

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

LAIENE LARA ALVES MOORE

**A RELAÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL COM O CONSUMO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS**

VOLTA REDONDA - RJ

2024

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**A RELAÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL COM O CONSUMO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Nutrição do
UniFOA, como requisito à obtenção
do título de Bacharel em Nutrição.

Acadêmico(a): Laiene Lara Alves Moore

Orientadora: Profa. Dr. Margareth Lopes Galvão Saron

VOLTA REDONDA - RJ

2024

FICHA CATALOGRÁFICA

Bibliotecária: Alice Tacão Wagner - CRB 7/RJ 4316

M822r Moore, Laiene Lara Alves

A relação da obesidade infantil e o consumo de alimentos ultraprocessados. /

Laiene Lara Alves Moore. – Volta Redonda: UniFOA, 2024. 24p. II.

Orientador (a): Profa. Dra. Margareth Lopes Galvão Saron

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Nutrição, 2024.

1. Nutrição - TCC. 2. Obesidade infantil. 3. Alimentos ultraprocessados. 4. Doenças crônicas – prevenção. 5. Saúde pública. I. Saron, Margareth Lopes Galvão. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 613

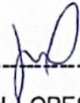
FOLHA DE APROVAÇÃO

Trabalho de Conclusão de Curso intitulado: A RELAÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL COM O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Elaborado por LAIENE LARA ALVES MOORE apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos para conclusão do Curso de Nutrição.

Aprovada em 07 de novembro de 2024

Banca Avaliadora:



MARGARETH LOPES GALVÃO SARON
Professor Orientador(a)
Centro Universitário de Volta Redonda



KAMILA DE OLIVEIRA DO NASCIMENTO.
Avaliador (a)
Centro Universitário de Volta Redonda



ALDEN DOS SANTOS NEVES
Avaliador (a)
Centro Universitário de Volta Redonda

Dedico este trabalho aos meus pais, meu
esposo e meus filhos.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus, por me dar força, sabedoria e perseverança ao longo dessa jornada acadêmica. Sem sua graça e bênçãos, nada disso teria sido possível.

Aos meus pais, João Batista e Marciamélia, por todo o amor, apoio incondicional e ensinamentos que me moldaram. Vocês foram meu alicerce e minha inspiração, sempre me encorajando a seguir e nunca desistir.

Ao meu esposo, Ariel Moore, por sua paciência, compreensão e apoio constante. Sua presença em minha vida foi fundamental para que eu pudesse enfrentar os desafios e superar cada obstáculo ao longo desse caminho.

Aos meus filhos, Ariela e Kalel, que são minha maior motivação e alegria. Vocês me ensinaram o verdadeiro significado de amor e sacrifício, e foram minha fonte de força nos momentos mais difíceis.

À minha orientadora, Margareth, por sua dedicação, paciência e orientação preciosa. Sua expertise e feedback foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho e para o meu crescimento como profissional.

Ao meu coordenador, Alden, por sua liderança e suporte durante todo o curso. Seu comprometimento com a excelência acadêmica e seu incentivo constante foram fundamentais para a conclusão deste projeto.

A todos vocês, minha eterna gratidão. Este trabalho é um reflexo do esforço conjunto e do apoio incondicional que recebi ao longo dessa jornada.

Muito obrigada!

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo investigar o impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde das crianças, com foco na obesidade infantil. A metodologia adotada foi uma revisão bibliográfica, utilizando estudos recentes que analisam a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em açúcares, gorduras e aditivos, e o aumento da obesidade infantil. Além disso, foram abordadas as doenças crônicas associadas, como diabetes tipo 2 e hipertensão, que podem se manifestar precocemente em crianças expostas a esses alimentos. A pesquisa também discute os fatores que impulsionam o consumo de alimentos ultraprocessados, incluindo influências socioeconômicas e o marketing direcionado ao público infantil. O estudo aponta que a falta de políticas públicas eficazes contribui para o agravamento do problema, ressaltando a necessidade de intervenções que incentivem hábitos alimentares saudáveis desde a infância. As conclusões indicam que, embora os alimentos ultraprocessados sejam amplamente acessíveis, suas consequências para a saúde infantil são graves e requerem ações de prevenção e conscientização. Como implicações sociais, destaca-se a importância de campanhas educativas e políticas restritivas para limitar o consumo desses produtos entre as crianças.

Palavras-chave: Obesidade infantil; alimentos ultraprocessados; saúde pública; doenças crônicas; prevenção; políticas públicas.

ABSTRACT

This study aims to investigate the impact of consuming ultra-processed foods on children's health, focusing on childhood obesity. The methodology adopted was a literature review, using recent studies that analyze the relationship between the consumption of ultra-processed foods, rich in sugars, fats, and additives, and the increase in childhood obesity. In addition, chronic diseases associated with this consumption, such as type 2 diabetes and hypertension, which may manifest early in children exposed to these foods, were also addressed. The research discusses the factors that drive the consumption of ultra-processed foods, including socioeconomic influences and marketing aimed at children. The study highlights the lack of effective public policies as a contributor to the worsening of the problem, stressing the need for interventions that encourage healthy eating habits from childhood. The conclusions indicate that although ultra-processed foods are widely accessible, their consequences for children's health are severe and require prevention and awareness actions. As social implications, the importance of educational campaigns and restrictive policies to limit the consumption of these products among children is emphasized.

Keywords: Childhood obesity; ultra-processed foods; public health; chronic diseases; prevention; public policies.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. MÉTODOS.....	10
3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	11
4. CONCLUSÕES	15
REFERÊNCIAS	16

1. INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é uma preocupação crescente em todo o mundo, tendo se tornado um dos principais desafios de saúde pública da atualidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o número de crianças obesas triplicadas nas últimas décadas, e o consumo de alimentos ultraprocessados tem sido apontado como um dos principais fatores que impulsionam essa influência (OMS, 2020). Alimentos ultraprocessados são aqueles que passam por diversas etapas de processamento industrial e contêm aditivos artificiais, como corantes, conservantes e aromatizantes, além de serem ricos em açúcares, gorduras e sódio. Essas características os tornam altamente palatáveis, porém com baixo valor nutricional, o que contribui para o desequilíbrio alimentar e, conseqüentemente, para o aumento do peso corporal nas crianças (Monteiro et al., 2019).

A ingestão frequente desses produtos alimentares está associada não só ao ganho de peso, mas também ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares, condições que, até um pouco atrás, eram consideradas típicas da vida adulta (Lobstein et al., 2020). Esse cenário impõe um grande desafio, pois a obesidade infantil e suas complicações têm impacto direto na qualidade de vida das crianças, além de representar um fardo significativo para os sistemas de saúde (Swinburn et al., 2019). A prevenção e o controle da obesidade na infância são, portanto, temas prioritários nas discussões sobre políticas públicas de saúde, que buscam promover hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividade física regular (Baker;Popkin, 2019).

Desta forma, torna-se urgente a implementação de ações que possam minimizar os efeitos da obesidade infantil, uma vez que o crescimento contínuo dessa condição coloca em risco o desenvolvimento saudável das futuras gerações (Cairns;Caraher, 2018). Além disso, a obesidade infantil não é apenas uma questão de saúde física, mas também de saúde mental e social, afetando a autoestima, as relações interpessoais e o desempenho escolar das crianças (Hawkes;Jones, 2020). Portanto, compreender os fatores que estão por trás desse quadro e buscar soluções integradas, que envolvem tanto a família quanto a escola e os serviços de saúde, é

de extrema importância para a promoção de uma infância mais saudável (Monteiro et al., 2019) .

Neste contexto, a presente pesquisa tem como objetivo principal investigar o impacto da obesidade infantil, relacionando-a ao consumo de alimentos ultraprocessados.

2. MÉTODOS

Este trabalho foi realizado por meio de uma pesquisa de revisão bibliográfica, com o objetivo de investigar o impacto da obesidade infantil em relação ao consumo de alimentos ultraprocessados. A metodologia consistiu na coleta e análise de estudos científicos publicados nos últimos dez anos, utilizando bases de dados acadêmicas como PubMed, Scielo e Google Scholar. Os critérios de inclusão adotados para a seleção dos artigos foram: estudos que abordam o tema da obesidade infantil, artigos que analisam os efeitos do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde das crianças, e pesquisas sobre doenças crônicas associadas à obesidade infantil. Foram excluídos artigos que não tratassem especificamente da relação entre alimentação e obesidade infantil ou que não estivessem disponíveis em texto completo.

A análise dos materiais coletados foi conduzida de forma qualitativa, permitindo identificar os principais fatores que contribuem para o aumento da obesidade infantil, como a composição dos alimentos ultraprocessados, influências socioeconômicas, e a atuação do marketing de alimentos voltado para o público infantil. Também foram analisadas as estratégias de prevenção e intervenção descritas nos artigos, com ênfase nas políticas públicas e na promoção de hábitos alimentares saudáveis.

3. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Estudos recentes destacam a atualização direta entre o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e a elevação dos índices de obesidade infantil. Crianças que consomem regularmente alimentos ricos em açúcares, gorduras saturadas, sódio e aditivos químicos têm maior risco de desenvolver sobrepeso e obesidade do que aquelas que seguem dietas equilibradas (Monteiro et al., 2019). A praticidade e a acessibilidade desses alimentos, somadas ao marketing agressivo, têm contribuído para o padrão alimentar desequilibrado e o aumento alarmante da obesidade infantil em todo o mundo (Baker;Popkin, 2019).

Além do impacto no peso corporal, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados está associado ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e doenças cardiovasculares. Lobstein et al. (2020) apontam que essas condições, anteriormente prevalentes apenas em adultos, estão se tornando comuns em crianças, o que aumenta a preocupação com os efeitos a longo prazo para a saúde pública. O metabolismo das crianças, ainda em desenvolvimento, é mais suscetível aos danos causados por uma dieta pobre em nutrientes e rica em compostos artificiais (Calcaterra et al., 2023).

Pesquisas também indicam que o consumo de alimentos ultraprocessados está relacionado ao desenvolvimento de outros problemas de saúde, como esteatose hepática, aumento do tecido adiposo e alterações no sistema imunológico (Magalhães et al., 2023). Esses alimentos, ricos em compostos que ativam o sistema de recompensa do cérebro, podem criar padrões alimentares compulsivos, exacerbando a obesidade infantil (Calcaterra et al., 2023).

A influência do marketing direcionado ao público infantil é um fator central no aumento do consumo de alimentos ultraprocessados. Cairns et al. (2018) destacam que propagandas de alimentos ricos em açúcares e gorduras, muitas vezes vinculadas a personagens populares, têm forte impacto sobre as preferências alimentares das crianças, incentivando o consumo desses produtos. A ausência de uma regulamentação eficaz sobre a publicidade direcionada ao público infantil facilita a perpetuação de hábitos alimentares específicos (Hawkes;Jones, 2020).

Outro fator relevante é a influência das condições socioeconômicas no consumo de alimentos ultraprocessados. Crianças de famílias de baixa renda têm maior probabilidade de consumir esses alimentos, devido ao baixo custo e à facilidade de acesso, conforme apontado por Swinburn et al. (2019). A falta de tempo e recursos para a preparação de refeições saudáveis contribui para a dependência das famílias por alimentos industrializados, refletindo uma desigualdade que precisa ser abordada em políticas públicas de saúde (William et al., 2023).

As estratégias de prevenção e intervenção descritas na literatura enfatizam a importância de políticas públicas para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. Regular a publicidade de alimentos ultraprocessados para crianças e implementar programas educativos nas escolas são recomendados como ações prioritárias (Hawkes et al., 2020). Campanhas de conscientização que envolvem pais e educadores também são citadas como fundamentais para reduzir o consumo desses produtos e combater a obesidade infantil (Isabel et al., 2022).

Diante da complexidade do problema, o combate à obesidade infantil requer uma abordagem multidisciplinar. Além da educação alimentar nutricional, é essencial a criação de políticas públicas que promovam o acesso a alimentos frescos e minimamente processados, especialmente em áreas de baixa renda. A literatura revisada reforça que o problema não pode ser resolvido apenas por mudanças individuais de comportamento, sendo necessário um esforço coletivo que inclua governos, escolas e famílias (Lobstein et al., 2020).

A crescente presença de alimentos ultraprocessados na dieta infantil tem contribuído de maneira significativa para o aumento da obesidade em diversas regiões do mundo, principalmente em países de média e baixa renda, onde o consumo desses produtos se torna mais comum devido à sua acessibilidade (Baker; Popkin, 2019). O consumo desses alimentos não apenas altera o comportamento alimentar das crianças, como também afeta sua percepção sobre o que constitui uma dieta saudável. O aumento do consumo de *fast food*, salgadinhos industrializados e bebidas açucaradas ocorre paralelamente à diminuição do consumo de alimentos frescos e naturais, criando um ambiente obesogênico (Monteiro et al., 2019).

Nesse contexto, estudos mostram que o aumento da obesidade infantil está diretamente relacionado à alteração nos padrões de consumo alimentar global. Hou e Qiu (2023) apontam que alimentos ultraprocessados possuem uma densidade

energética elevada, mas com pouco ou nenhum valor nutricional. Isso não apenas contribui para o ganho excessivo de peso, mas também resulta em deficiências nutricionais que podem impactar o crescimento e o desenvolvimento das crianças. Além disso, esses alimentos são projetados para serem hiperpalatáveis, ou seja, sua composição química é otimizada para aumentar a preferência sensorial, ou que leva ao consumo excessivo (Calcaterra et al., 2023).

Outro ponto de destaque na literatura é a influência do ambiente familiar e escolar no desenvolvimento de hábitos alimentares inadequados. Segundo Heerman et al. (2023), crianças que crescem em lares onde há alta disponibilidade de alimentos ultraprocessados e baixa oferta de frutas e verduras tendem a desenvolver um padrão alimentar inadequado, aumentando o risco de obesidade. A falta de tempo dos pais, aliada ao baixo custo dos alimentos industrializados, tem incentivo nessa prática. Muitas vezes, esses produtos são vistos como soluções rápidas e convenientes para refeições em meio à correria do dia a dia (Hawkes; Jones, 2020). Isso, somado ao marketing concomitante de alimentos específicos para crianças, faz com que essas escolhas alimentares se tornem normais e ocasionais.

A escola também desempenha um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares das crianças. A literatura destaca que o ambiente escolar pode ser tanto um fator protetor quanto de risco para a obesidade infantil. Em algumas regiões, políticas escolares específicas permitem a venda de alimentos ultraprocessados nas cantinas, aumentando o consumo dessas opções pouco saudáveis (Hawkes et al., 2020). Por outro lado, escolas que implementam programas de alimentação saudável, oferecendo refeições balanceadas e promovendo a educação nutricional, têm contribuído para a redução dos índices de obesidade infantil (William et al., 2023).

Outro aspecto abordado na literatura é a relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a saúde mental das crianças. Estudos indicam que crianças obesas têm maiores chances de desenvolver problemas emocionais e psicológicos, como baixa autoestima, depressão e ansiedade, devido à estigmatização e ao preconceito relacionado à obesidade (Swinburn et al., 2019). Essas condições pioram o comportamento alimentar, criando um ciclo vicioso, onde o consumo de alimentos ultraprocessados se torna uma forma de lidar com o estresse e a ansiedade, o que agrava ainda mais o problema da obesidade (Lobstein et al., 2020).

A revisão também destaca a necessidade de políticas públicas mais robustas e integradas para combater a obesidade infantil. Embora algumas nações tenham adotado medidas restritivas em relação à publicidade de alimentos ultraprocessados externos ao público infantil, como a concessão de propagandas de alimentos não saudáveis durante os horários infantis na televisão, outras ainda enfrentam desafios na implementação dessas regulamentações (Cairns;Caraher, 2018). Além disso, políticas que promovam o acesso a alimentos frescos e minimamente processados em comunidades de baixa renda são essenciais para equilibrar as desigualdades socioeconômicas no consumo alimentar (Magalhães et al., 2023).

Em termos de intervenções, a literatura sugere que campanhas de conscientização voltadas para pais, escolas e comunidades são indicadas como eficazes para reduzir o consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças. No entanto, essas intervenções precisam ser contínuas e adaptadas às especificidades culturais e regionais, pois a obesidade infantil é um aspecto complexo, influenciado por múltiplos fatores sociais, econômicos e comportamentais (Isabel et al., 2022). A criação de ambientes alimentares mais saudáveis, tanto em casa quanto na escola, é fundamental para combater a obesidade de forma sustentável e a longo prazo.

Por fim, a relação entre a obesidade infantil e o desenvolvimento de doenças crônicas ao longo da vida é amplamente abordada na literatura. Além do diabetes tipo 2 e da hipertensão, a obesidade na infância está associada ao aumento do risco de câncer na vida adulta, doenças renais e problemas osteoarticulares, como a osteoartrite (Calcaterra et al., 2023). Esses riscos reforçam a importância de se tratar a obesidade desde a infância para evitar consequências graves e irreversíveis à saúde.

4. CONCLUSÕES

A presente pesquisa permitiu evidenciar a relação direta entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o aumento dos índices de obesidade infantil. A revisão da literatura confirmou que o consumo regular desses alimentos, ricos em açúcares, gorduras saturadas e aditivos químicos, contribui significativamente para o sobrepeso e o desenvolvimento precoce de doenças crônicas, como diabetes tipo 2 e hipertensão, em crianças. Além disso, a pesquisa demonstrou que fatores como o marketing agressivo direcionado ao público infantil e as condições socioeconômicas desfavoráveis têm papel relevante na promoção do consumo desses produtos, dificultando a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

As conclusões também reforçam a necessidade urgente de políticas públicas eficazes, voltadas para a regulação da publicidade de alimentos ultraprocessados e para a promoção de programas educativos que incentivem uma alimentação equilibrada desde a infância. O combate à obesidade infantil não pode ser alcançado apenas por mudanças individuais de comportamento, sendo imprescindível a implementação de intervenções coletivas e multidisciplinares. Assim, medidas que restrinjam o acesso a alimentos ultraprocessados e ampliem o acesso a alimentos frescos, especialmente para as populações mais vulneráveis, são fundamentais para reverter o atual cenário de aumento da obesidade infantil.

Portanto, é necessário um esforço conjunto de governos, escolas, famílias e profissionais de saúde para promover um ambiente mais saudável para as crianças, visando à prevenção de problemas de saúde a longo prazo e à construção de uma sociedade mais consciente sobre os impactos negativos dos alimentos ultraprocessados na saúde infantil.

REFERÊNCIAS

BAKER, P.; POPKIN, B. **O impacto dos alimentos ultraprocessados na saúde: evidências de uma análise global.** *Nutrição em Saúde Pública* , v. 8, pág. 1698-1705, 2019.

CAIRNS, G.; CARAHER, M. **Revisões sistemáticas das evidências sobre a natureza, extensão e efeitos do marketing de alimentos para crianças.** *Apetite* , v. 62, pág. 209-215, 2018.

CALCATERRA, A., CENA, H., ROSSI, V., BIANCHI, A.;ZUCCOTTI, GV **Alimentos Ultraprocessados, Sistema de Recompensa e Obesidade Infantil.** *Crianças (Basel)* , 2023. doi: 10.3390/children10050804

HAWKES, C.; JONES, C. **Políticas públicas para reduzir o marketing de alimentos não saudáveis para crianças e adolescentes: Desenvolvimento de políticas e ações.** *Política Alimentar* , v. 89, pág. 101847, 2020.

HEERMAN, WJ, SNEED, NM, SOMMER, EC, MATHESON, DM et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e IMC-Z entre crianças em risco de obesidade de famílias de baixa renda.** *Obesidade pediátrica* , 2023. doi: 10.1111/ijpo.13037

ISABEL, PG, FARIAS-ANTÚNEZ, S., BUFFARINI, R., et al. **Consumo de alimentos ultraprocessados e incidência de obesidade em duas coortes de crianças pequenas latino-americanas: um estudo longitudinal.** *SSRN* , 2022.

LOBSTEIN, T.; WALLS, H. **Obesidade, sistemas alimentares e saúde global: Uma estrutura para reformular a obesidade.** *The Lancet Global Health* , v. 2, pág. 83-89, 2020.

MAGALHÃES, V., SILVA, TL, OLIVEIRA, MA **Consumo elevado de alimentos ultraprocessados e ganho de peso na infância.** *Revista de Pediatria* , v. 95, n. 2, pág. 101-109, 2023.

MIN, H.;QIU, C. **Alimentos ultraprocessados como mediadores da associação entre peso ao nascer e resultados de peso corporal na infância: um estudo de coorte**

retrospectivo. *Nutrients* , 2023. doi: 10.3390/nu15194178

MONTEIRO, CA; CANHÃO, G.; LEVY, RB; MOUBARAC, JC **Alimentos ultraprocessados: o que são e como estão prejudicando nossa saúde.** *Nutrição em Saúde Pública* , v. 5, pág. 935-941, 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial sobre a Obesidade.** Imprensa da OMS , 2020.

SWINBURN, BA; ALLENDER, S. **A pandemia global de obesidade: moldada por motoristas globais e ambientes locais.** *The Lancet* , v. 10173, pág. 2310-2324, 2019.

SILVEIRA, M. F.; TADDEI, JA; MARINO, JP **Políticas de nutrição e saúde pública na América Latina: desafios e oportunidades.** *Revista de Saúde Pública* , v. 53, p. 105-116, 2021.

GOUVEIA, VV; MOURA, GR; OLIVEIRA, IC **Publicidade infantil de alimentos: estratégias e impacto no comportamento alimentar.** *Psicologia;Saúde* , v. 2, pág. 289-301, 2022.

PEREIRA, MA; SANTOS, CE; ALVES, CM **Consumo de alimentos ultraprocessados e prevalência de obesidade entre crianças em idade escolar.** *Revista Brasileira de Nutrição Infantil* , v. 4, pág. 454-462, 2021.