sobreponíveis aos anteriormente utilizados e simultaneamente produzidas algumas notas de campo no sentido de clarificar algumas imagens. Salienta-se que 80,9% das crianças (n=110) demonstra conhecimento sobre a constituição de um pequeno-almoço saudável e 74,3% (n=101) identificam os constituintes de um lanche saudável.

Apresentam-se na figura nº 1 alguns exemplos dos documentos produzidos, representando o primeiro desenho uma tipologia de identificação dos elementos constituintes das refeições em apreço, enquanto que o segundo retrata por oposição um pequeno almoço adequado e não adequado (intitulado de “mau”), sendo que o terceiro desenho traduz, para além dos constituintes saudáveis, a ligação ao momento de convívio familiar associado ao momento da refeição, traduzido pela mesa preparada para o pequeno almoço e pelos “vários lugares esperando os elementos da família”.



Figura nº 1 – Desenhos produzidos pelas crianças

## 5 DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Ao analisarmos os alimentos disponibilizados para o pequeno almoço e lanches, constata-se alguma dissonância com o preconizado, nomeadamente na inclusão de alguns grupos da Roda dos Alimentos, como por exemplo o grupo da fruta, apenas integrado numa minoria pouco significativa daquelas refeições. Releva-se também como importante que em cerca de 30% das crianças observadas, se constate ausência de produtos lácteos, salientando-se ainda alguma predominância de leite com chocolate e de iogurtes sólidos ou líquidos de aromas. Relativamente ao grupo dos cereais, destaca-se uma reduzida predominância do pão recomendado (integral/ centeio/ mistura), emergindo uma utilização excessiva de pão branco, de forma e doce, que apresentam quantidades consideráveis de açúcar. Verificou-se uma ingestão apreciável de produtos de charcutaria (associado ao consumo de fiambre, mortadela, chouriço), mais prevalente nos lanches observados, que consideramos preocupante face às quantidades de substâncias cancerígenas que possuem na sua constituição.

Destaca-se ainda uma predominância de alimentos omitidos na Roda dos Alimentos, como é o caso das papas (Cerealac/Nestum) e dos cereais açucarados (Estrelitas/Chocapic), referidos como constituinte principal do pequeno almoço por um considerável número de crianças, assim como uma significativa presença de bolachas de chocolate e outros produtos de pastelaria nos lanches observados. Constata-se ainda que em 42,6% das crianças, as observadas nos lanches foram os

sumos de pacote e refrigerantes, o que também traduz um exagerado consumo de açúcar, considerando que cada pacote contem no mínimo 24 gr (DGS, 2017).

O excesso de consumo deste tipo de produtos, frequentemente associado ao desconhecimento dos respetivos malefícios, constitui-se como um dos principais impulsionadores do aumento da obesidade na maioria dos países, contrariando ainda a finalidade dos lanches escolares (IFIC Foundation, 2009).

A análise dos desenhos relativos à constituição de um pequeno almoço e lanches saudáveis, reflete que o grupo de crianças compreendeu globalmente como devem aqueles ser constituídos, revelando conhecimento sobre as recomendações e orientações fornecidas nas sessões letivas. Na sequência desta análise realizou-se o cruzamento de dados provenientes das diferentes fontes utilizadas, o que permitiu compreender a relação existente entre as características dos pequenos almoços e lanches realmente consumidos e as ideias expostas pelas crianças. Quando comparadas tais conceções com as características daquelas refeições efetivamente consumidas, denotam-se algumas incoerências.

Evidencia-se na prática uma contradição: efetuando uma comparação entre as conceções sobre as refeições em apreço, é possível certificar que apesar de a maioria mencionar que estas devem ser compostas por alimentos diferenciados pertencentes a alguns grupos da Roda dos Alimentos, inclusive o grupo da fruta, o que se verifica é que sistematicamente consomem o inverso, isto é, produtos com baixo valor nutricional, particularmente pão branco, bolachas, produtos de pastelaria, produtos de charcutaria e bebidas como sumos e ice tea, sendo que a ingestão de produtos açucarados e processados se sobrepõe aos produtos aconselhados.

Assumindo-se que se trata de refeições preparadas em casa, enfatiza-se nesta confrontação a dependência dos pais e cuidadores no que diz respeito à aquisição de hábitos alimentares corretos, emergindo que a escolha de alimentos, por parte da família determina as disponibilidades alimentares das crianças (Ventura AK, 2008). Tais reflexões remetem-nos para a importância de uma intervenção com a família, pois esta constitui o pilar fundamental na promoção e sustentabilidade das mudanças de comportamento, sendo que o tipo de abordagem a efetuar depende da idade da criança e dos fatores sociais e culturais envolventes (Nowicka P, 2008). Pretende-se assim motivar o empenho e envolvimento dos pais, na prevenção da obesidade da criança, que poderão ser alcançados pela motivação de cada um dos membros da família no sentido de reorientar atitudes e comportamentos que conduzam a uma vida mais saudável (Franks GC, 2008; Gruber KJ, 2009)

Tais perspetivas vêm demonstrando que atitudes e comportamentos alimentares saudáveis são o resultado de um longo processo de socialização e desenvolvimento, aprendido no seio da família, sendo ainda influenciadas pelos pares, experiências de cidadania, conhecimentos escolares e informação obtida através dos meios de comunicação social.

## **6 CONCLUSÃO**

No desenvolvimento deste projeto, salienta-se a importância do processo de recolha de dados, apenas possível com base na interação estreita com os diferentes participantes, o contacto prolongado com o contexto e um movimento constante de reflexão articulando as diferentes dimensões em estudo.

Salienta-se a avaliação da consolidação dos conhecimentos adquiridos (elevada % de alunos que demonstram conhecimentos sobre a constituição de refeições saudáveis) e simultaneamente a dissonância com resultados do questionário e da observação da constituição de pequeno almoço e lanches.

Apesar de se notar algum cuidado na constituição do lanche por parte de algumas famílias, é importante alertar todos os intervenientes de modo a melhorar as escolhas ao nível da preparação daquelas refeições. Emerge assim a necessidade de adequação das intervenções a desenvolver,

focada na conscientização da família sobre os malefícios associados ao consumo de produtos açucarados e processados, principalmente numa população com elevada prevalência de excesso de peso e obesidade. Torna-se também fundamental avaliar perspectiva da família face ao consumo excessivo de alimentos pobres a nível nutricional na alimentação diária neste grupo de crianças, sendo as refeições em estudo mais calóricas do que o recomendado.

Urge compreender os fatores fundamentalmente ligados aos estilos de vida e a forma como cada família gere o capital de saúde dos seus elementos ao longo da vida, mediante opções individuais expressas no que poderemos entender como “estilo de vida”. Para atuar a este nível de forma eficiente, são necessárias medidas locais de abrangência populacional que promovam mudanças de comportamento, através de programas educativos, comunicação social, acesso facilitado a alimentos saudáveis, integradas no contexto comunitário do projeto.

Os resultados aqui apresentados, alinhados com a missão de uma Escola Promotora de Saúde, traduzem a relevância da implementação de projetos centrados em contextos específicos como as escolas, predominantemente orientados para a capacitação dos indivíduos para a adoção de estilos de vida saudáveis e para a criação de condições ambientais, organizacionais e sociais mais favoráveis à saúde.

## 6 REFERÊNCIAS

- Amendoeira, J., Godinho, C.; Cândido, A. (2013) Health promoting school project as a vehicle for the promotion of healthy lifestyles: the importance of food. *Atencion Primaria*. 45, Especial
- Amendoeira, J., Godinho, C.; Cândido, A. 2013. "Intervention programs to prevent obesity in childrens and adolescents.A Systematic literature review", *Atención Primaria* 45, Especial: (22).
- Amendoeira, J., Dias, H., André, C., Figueiredo, M. C, Cruz, O., Santiago, C., Carreira, T., Godinho, C. & Cândido, A. (2015). EPS Promoção de estilos de vida saudável. In Relatório sobre os resultados do projeto de investigação e desenvolvimento LIDS IPS Parque de Ciência e Tecnologia do Alentejo, ed. Rita Santos Rocha, José Amendoeira, Abel Santos, João Brito, David Catela , 81 85. ISBN: 978989876. Rio Maior: ESDRM IPS
- Bonn, A., & Kaiserslautern, A. (2014).Lunch schooling in the school - planning is the school to success.. Retirado de <http://www.aid.de/lernen/mittagessen.php>
- Braveman, P. & Gottlieb, L. (2014). The social determinants of health: it's time to consider the causes of the causes. *Public Health Reports*, 129 Suppl 2: 19-31
- Chitra, U. & Reddy, C. R. (2007). The role of breakfast in nutrient intake of urban schoolchildren. *Public Health Nutrition*, 10(1), 55-58. doi: S1368980007219640 [pii] 10.1017/S1368980007219640
- Franks, G. C. (2008). *Community Nutrition, Applying Epidemiology to Contemporary Practice*. 2ª ed.. USA: Jones and Bartlett Publishers
- Gruber, K. J. & Haldeman, L. A. (2009). Using the family to combat childhood and adult obesity. *Preventing Chronic Disease*; 6(3)
- IFIC Foundation (International Food Information Council Foundation) (2009). *Background on Child and Adolescent Nutrition, Health and Physical Activity*. Retirado de [http://www.foodinsight.org/Resources/Detail.aspx?topic=Background\\_on\\_Child\\_and\\_Adolescent\\_Nutrition\\_Health\\_and\\_Physical\\_Activity](http://www.foodinsight.org/Resources/Detail.aspx?topic=Background_on_Child_and_Adolescent_Nutrition_Health_and_Physical_Activity)
- Nowicka, P. & Flodmark, C. E. (2008). Family in pediatric obesity management: a literature review. *International Journal of Pediatric Obesity*; 3(1): 44-50.

- PORTUGAL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável .Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2017.
- PORTUGAL. MINISTÉRIOS DA AGRICULTURA, DO DESENVOLVIMENTO RURAL E DAS PESCAS, DA SAÚDE E DA EDUCAÇÃO. Portaria n.º 1242/2009 de 12 de outubro. Regulamento do Regime de Fruta Escolar
- Rêgo, C., & Peças, A. (2012). Crescer para cima – Prevenção e tratamento da obesidade infantil. Lisboa: Marcador.
- Silva, E. A. (2013). Qualitative research methodologies in Social Sciences. Revista Angolana de Sociologia. Dezembro. nº12
- Springett, J., Wright, M.T., Roche, B. (2011) Developing Quality Criteria for Participatory Health Research. An Agenda for Action. WZB Discussion Paper; ICPHR
- Stake, R. (2009). A arte da investigação com estudos de caso. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Viana V, Candeias L, Rego C, Silva D. Comportamento Alimentar em Crianças e Controlo Parental: Uma Revisão Bibliográfica. Alimentação Humana 2009; 15(1): 9-16
- Vilelas, J. (2009). *Investigação: O processo de construção do conhecimento*. Lisboa: Sílabo
- Ventura, A. K. & Birch, L. L. (2008) Does parenting affect children's eating and weight status? International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 5:15