U.PORTO

Estratégias para a Promoção da Alimentação Saudável em Contexto Escolar: Uma Revisão da Literatura

School-Based Strategies to Promote Healthy Eating: A Literature Review

Maria Freitas Ribeiro Lickfold

ORIENTADO POR: Dr.ª Orquídea Agostinha Pereira da Silva Ferreira

REVISÃO TEMÁTICA
1.º CICLO EM CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO | UNIDADE CURRICULAR ESTÁGIO
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO DA UNIVERSIDADE DO PORTO

TC

PORTO, 2026



Resumo

A alimentação saudável durante a infância e a adolescência é fundamental para o crescimento, desenvolvimento e prevenção de doenças crónicas não transmissíveis. Neste contexto, a escola constitui um ambiente privilegiado para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, através da implementação de políticas alimentares e de intervenções dirigidas ao ambiente alimentar escolar.

O presente trabalho teve como objetivo analisar criticamente a evidência científica sobre as estratégias de promoção da alimentação saudável em contexto escolar, identificando as intervenções mais eficazes, os fatores que condicionam a sua implementação e o respetivo impacto nos hábitos alimentares de crianças e adolescentes.

Foi realizada uma revisão narrativa da literatura, baseada em artigos científicos sobre políticas alimentares escolares, ambiente alimentar e intervenções desenvolvidas em contexto escolar.

A evidência demonstra que as políticas alimentares escolares contribuem para melhorar a qualidade da alimentação, promovendo o aumento do consumo de fruta e hortícolas e a redução da ingestão de bebidas açucaradas e alimentos de elevada densidade energética. As intervenções mais eficazes combinam alterações ao ambiente alimentar, educação alimentar e envolvimento da comunidade educativa. Contudo, a sua eficácia depende da qualidade da implementação, da disponibilidade de recursos, da formação dos intervenientes e da monitorização contínua.

Conclui-se que a promoção da alimentação saudável em contexto escolar requer uma abordagem integrada e multicomponente, sustentada por políticas alimentares consistentes e mecanismos adequados de implementação e avaliação,

contribuindo para a melhoria dos hábitos alimentares e para a redução das desigualdades em saúde.

Palavras-Chave: Alimentação Escolar; Políticas Alimentares; Ambiente Alimentar; Crianças; Adolescentes.

Abstract

Healthy eating during childhood and adolescence is essential for growth, development, and the prevention of chronic non-communicable diseases. Schools provide a key setting for promoting healthy eating habits through the implementation of school food policies and interventions targeting the school food environment. This study aimed to critically analyse the scientific evidence on strategies to promote healthy eating in school settings, identifying the most effective interventions, the factors influencing their implementation, and their impact on the dietary habits of children and adolescents.

A narrative literature review was conducted using scientific articles addressing school food policies, the school food environment and school-based nutrition interventions.

The available evidence shows that school food policies contribute to improving dietary quality by increasing fruit and vegetable consumption and reducing the intake of sugar-sweetened beverages and energy-dense foods. The most effective interventions combine changes to the school food environment, nutrition education, and the involvement of the school community. However, their effectiveness depends on implementation quality, resource availability, stakeholder training and continuous monitoring.

In conclusion, promoting healthy eating in school settings requires an integrated and multicomponent aproach supported by consistent school food policies and appropriate implementation and evaluation mechanisms, contributing to healthier eating habits and reducing health inequalities.

Keywords: School Nutrition; Food Policy; Food Environment; Child; Adolescents.

Sumário

Resumo e Palavras-Chave i

Abstract and Keywords.....iii

Introdução 1

Metodologia.....2

Desenvolvimento.....3

1. O ambiente alimentar escolar como determinante da alimentação infantil e juvenil 3

2. Estratégias de modificação do ambiente alimentar escolar 6

3. Intervenções educativas e programas multicomponentes.....8

4. Implementação das políticas: facilitadores e barreiras..... 10

5. Impacto nos comportamentos alimentares e nos indicadores de saúde..... 12

6. Equidade e desigualdades socioeconómicas 13

7. Monitorização, limitações e qualidade da evidência..... 14

Conclusões 14

Referências 16

Introdução

A alimentação saudável durante a infância e adolescência desempenha um papel fundamental no crescimento, desenvolvimento e manutenção da saúde, contribuindo para a prevenção de doenças crónicas não transmissíveis ao longo da vida. Contudo, nas últimas décadas, têm-se verificado alterações significativas nos padrões alimentares da população, caracterizados por um maior consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, sal e gorduras saturadas e por uma ingestão insuficiente de fruta, hortícolas, leguminosas e cereais integrais. [1-3]

Em Portugal, esta realidade continua a ser um importante problema de saúde pública, uma vez que os hábitos alimentares inadequados constituem um dos principais fatores de risco para a perda de anos de vida saudável e para o desenvolvimento de doenças crónicas, como as doenças cardiovasculares, a diabetes tipo 2 e alguns tipos de cancro.[1, 3] De acordo com o estudo COSI Portugal 2022, 31,9% das crianças portuguesas entre os 6 e os 8 anos apresentam excesso de peso, das quais 13,5% vivem com obesidade, evidenciando que cerca de 1 em cada 3 crianças apresenta excesso de peso. [4]

Paralelamente, os dados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física mostram que uma parte significativa da população portuguesa não segue um padrão alimentar compatível com as recomendações nutricionais. Cerca de 56% da população não consome diariamente os 400g de fruta e hortícolas recomendados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), contribuindo para um maior risco de desenvolver doenças crónicas. Esta realidade é igualmente observada nas crianças e adolescentes, cujos padrões alimentares se caracterizam por um consumo insuficiente de fruta, hortícolas e leguminosas e um consumo

excessivo de alimentos de elevada densidade energética e reduzido valor nutricional.[1, 5] Assim, torna-se fundamental implementar estratégias eficazes de promoção da alimentação saudável desde as primeiras idades, privilegiando intervenções que permitam modificar os ambientes alimentares onde as crianças realizam as suas escolhas alimentares.[3, 6]

As políticas alimentares constituem uma das intervenções com maior potencial para prevenir doenças relacionadas com a alimentação, uma vez que promovem alterações sustentáveis no ambiente alimentar e facilitam escolhas mais saudáveis por parte da população. [3]

O presente trabalho visa analisar a evidência científica disponível sobre as estratégias de promoção da alimentação saudável em contexto escolar, identificando o contributo das políticas alimentares escolares, como intervenções dirigidas à modificação do ambiente alimentar escolar, bem como os principais fatores que condicionam a sua implementação e eficácia.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica na base de dados PubMed, entre março e maio de 2026. A pesquisa incidiu sobre artigos científicos publicados nos últimos 10 anos, utilizando os seguintes termos, combinados através dos operadores booleanos AND e OR: "*school*", "school-based", "*food policy*", "*healthy* diet", "*healthy eating*", "*intervention*", "*dietary intervention*", "dietary *behaviour*", "*promotion*", "*food environment*".

Foram considerados elegíveis estudos cuja população incidisse sobre crianças e adolescentes em idade escolar (3/18 anos) e que abordassem estratégias de promoção da alimentação saudável em contexto escolar, incluindo

intervenções nutricionais, políticas alimentares escolares, educação alimentar e medidas de regulação da venda de alimentos e bebidas nas escolas.

Inicialmente, procedeu-se à leitura dos títulos e do *abstract* dos artigos identificados. As referências bibliográficas consideradas relevantes foram exportadas para o software EndNote 2025.3 e eliminados os artigos duplicados. De seguida, foram obtidos e analisados os textos integrais de 38 artigos.

Desenvolvimento

1. O ambiente alimentar escolar como determinante da alimentação infantil e juvenil

A escola constitui um dos ambientes mais determinantes para a promoção da saúde durante a infância e adolescência, por ser um espaço de aprendizagem e também um ambiente quotidiano onde se constroem práticas, preferências e normas alimentares. Durante o período escolar, as crianças e adolescentes desenvolvem hábitos que podem persistir ao longo da vida, pelo que a exposição regular a alimentos, mensagens e práticas promotoras de saúde podem influenciar positivamente os seus padrões alimentares. A escola é um dos poucos contextos institucionais com capacidade de alcançar a generalidade da população infantil e juvenil de forma sistemática, independentemente da origem familiar, cultural ou socioeconómica dos alunos. [7, 8]

O ambiente alimentar escolar não se restringe aos alimentos e bebidas disponibilizados nas cantinas, bares escolares ou máquinas de venda automática, incluindo igualmente as mensagens transmitidas em contexto educativo, as normas da comunidade escolar, os alimentos trazidos de casa, os produtos

comercializados nas imediações da escola e a influência dos professores, colegas e familiares. Assim, a qualidade do ambiente alimentar resulta da interação de múltiplos fatores, como políticas institucionais, recursos financeiros e disponibilidade alimentar dentro e fora do espaço escolar. [9] Uma vez que as crianças e adolescentes passam uma parte significativa do seu dia neste contexto, o ambiente alimentar escolar desempenha um papel determinante na formação dos hábitos alimentares. Desta forma, a criação de ambientes alimentares saudáveis constitui uma estratégia essencial para facilitar escolhas mais adequadas e promover padrões alimentares saudáveis. [3]

Esta perspetiva é consistente com abordagens de promoção da saúde, segundo as quais os comportamentos alimentares não resultam exclusivamente de escolhas individuais, mas são condicionados por oportunidades, constrangimentos e normais sociais existentes no contexto em que os indivíduos vivem. [9] Em idade escolar, esta dimensão é particularmente importante, uma vez que a autonomia alimentar dos alunos aumenta progressivamente ao longo da infância e adolescência. As escolhas alimentares passam, por isso, a ser influenciadas não apenas pela família, mas também pela disponibilidade de alimentos no espaço escolar, pressão dos colegas, preço, conveniência, preferências individuais e aceitabilidade social de determinados produtos.[8, 9]

Neste enquadramento, as políticas alimentares escolares emergem como instrumentos fundamentais de saúde pública.[10] A literatura identifica três tipologias principais: a provisão direta de alimentos e bebidas saudáveis, que consiste na promoção de opções alimentares nutricionalmente adequadas, os padrões nutricionais aplicados a alimentos e bebidas comercializados fora do

regime de refeições escolares, que definem critérios relativos ao teor de açúcar, gordura e sódio, e os padrões nutricionais aplicados às refeições escolares, que procura melhorar a sua qualidade nutricional. [3]

A relevância destas políticas é reforçada pela evidência de que as crianças e adolescentes estão frequentemente expostos a ambientes alimentares desfavoráveis, tanto no interior das escolas como na sua envolvência. No contexto português, Campos et al. (2022) identificaram uma oferta alimentar na proximidade das escolas pouco alinhada com as recomendações de alimentação saudável, sendo que apenas uma minoria dos menus inclui sopa e fruta, a oferta de pescado era reduzida, a carne vermelha surgia de forma predominante e as batatas fritas e bebidas açucaradas estavam frequentemente presentes. Estes resultados são particularmente relevantes porque demonstram que o ambiente alimentar escolar não termina nos limites físicos da escola. Mesmo quando existem normas internas, os alunos podem ter acesso a opções nutricionalmente inadequadas nas imediações do estabelecimento de ensino. [11]

A análise do ambiente alimentar escolar deve, portanto, considerar simultaneamente o espaço interno da escola e o ambiente envolvente. Assim, as políticas alimentares restritas ao interior do recinto escolar podem ser insuficientes quando os alunos têm fácil acesso a estes produtos fora da escola.[3, 11] Esta realidade reforça a necessidade de estratégias coordenadas entre escola, família, autarquias, serviços de saúde pública e operadores económicos.[9, 12]

2. Estratégias de modificação do ambiente alimentar escolar

As intervenções dirigidas ao ambiente alimentar assumem um papel central na promoção da alimentação saudável em contexto escolar. Ao contrário das abordagens exclusivamente educativas, que procuram modificar conhecimentos ou atitudes individuais, as intervenções ambientais atuam sobre a disponibilidade, acessibilidade, preço, apresentação e normas de consumo dos alimentos. [8]

Na revisão sistemática e meta-análise conduzida por Micha et al. (2018), os autores identificaram efeitos positivos de diferentes tipos de políticas sobre comportamentos alimentares específicos. As políticas de provisão direta de alimentos saudáveis, sobretudo fruta e hortícolas, foram associadas a um aumento do seu consumo habitual. Por sua vez, os padrões nutricionais aplicados a alimentos competitivos reduziram o consumo de bebidas açucaradas e de snacks não saudáveis. Já os padrões para refeições escolares foram associados ao aumento da ingestão de fruta e à redução da ingestão de gordura total, gordura saturada e sódio. Estes efeitos, embora de magnitude moderada a nível individual, tornam-se relevantes em termos populacionais devido à exposição diária e contínua dos alunos ao ambiente escolar. [3]

A implementação de padrões nutricionais para refeições escolares é uma das estratégias mais estruturadas no domínio das políticas alimentares. Nos Estados Unidos, o programa *Healthy, Hunger-Free Kids Act* introduziu alterações significativas nos padrões nutricionais das refeições escolares, procurando aumentar a disponibilidade de fruta, hortícolas, cereais integrais e leite com um menor teor de gordura, enquanto estabeleceu limites para o valor energético, gordura e sódio.[13] Estas alterações levaram a uma melhoria da qualidade

nutricional das refeições obtidas através da escola, sugerindo que padrões regulamentares podem contribuir para melhorar a qualidade da dieta dos alunos quando aplicados de forma consistente. [14]

No âmbito desta legislação, a norma *Smart Snacks in School* estabeleceu requisitos nutricionais para alimentos e bebidas vendidos fora das refeições escolares, incluindo produtos dos bares escolares e máquinas de venda automática. Asada et al. (2016), ao analisarem escolas com implementação bem-sucedida destas normas identificaram um conjunto de práticas facilitadoras: adoção de uma abordagem progressiva e de longo prazo, utilização de legislação estadual e políticas distritais para reforçar a conformidade, construção de parcerias internas e externas e comunicação estratégica com a comunidade escolar. Assim, a eficácia das políticas não depende apenas da existência de normas, mas do processo organizacional que permite a sua operacionalização. [15]

Também no domínio das políticas de snacks, em escolas suíças, observou-se que uma regulação positiva baseada numa lista de alimentos permitidos foi mais eficaz do que uma regulação negativa ou do que a simples transmissão de informação. Nas escolas com uma lista de alimentos permitidos, um maior número de crianças trouxe snacks saudáveis e o consumo de alimentos açucarados foi inferior. Esta evidência sugere que normas formuladas de forma positiva, simples e orientada para comportamentos desejáveis podem facilitar a adesão de crianças, famílias e professores. Estas políticas clarificam quais as opções aceitáveis e promovem uma cultura alimentar escolar mais coerente. [6]

3. Intervenções educativas e programas multicomponentes

Apesar da importância das políticas alimentares, a educação alimentar continua a constituir uma dimensão relevante das estratégias escolares de promoção da alimentação saudável. As intervenções educativas procuram aumentar conhecimentos, modificar atitudes, desenvolver competências alimentares e promover escolhas informadas. No entanto, a sua eficácia tende a ser maior são integradas em abordagens multicomponentes que combinam educação, alteração da disponibilidade alimentar, envolvimento familiar, participação da comunidade e coerência das normas escolares. [16]

A revisão sistemática de Rose et al. (2021), centrada em intervenções escolares dirigidas a adolescentes europeus entre os 11 e os 18 anos, reportou melhorias nos hábitos alimentares em estudos que avaliaram ingestão alimentar, nomeadamente redução do consumo de açúcar, bebidas açucaradas e gordura saturada, bem como o aumento da ingestão de fruta e hortícolas. Estes resultados reforçam a necessidade de desenhar intervenções que não se limitam a transmitir informação nutricional. [8]

As abordagens multicomponentes de âmbito escolar integram diferentes níveis de intervenção e procuram atuar sobre o conhecimento, a motivação, a disponibilidade alimentar, as normas sociais e as práticas institucionais, podem incluir educação nutricional em sala de aula, reformulação das refeições escolares, restrição da venda de alimentos de baixo valor nutricional, disponibilização subsidiada de fruta e hortícolas, criação de hortas escolares, envolvimento dos encarregados de educação, formação dos profissionais das cantinas, estratégias de comunicação e participação dos alunos no desenho das

medidas. Esta lógica é coerente com a perspetiva da *Food and Agriculture Organization of the United Nations*, que defende uma abordagem da escola como um todo, envolvendo alunos, famílias, professores, funcionários escolares, serviços de alimentação, vendedores locais e entidades governamentais. [3, 15, 16]

A literatura sugere que intervenções centradas apenas na educação individual podem ter impacto limitado quando o ambiente alimentar permanece desfavorável. Ensinar os alunos sobre alimentação saudável poderá ter menor probabilidade de produzir mudanças sustentadas se, no espaço escolar, continuarem amplamente disponíveis bebidas açucaradas, snacks de elevada densidade energética ou refeições pouco equilibradas. A meta-análise de Micha et al. (2018) reforça este ponto ao demonstrar que políticas dirigidas ao ambiente alimentar escolar, como a provisão direta de alimentos saudáveis, os padrões para alimentos competitivos e os padrões para refeições escolares, se associam a melhorias em dimensões especificas da dieta infantil. [3]

A importância da comunicação e do envolvimento de diferentes partes é igualmente evidenciada por Asada et al. (2016), que identificaram como boas práticas na implementação da norma *Smart Snacks in School* a adoção de uma abordagem progressiva, o recurso a políticas públicas regionais e locais, a criação de parcerias internas e externas e a comunicação estratégica com a comunidade escolar. Assim, a integração entre educação alimentar, modificação do ambiente e envolvimento da comunidade educativa parece constituir uma estratégia mais robusta do que abordagens isoladas. [15]

Em Portugal, o projeto Sintra Cresce Saudável constitui um exemplo da aplicação destas políticas, integrando medidas de educação alimentar e a implementação de uma política de lanches saudáveis desenvolvida com a participação da comunidade escolar. [17]

4. Implementação das políticas: facilitadores e barreiras

A efetividade das políticas alimentares escolares depende fortemente do processo de implementação. A existência de normas formais não garante, por si só, alterações sustentadas no ambiente alimentar. A implementação é condicionada por fatores organizacionais, financeiros, culturais e políticos que podem facilitar ou limitar a tradução das políticas em práticas concretas.

A implementação gradual surge como um facilitador recorrente. Asada et al. (2016) observaram que as escolas com maior sucesso na implementação das normas Smart Snacks iniciam o processo de mudança antes dos prazos legais e encararam a reforma alimentar como um processo contínuo. Bucher Della Torre (2021) também identificaram vantagens numa abordagem faseada, que permitiu maior adesão por parte de professores, encarregados de educação e crianças. A mudança gradual pode reduzir resistência, permitir ajustamentos operacionais e favorecer a aceitação progressiva de novas normas alimentares. [15]

A liderança escolar é outro elemento determinante, sendo que o apoio da direção influencia a prioridade atribuída à alimentação saudável, a mobilização de recursos, a articulação entre responsáveis e a legitimidade das medidas perante a comunidade escolar. Estudos apontam o diretor como figura central na sustentação das políticas implementadas e afirmam que uma liderança comprometida pode transformar normas alimentares em práticas partilhadas.[9, 12,

15) Assim, a colaboração entre responsáveis constitui uma condição essencial. Num estudo realizado na Nova Escócia, identificaram a comunicação e colaboração entre professores, pais, trabalhadores de cantina, distribuidores e organizações externas como pontos de intervenção relevantes. Os trabalhadores de cantina foram descritos como frequentemente subvalorizados, apesar de serem fundamentais na operacionalização diária das políticas, porque conhecem constrangimentos práticos relacionados com aquisição de produtos, preparação e aceitação de refeições, desperdício alimentar e custos.(9)

Entre as barreiras frequentemente identificadas destacam-se os recursos financeiros insuficientes e a sobrecarga de trabalho dos profissionais escolares, visto que a implementação de políticas alimentares pode exigir tempo, formação, equipamentos, reformulação de ementas, negociação com fornecedores e adaptação de práticas existentes. No entanto, o tempo é um recurso escasso, uma vez que professores e funcionários percecionaram a política alimentar como uma responsabilidade acrescentada a uma agenda já sobrecarregada. (9)

Outra barreira relevante é a dualidade quanto à responsabilidade pela alimentação dos alunos, uma vez que em alguns casos a escola reconhece o seu papel na promoção de saúde, mas considera que a alimentação é sobretudo uma responsabilidade familiar. Sem uma visão partilhada sobre o papel da escola na promoção da alimentação saudável, as intervenções tendem a depender da iniciativa de determinados profissionais, tornando-se menos sustentáveis.(18, 19)

As normas culturais também influenciam a implementação de políticas alimentares, uma vez que a presença habitual de alimentos de baixo valor

nutricional, por exemplo, em celebrações pode entrar em contradição com mensagens formais de alimentação saudável. Assim, as normas culturais são mais difíceis de modificar do que os aspetos estruturais, mas podem ter maior impacto quando efetivamente alteradas.[9]

5. Impacto nos comportamentos alimentares e nos indicadores de saúde

A evidência disponível sugere que as estratégias escolares de promoção da alimentação saudável podem produzir efeitos positivos nos comportamentos alimentares de crianças e adolescentes. Estes efeitos são mais consistentes ao nível da qualidade da alimentação do que ao nível de indicadores antropométricos, como o índice de massa corporal. Esta distinção é importante, uma vez que alterações na ingestão alimentar podem ocorrer antes de alterações mensuráveis no peso corporal, e porque o peso é influenciado por múltiplos fatores que ultrapassam o ambiente escolar.[3, 8]

As políticas alimentares escolares produzem efeitos específicos sobre os comportamentos visados: a provisão direta aumentou o consumo de fruta e de fruta e hortícolas combinados, os padrões para alimentos competitivos reduziram bebidas açucaradas e snacks não saudáveis, e os padrões para refeições escolares melhoraram a composição nutricional da dieta, com redução de gordura total, gordura saturada e sódio. No entanto, os efeitos sobre adiposidade foram menos consistentes, sendo que não foram identificadas alterações significativas em medidas como o IMC na maioria dos estudos analisados.[3] Por outro lado, Rose et al. (2021) observaram efeitos sobre o IMC em alguns dos estudos que mediram esta variável. Assim, a melhoria da qualidade alimentar pode não se traduzir rapidamente em alterações antropométricas, mas a duração do seguimento, a

intensidade da intervenção, a adesão, o comportamento alimentar fora da escola e o nível de atividade física são fatores que podem influenciar estes resultados.[8]

Os adolescentes valorizam autonomia, conveniência, sabor, custo e influência dos colegas, tornando as estratégias que desvalorizem estes fatores pouco realistas. Intervenções eficazes devem, por isso, equilibrar regulação e aceitabilidade, garantindo que as opções saudáveis são disponibilizadas, mas também percebidas como socialmente aceitáveis, por ser um parâmetro que representou um dos principais determinantes do sucesso da implementação. [8]

No 1ºciclo, verificou-se efeitos positivos das políticas nutricionais na disponibilidade de alimentos e bebidas mais saudáveis, o que reforça que políticas alimentares podem alterar o ambiente alimentar das escolas, aumentando a presença de opções saudáveis e reduzindo a disponibilidade de produtos menos adequados. A aceitação pelos alunos, a apresentação dos alimentos, o envolvimento dos profissionais e coerência das mensagens educativas são fatores relevantes para transformar disponibilidade em ingestão efetiva.[7]

6. Equidade e desigualdades socioeconómicas

A equidade é uma dimensão central na análise das estratégias de promoção da alimentação saudável em contexto escolar. As desigualdades socioeconómicas influenciam o acesso a alimentos saudáveis, a qualidade da dieta, a disponibilidade de recursos familiares, a literacia em saúde e a exposição a ambientes alimentares desfavoráveis. Por esse motivo, políticas escolares universais podem desempenhar um papel importante na redução de desigualdades, desde que sejam desenhadas e implementadas de forma sensível às necessidades dos grupos mais vulneráveis. [7, 18, 20]

As intervenções centradas no ambiente alimentar apresentam uma vantagem, uma vez que modificam as condições de escolha dos alunos ao aumentar a disponibilidade de alimentos saudáveis e reduzir a exposição a outros alimentos, contribuindo para um ambiente alimentar mais equitativo. [6, 7]

7. Monitorização, limitações e qualidade da evidência

Apesar do crescimento da literatura sobre alimentação saudável em contexto escolar, persistem limitações metodológicas que condicionam a interpretação dos resultados. Uma das principais dificuldades é a heterogeneidade dos estudos, que variam quanto ao desenho metodológico, população, idade dos participantes, duração da intervenção, componentes implementadas, instrumentos de avaliação e desfechos analisados. Esta diversidade dificulta a comparação direta entre estudos e limita a possibilidade de síntese quantitativa. No entanto, esta heterogeneidade é expectável, uma vez que as políticas são aplicadas em contextos institucionais, culturais e legislativos distintos.[3, 8, 21]

A avaliação da ingestão alimentar constitui outra limitação relevante, uma vez que muitos estudos recorrem a dados auto reportados, sujeitos a viés de memória e dificuldade na estimativa de porções, particularmente importantes em crianças e adolescentes. Sempre que possível, os estudos devem complementar os dados auto reportados com métodos mais objetivos. [21]

A monitorização regular da implementação é igualmente fundamental, para garantir a implementação de fatores como liderança, financiamento, formação, clareza das normas e envolvimento dos intervenientes necessários. [9, 15]

Conclusões

As escolas constituem um contexto privilegiado para a promoção da alimentação saudável, sendo as políticas alimentares escolares e intervenções

dirigidas ao ambiente alimentar estratégias eficazes para melhorar os hábitos alimentares das crianças e adolescentes. Os resultados mais consistentes verificam-se no aumento do consumo de fruta e hortícolas e na redução da ingestão de bebidas açucaradas, snacks e alimentos ricos em gordura saturada e sódio.

As abordagens mais eficazes são aquelas que combinam diferentes estratégias, integrando alterações do ambiente alimentar, educação alimentar e envolvimento da comunidade educativa. A eficácia destas intervenções depende, contudo, da qualidade da sua implementação, uma vez que fatores como a liderança escolar, a disponibilidade de recursos, a formação dos profissionais, a articulação entre os diferentes intervenientes e a monitorização contínua condicionam o sucesso das políticas alimentares. Apesar da melhoria dos comportamentos alimentares estar bem documentada, a evidência relativa ao impacto em indicadores antropométricos permanece menos consistente.

Face à elevada prevalência de excesso de peso nas crianças e adolescentes e aos padrões alimentares inadequados observados em Portugal, o reforço das políticas alimentares escolares constitui uma oportunidade para promover hábitos alimentares saudáveis e reduzir desigualdades. No futuro, será importante promover políticas que integrem a melhoria da oferta alimentar e valorizem o ambiente alimentar interno e externo, a educação alimentar e nutricional, a sustentabilidade e o envolvimento da comunidade educativa, assegurando simultaneamente mecanismos de monitorização e avaliação contínua que permitam fundamentar a sua melhoria e expansão a nível nacional.

Referências

1. PNPAS. Alimentação e saúde. 2024. Disponível em: https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-e-saude/.
2. Carla Lopes DT, Andreia Oliveira, Milton Severo, Violeta Alarcão, Sofia Guiomar, Jorge Mota, Pedro Teixeira, Elisabete Ramos, Sara Rodrigues, Sofia Vilela, Luísa Oliveira, Paulo Nicola, Simão Soares, Lene Frost Andersen; Consórcio IAN-AF. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório metodológico.
3. Micha R, Karageorgou D, Bakogianni I, Trichia E, Whitsel LP, Story M, et al. Effectiveness of school food environment policies on children's dietary behaviors: A systematic review and meta-analysis. PLoS One. 2018; 13(3):e0194555.
4. Ana Rito SM, Inês Figueira... [et al.]. Childhood Obesity Surveillance Initiative: COSI Portugal 2022. 2023
5. Carla Lopes DT, Andreia Oliveira, Milton Severo, Violeta Alarcão, Sofia Guiomar, Jorge Mota, Pedro Teixeira, Elisabete Ramos, Sara Rodrigues, Sofia Vilela, Luísa Oliveira, Paulo Nicola, Simão Soares, Lene Frost Andersen; Consórcio IAN-AF. Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, IAN-AF 2015-2016: Relatório metodológico. 2015–2016
6. Bucher Della Torre S, Fabbi S, Carrard I. Healthy Snacks in School: How Do Regulations Work? A Mixed-Design Study. J Sch Health. 2021; 91(9):697–705.
7. Grigsby-Duffy L, Brooks R, Boelsen-Robinson T, Blake MR, Backholer K, Palermo C, et al. The impact of primary school nutrition policy on the school food environment: a systematic review. Health Promotion International. 2022; 37(5)
8. Rose K, O'Malley C, Eskandari F, Lake AA, Brown L, Ells LJ. The impact of, and views on, school food intervention and policy in young people aged 11-18 years in Europe: A mixed methods systematic review. Obes Rev. 2021; 22(5):e13186.
9. McIsaac JD, Spencer R, Stewart M, Penney T, Brushett S, Kirk SFL. Understanding System-Level Intervention Points to Support School Food and Nutrition Policy Implementation in Nova Scotia, Canada. Int J Environ Res Public Health. 2019; 16(5)
10. Lucas PJ, Patterson E, Sacks G, Billich N, Evans CEL. Preschool and School Meal Policies: An Overview of What We Know about Regulation, Implementation, and Impact on Diet in the UK, Sweden, and Australia. Nutrients. 2017; 9(7)
11. Mariana C, Beatriz T, Rui P, Ada R, Cláudia V, Cláudia A. Caracterização e avaliação qualitativa da oferta alimentar dirigida a estudantes em estabelecimentos de restauração pública na proximidade de instituições de ensino. Acta Portuguesa de Nutrição. 2022(31):30–36.
12. Fournier B, Illasiak V, Kushner KE, Raine K. The adoption, implementation and maintenance of a school food policy in the Canadian Arctic: a retrospective case study. Health Promot Int. 2019; 34(5):902–11.
13. U.S. Department of Agriculture FaNS. Nutrition Standards in the National School Lunch and School Breakfast Programs; . 2012
14. Valizadeh P, Ng SW. The New school food standards and nutrition of school children: Direct and Indirect Effect Analysis. Econ Hum Biol. 2020; 39:100918.
15. Asada Y, Chriqui J, Chavez N, Odoms-Young A, Handler A. USDA Snack Policy Implementation: Best Practices From the Front Lines, United States, 2013-2014. Prev Chronic Dis. 2016; 13:E79.
16. FAO. School-based food and nutrition education.

17. Nogueira T, Ferreira RJ, Pinto ML, Dias da Silva V, Nogueira PJ, Sousa J. Co-Creation and Implementation of a Healthy Snacks Policy in Primary Schools: Data from Sintra Grows Healthy. Nutrients. 2024; 16(19):3374.
18. Pillay D, Ali A, Wham C. Policy v. practice: school food practices do not reflect healthy food guidance in New Zealand primary schools. Public Health Nutr. 2025; 28(1):e184.
19. Pettigrew S, Talati Z, Sauzier M, Ferguson A. Stakeholder perceptions of a school food policy ten years on. Public Health Nutr. 2018; 21(7):1370–74.
20. Gaudin V, Stranges S, Wilk P, Sarma S. School nutrition policy and diet quality of children and youth: a quasi-experimental study from Canada. Can J Public Health. 2023; 114(4):613–28.
21. Pallan M, Murphy M, Morrison B, Pokhilenko I, Sitch A, Frew E, et al. School food policy in secondary schools in England and its impact on adolescents' diets and dental health: the FUEL multiple-methods study. Public Health Res (Southampt). 2024; 12(12):1–167.

