



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES
CURSO DE NUTRIÇÃO

ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS E OBESIDADE EM CRIANÇAS:
Uma revisão narrativa da literatura

Ana Luísa Guimarães dos Santos
Cleuber Gonçalves Z. B. Adorno
Isabella Cristina A. Mendanha

Orientador: Prof.^a Ma. Maria Luiza de Moura Rodrigues

TRINDADE-GO
2025

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES – UNIGOYAZES

CURSO DE NUTRIÇÃO

ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E OBESIDADE EM CRIANÇAS:

Uma revisão narrativa da literatura

Ana Luísa Guimarães dos Santos

Cleuber Gonçalves Z. B. Adorno

Isabella Cristina A. Mendanha

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes - UniGoyazes como
requisito parcial à obtenção do título
de Bacharel em Nutrição.

Orientador: Prof.^a Ma. Maria Luiza de Moura Rodrigues

TRINDADE-GO

2025

Ana Luísa Guimarães dos Santos

Cleuber Gonçalves Z. B. Adorno

Isabella Cristina A. Mendanha

ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS E OBESIDADE EM CRIANÇAS:
Uma Revisão narrativa da literatura

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário
Goyazes - UniGoyazes como
requisito parcial à obtenção do título
de Bacharel em Nutrição, aprovada
pela seguinte banca examinadora:

Prof.^a Ma. Maria Luiza de Moura Rodrigues
Centro Universitário Goyazes - UniGoyazes

Prof.^a Ma. Larissa de Farias Alves
Centro Universitário Goyazes–UniGoyazes

Prof.^a Ma. Jacqueline Ravange
Universidade Federal de Goiás

TRINDADE-GO

04/12/2025

ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS
ULTRAPROCESSADOS E OBESIDADE EM CRIANÇAS

Ana Luísa Guimarães dos Santos¹; Cleuber Gonçalves Zedes Barbosa Adorno¹;

Isabella Cristina A. Mendanha¹ e Maria Luiza de Moura Rodrigues²

RESUMO

INTRODUÇÃO: A obesidade infantil, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, representa um desafio global de saúde pública, comprometendo o desenvolvimento e aumentando o risco de doenças crônicas na vida adulta. **OBJETIVO:** Analisar a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a obesidade infantil, através de uma revisão da literatura. **METODOLOGIA:** A pesquisa buscou identificar e reunir análises científicas sobre essa associação, incluindo artigos publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês, abordando a temática em crianças com dados antropométricos. Após a aplicação dos critérios em bases de dados como PubMed, LILACS e SciELO, 10 estudos compuseram a amostra final da revisão. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As pesquisas apontam uma ligação clara e direta entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o risco de obesidade em crianças. Estudos mostraram que o consumo de alimentos ultraprocessados representam quase metade (47%) da ingestão energética diária das crianças avaliadas. O consumo de alimentos ultraprocessados inclui bebidas adoçadas com açúcar e fast-food, foi consistentemente associado a aumentos de indicadores de adiposidade, como elevação do escore-z do IMC e da circunferência da cintura. Além disso, o ambiente alimentar, com a presença de redes de fast-food, lanchonetes favorece o consumo frequente de refeições fora de casa, que mostrou um fator de risco significativo. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o estudo enfatiza que o consumo frequente desses produtos compromete a qualidade nutricional da dieta e favorece o acúmulo de peso desde cedo, podendo levar a alterações significativas na saúde ao longo do tempo.

PALAVRAS-CHAVE: Excesso de peso, alimentos industrializados, consumo alimentar, saúde pública, política de saúde.

ASSOCIATION BETWEEN THE CONSUMPTION OF ULTRA-PROCESSED FOODS AND OBESITY IN CHILDREN

ABSTRACT

INTRODUCTION: Childhood obesity, characterized by excessive accumulation of body fat, represents a global public health challenge, compromising development and increasing the risk of chronic diseases in adulthood. **OBJECTIVE** Analyze the relationship between the consumption of ultra-processed foods and childhood obesity, based on scientific evidence. **METHODOLOGY:** The research sought to identify and gather scientific analyses on this association, including articles published between

2015 and 2025, in Portuguese and English, addressing the theme in children with anthropometric data. After applying the criteria in databases such as PubMed, LILACS and SciELO, 10 studies composed the final sample of the review. RESULTS AND DISCUSSION: The studies indicate a clear and direct connection between the consumption of ultra-processed foods and the risk of obesity in children. Research showed that the consumption of ultra-processed foods represents almost half (47%) of the daily energy intake of the children evaluated. The consumption of ultra-processed foods including sugar-sweetened beverages and fast food was consistently associated with increases in adiposity indicators, such as elevated BMI z-score and waist circumference. In addition, the food environment, with the presence of fast-food chains and snack bars, favors the frequent consumption of meals outside the home, which proved to be a significant risk factor. CONCLUSION: It is concluded that our research emphasizes that the frequent consumption of these products corroborates the nutritional quality of the diet and favors weight gain from an early age, which can lead to significant health changes over time.

KEYWORDS: Childhood obesity; ultra-processed foods; food consumption; public health; nutritional policies.

¹Acadêmicos do Curso de Nutrição do Centro Universitário Goyazes– UniGoyazes.

²Orientador: Prof.^a Ma. Maria Luiza de Moura Rodrigues, do Centro Universitário Goyazes–Unigoyazes

Lista de Siglas e Abreviações Utilizadas

 AUPs: Alimentos Ultraprocessados

 BMI-Z: Índice de massa corporal padronizado para idade e sexo

 IMC: Índice de Massa Corporal

 PeNSE: Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar

1. INTRODUÇÃO

A obesidade infantil é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em indivíduos classificados como crianças, pessoas com até 12 anos de idade incompletos, conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (BRASIL, 1990), e resultante do desequilíbrio entre a energia consumida e o gasto calórico diário. Esse quadro tornou-se um dos maiores desafios de saúde pública mundial, pois compromete o crescimento, o desenvolvimento físico e emocional e aumenta o risco de doenças crônicas na vida adulta, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e enfermidades cardiovasculares (WHO, 2024). Em 2024, cerca de 35 milhões de crianças menores de cinco anos no mundo apresentavam obesidade, enquanto em 2019 no Brasil, aproximadamente 13% das crianças entre 5 e 9 anos apresentavam essa mesma condição (WHO, 2024; BRASIL, 2019).

Entre os principais fatores que impulsionam a obesidade infantil, destaca-se o consumo elevado de alimentos ultraprocessados (AUPs). De acordo com a classificação NOVA, esses produtos são formulações industriais elaboradas com ingredientes refinados, aditivos e substâncias químicas, caracterizando-se por conter altos teores de açúcares, gorduras e sódio, além de baixo valor nutricional (MONTEIRO et al., 2019).

O consumo de alimentos ultraprocessados é grande entre crianças brasileiras e está associado ao aumento do índice de massa corporal (IMC) e ao risco de sobrepeso e obesidade (IBGE, 2022; BRASIL, 2021). Em um estudo de coorte realizado em Pelotas, demonstraram que crianças com maior ingestão desses alimentos entre 2 e 4 anos apresentaram Z-scores de IMC mais elevados, indicando maior probabilidade de desenvolver sobrepeso. Esse padrão alimentar também contribui para a substituição de alimentos saudáveis, como frutas, verduras e legumes, essenciais para uma alimentação equilibrada (COSTA et al., 2023).

De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE), os ultraprocessados fazem parte da rotina alimentar de grande parte dos escolares brasileiros, que frequentemente consomem refrigerantes, salgadinhos e biscoitos recheados (IBGE, 2022). Esse cenário é reforçado por estudos longitudinais que mostram que o consumo elevado desses produtos está associado ao aumento do escore-Z de IMC em crianças de 3 e 4 anos (HEERMAN et al., 2023).

Nesse contexto, intervenções nutricionais voltadas à redução do consumo de ultraprocessados têm demonstrado resultados positivos no controle do peso infantil. Em um estudo com crianças de 7 a 12 anos, Brandão et al. (2024) identificaram que a participação em um programa baseado nas Diretrizes Alimentares para a População Brasileira contribuiu para diminuir a ingestão de ultraprocessados e melhorar indicadores de peso e saúde. De forma semelhante, Silva et al. (2023) verificaram que, entre crianças de 6 anos, o consumo frequente desses alimentos está relacionado a hábitos alimentares inadequados e maior risco de excesso de peso, reforçando assim a importância de intervenções precoces.

Diante desse cenário, políticas públicas que incentivem a alimentação saudável, restrinjam a publicidade de produtos ultraprocessados voltada ao público infantil e fortaleçam a educação alimentar em escolas e famílias, são fundamentais

para reduzir os impactos desses produtos na saúde das crianças (WHO, 2023; BRASIL, Decreto 11.821/2023).

Com base nesse contexto, a hipótese do estudo é que o consumo de alimentos ultraprocessados está associado a um maior risco de obesidade em crianças. Assim, o objetivo geral é descrever, por meio da literatura, a relação entre a ingestão desses alimentos e a obesidade infantil. Justifica-se essa investigação pela crescente prevalência de excesso de peso na infância e pelo aumento do consumo de produtos ultraprocessados, evidenciando a necessidade de compreender melhor seus impactos na saúde infantil e fornecer subsídios para estratégias de prevenção e promoção da saúde. Para tanto, a análise dos estudos selecionados buscou identificar padrões de associação, divergências e lacunas existentes na literatura, destacando fatores de risco e de proteção relacionados ao consumo alimentar na infância e apontando direções para futuras pesquisas.

2. METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como uma revisão narrativa da literatura, uma abordagem que permite reunir, sintetizar e analisar de forma ampla e crítica os conhecimentos já produzidos sobre determinado tema, contribuindo para a compreensão do estado atual das evidências científicas (SOARES et al., 2014; MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

A pesquisa foi realizada utilizando bases de dados com operadores booleanos e descritores específicos relacionados ao tema. As estratégias de busca foram estruturadas da seguinte forma: a base PubMed utilizou a combinação ("Childhood obesity"[MeSH] OR "Pediatric obesity" in children") AND ("Ultra-processed foods" OR "Processed foods"[MeSH] OR "Fast Foods"[MeSH] OR "Sugar-Sweetened Beverages"[MeSH] OR "Diet, Unhealthy"[MeSH]); a base LILACS utilizou (obesidade infantil OR sobrepeso em crianças) AND (alimentos ultraprocessados OR consumo alimentar OR refrigerantes OR fast food OR padrões alimentares); e, na base SciELO, utilizou-se a expressão "obesidade infantil" AND "alimentos ultraprocessados". Essas estratégias foram escolhidas com o intuito de garantir um levantamento amplo e direcionado da literatura existente.

A seleção dos estudos aconteceu em etapas diferentes. Primeiro foram analisados os títulos e os resumos. Em seguida, os artigos que atendiam aos critérios

de inclusão, elencados abaixo, foram lidos na íntegra. As informações extraídas foram organizadas com base em dados como autores, país de origem, ano de publicação, tipo de estudo, número de participantes, métodos utilizados para avaliar o consumo alimentar e principais resultados encontrados em relação à obesidade infantil e ao consumo de alimentos ultraprocessados.

A revisão foi guiada pela seguinte questão norteadora: “O que se sabe sobre a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e a obesidade infantil?”.

Foram incluídos artigos:

1. Publicados entre 2015 e 2025;
2. Em português, inglês e espanhol;
3. Estudos realizados com crianças até 12 anos de idade;
4. Estudos que incluíram as crianças com os dados antropométricos;
5. Estudos que avaliaram a associação entre consumo de

ultraprocessados e indicadores de adiposidade ou sobrepeso/obesidade. Por outro lado, foram excluídos estudos que:

1. Estudos com adolescente ou adultos;
2. Estudos com crianças hospitalizadas;
3. Estudos que não coletaram dados antropométricos infantil; 4.

Revisões, relatos de casos e artigos duplicados;

Após a aplicação dos critérios de busca e seleção, observou-se uma variação no número de estudos encontrados em cada base consultada. Na PubMed, a busca inicial resultou em 284 artigos. Na SciELO, foram identificados 2 estudos pertinentes ao estudo. Já na LILACS, o processo de seleção indicou 1 publicação pertinente à revisão. Ao final do processo, 10 estudos atenderam aos critérios e compuseram a amostra final.

Figura 1. Fluxograma dos artigos incluídos no estudo, Trindade-GO, Brasil 2025.

Artigos selecionados para revisão

Estratégias de busca:

PubMed: 284

Scielo: 2

Lilacs: 1

Total: (n = 287)

Estudos excluídos por bases de dados:

PubMed: 277

Scielo e Lilacs: todos os estudos identificados
foram considerados para análise

Número total de estudos excluídos: 277

Estudos incluídos na revisão: (n = 10)

Autores: Ana Luísa Guimarães, Cleuber Gonçalves, Isabella Cristina (2025).

3. RESULTADOS

Tabela 1. Síntese dos artigos referente à relação entre obesidade infantil e alimentos

ultraprocessados. AUTOR E ANO AMOSTRA OBJETIVOS RESULTADOS CONCLUSÃO

HARRINGTON.et al.,2020 Crianças irlandesas Fornecer evidências basais sobre o consumo de
bebidas

adoçadas com açúcar em uma
amostra de crianças irlandesas
antes da introdução do imposto
sobre essas bebidas; identificar
a contribuição energética das
bebidas adoçadas com açúcar
para a ingestão diária de

energia; e explorar a
associação entre o consumo
de bebidas adoçadas com
açúcar e

sobrepeso/obesidade.

82% das crianças com ingestão energética plausível consumiram bebidas adoçadas com açúcar. A ingestão média de bebidas adoçadas com açúcar foi significativamente maior em crianças com sobrepeso/ obesidade do que em crianças com peso normal (383 e 315 ml/d). O status socioeconômico familiar e os determinantes do estilo de vida, incluindo a frequência de consumo de comida para viagem e de assistir TV, também foram significativamente associados ao consumo de bebidas adoçadas com açúcar.

As bebidas adoçadas com açúcar representam uma proporção substancial da ingestão diária de energia e estão significativamente

associadas ao sobrepeso/obesidade infantil. Este estudo fornece dados de base de uma amostra de crianças a partir das quais o impacto do imposto de bebidas açucaradas pode ser comparado.

QUAH et al., 2019 Crianças avaliadas aos 18m, 5 e 6 anos

Examinar as associações entre a ingestão de bebidas adoçadas com açúcar aos 18 meses e 5 anos de idade, com medidas de adiposidade aos 6

Após o ajuste para fatores de confusão e, adicionalmente, para a ingestão energética, a ingestão de bebidas adoçadas com açúcar aos 18 meses não foi

A ingestão de bebidas adoçadas com açúcar na primeira infância está associada a maiores riscos de adiposidade e

anos de idade. significativamente associada com medidas de adiposidade posteriores e desfechos de

sobrepeso/obesidade. Contudo, o

consumo de bebidas açucaradas

aos 5 anos foi positivamente

associado a um maior escore z do

IMC, maior espessura da dobra

cutânea e maior risco de

sobrepeso/obesidade aos 6 anos,

mesmo após ajuste para fatores

de confusão e ingestão

energética.

sobrepeso/obesidade. As políticas de saúde pública que visam reduzir o consumo de bebidas adoçadas com açúcar precisam se concentrar em programas de prevenção direcionados a crianças pequenas.

ZANCHETA et al., 2024 Pré-escolares chilenos

Avaliar a associação longitudinal entre o consumo de alimentos ultraprocessados, adiposidade e indicadores metabólicos em crianças chilenas em idade pré-escolar.

Aos 4 anos, o consumo habitual de alimentos ultraprocessados representou 48% do total de calorias e 39% do total de gramas de alimentos e bebidas. Em modelos ajustados para covariáveis mais ingestão calórica, encontramos uma associação positiva entre alimentos ultraprocessados e escore z do IMC (para 100 kcal e 100 g, respectivamente: $b = 0,24$ [IC95% 0,16–0,33]; $b = 0,21$ [IC95% 0,13–0,29]). Nesta amostra de pré escolares chilenos, observamos que o maior consumo de alimentos ultraprocessados foi associado a indicadores de adiposidade 2 anos depois. No entanto, se faz necessário um acompanhamento com o público estudado com um maior intervalo de

CHOKOR et al., 2025 Crianças <5 anos Este estudo teve como objetivo avaliar o consumo de alimentos

ultraprocessados, seus

correlatos socioeconômicos e

sua associação com

sobrepeso/obesidade entre

crianças menores de cinco

anos no Líbano.

[IC95% 0,100,31]), CC em cm ($b = 0,89$ [IC95% 0,41–1,37]; $b = 0,86$ [IC95% 0,32–1,40]), logaritmo da massa gorda em kg $b = 0,06$ [IC95% 0,03–0,09]; $b = 0,04$ [IC95% 0,01–0,07]) e logaritmo percentual de massa gorda ($b = 0,03$ [IC95% 0,01–0,04]; $b = 0,02$ [IC95% 0,003–0,04]), mas sem associação com indicadores metabólicos.

Os alimentos ultraprocessados contribuíram com 47% do índice de ingestão energética diária.

Crianças cuja % de ingestão energética se enquadrava no segundo e terceiro tercis de ingestão de alimentos ultraprocessados apresentaram probabilidade significativamente maior de sobrepeso/obesidade em comparação com aquelas no primeiro tercil (razão de chances ajustada

[RCA]: 1,21, intervalo de confiança [IC] de 95%: 1,09, 1,32 e RCA: 1,61, IC de 95%: 1,47, tempo, para investigar os desfechos metabólicos. Pois, esses desfechos podem resultar em doenças crônicas não transmissíveis, no qual se pode adquirir a partir de hábitos alimentares irregulares por um longo período de tempo.

O alto consumo de alimentos

ultraprocessados, aliado à sua associação com sobrepeso/obesidade, exigem intervenções nutricionais em saúde pública que visem melhorar a alimentação e as práticas alimentares nessa faixa etária.

SILVA, et al., 2025 Escolares brasileiros

Analisar o impacto da associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados, excesso de peso e dislipidemia em escolares.

1,76, respectivamente), após ajuste para fatores de confusão. Foi observada alta prevalência de dislipidemia (82,96%), excesso de peso (30,08%), obesidade abdominal (OA) (18,3%) e não houve associação direta entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o excesso de peso e dislipidemia, mesmo após ajuste para atividade física ($p > 0,05$).

Apesar da alta prevalência de dislipidemia, excesso de peso e obesidade abdominal observada, não foi identificada associação direta entre o consumo de alimentos ultraprocessados e essas condições. As implicações práticas deste estudo destacam a relevância de políticas públicas e estratégias educacionais voltadas à promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e ao incentivo à prática de atividades físicas entre escolares.

GONZALEZ-PALACIOS et al., 2019

1.823 crianças Avaliar a associação entre obesidade e consumo de bebidas açucaradas (sucos de

caixinha e refrigerantes

O consumo médio de bebidas adoçadas comercialmente foi de 79,1 mL/dia, principalmente de sucos de caixinha (80,9%). O

Um maior consumo de bebidas adoçadas com açúcar está associado à obesidade em crianças açucarados) em 1.823 crianças de 4 a 5 anos do Projeto INfancia y Medio Ambiente (INMA).

consumo de bebidas açucaradas foi menor em crianças não obesas do que em crianças com obesidade, 76,6 vs 118,4 mL/dia ($p = 0,02$). Após o ajuste para covariáveis, crianças que consumiram >1 bebida/dia apresentaram probabilidades elevadas de obesidade, OR = 3,23 (intervalo de confiança (IC) de 95%: 1,48–6,98) em comparação com crianças que consumiram <1 bebida adoçada com açúcar por semana. Cada bebida adicional adoçada com açúcar consumida por dia foi associada a maiores probabilidades de obesidade, OR = 1,55 (1,14–2,09). O maior consumo de sucos de caixinha, mas não de refrigerantes açucarados, foi significativamente associado a maiores probabilidades de obesidade, OR = 1,55 (1,09–2,15) e OR = 1,59 (0,76–3,39), respectivamente.

pré-escolares,

principalmente devido ao consumo de sucos de caixinha. Isso sugere a necessidade de políticas públicas que promovam a redução do consumo de bebidas adoçadas com açúcar nessa faixa etária.

CHEN et al., 2025 Crianças em idade pré-escolar

Investigar as associações entre o consumo de ultraprocessados, índices antropométricos e o estado nutricional de obesidade em crianças canadenses

Entre os meninos, a cada aumento de 10% na energia proveniente do consumo de ultraprocessados esteve associado a maiores escores-z de IMC, razão cintura/altura e dobras cutâneas (subescapular e tríceps), além de elevar as chances em 19% de sobrepeso e obesidade (OR= 1,19; IC95% 1,03-1,36).

O consumo excessivo de alimentos processados na infância foi associado aumento da adiposidade e o risco de obesidade, sobretudo no sexo masculino.

PEREYRA-GONZÁLEZ et al., 2023

1º onda: 2.611 crianças

2º onda: 2.383 crianças

Examinar as associações entre o consumo de bebidas adoçadas com açúcar, alimentos ultraprocessados contendo açúcar, tanto de forma isolada quanto combinada e as mudanças no índice de massa corporal (IMC

z) durante a primeira infância de crianças uruguaianas.

A ingestão combinada de bebidas adoçadas com açúcar e alimentos ultraprocessados contendo açúcar esteve associada a um aumento significativo do score-z de IMC (IMC-z) ao longo de 2 anos ($\beta = 0,12$; IC95%: 0,00–0,24; $p = 0,004$).

O consumo contínuo na primeira infância de bebidas adoçadas com açúcar e alimentos ultraprocessados

contendo açúcar foi associado positivamente ao aumento do IMC-z.

EMOND et al., 2020 541 crianças de 3 a 5 anos

Avaliar a associação entre o consumo de fast food e o desenvolvimento de sobrepeso e obesidade ao longo de um

O estudo verificou que crianças que consumiam fast food ≥ 2 vezes por semana apresentaram aumento significativo do IMC-z em 1 ano ($\beta = 0,15$; IC95%: 0,03–0,27;

O consumo frequente de fast food foi associado ao ganho de peso em crianças pré-escolares durante o período de um

VINKE et al., 2020 1.257 crianças acompanhadas dos
5/6 anos e aos
10/11 anos
ano em crianças em idade pré escolar.

Investigar a associação entre o consumo de bebidas adoçadas com açúcar e a alteração no índice de massa corporal (IMC) de crianças ao longo de cinco anos, bem como avaliar se o horário de consumo durante o dia influência no ganho de peso.

$p = 0,01$). Ademais, a associação permaneceu significativa após ajuste das variáveis de estilo de vida, incluindo atividade física e tempo de tela.

Verificou-se que criança com maior frequência de consumo diário de bebidas adoçadas com açúcar apresentou alteração significativa do IMC e ocorrência de sobrepeso ao durante o período de estudo. Além disso, observou-se diferenças marcantes durante as principais refeições (café da

manhã, almoço e jantar).

ano. O estudo reforça que o consumo habitual desses alimentos, ricos em açúcares, gordura e sódio, contribui de forma significativa para a obesidade infantil precoce, independente de outros fatores, como atividade física e nível socioeconômico.

O estudo confirmou que o consumo de bebidas adoçadas com açúcar constitui um fator relevante que impacta no risco para ganho de peso e sobrepeso na infância. Além disso, conclui-se que o ambiente alimentar doméstico exerce o papel crucial na formação do padrão alimentar da criança.

4. DISCUSSÃO

Os achados demonstram de forma clara que o consumo de alimentos ultraprocessados contribui significativamente para o risco de excesso de peso e o desenvolvimento de alterações metabólicas em crianças. Isso ocorre devido a esses produtos apresentarem alta densidade energética de açúcares, gorduras e sódio, além de baixo teor de nutrientes essenciais, favorecendo o surgimento da obesidade infantil (COSTA et al., 2019; REUTER et al., 2019).

Nesse sentido, o estudo longitudinal de Costa et al. (2019) com crianças brasileiras evidenciou a relação entre o consumo desses alimentos e o acúmulo de adiposidade corporal, identificando a ingestão precoce de ultraprocessados como preditor do aumento da circunferência da cintura entre quatro e oito anos de idade. Embora não tenham sido observadas mudanças significativas nos marcadores glicêmicos, os autores ressaltam que a exposição prolongada a esse padrão alimentar pode desencadear efeitos metabólicos mais evidentes ao longo do tempo. Reforçando essa perspectiva, Silva-Luis et al. (2024), em pesquisa realizada com crianças do Nordeste brasileiro, identificaram alterações cardiometabólicas precoces, como aumento nos níveis de glicose e triglicerídeos, associadas ao maior consumo de ultraprocessados, destacando a necessidade de ações preventivas ainda na infância.

Além dos fatores nutricionais, o ambiente alimentar comunitário, caracterizado pelo entorno onde se adquirem e consomem alimentos, como lanchonetes, fast-foods e supermercados, também tem sido apontado como determinante na formação dos padrões de consumo. Estudos mostram que o maior acesso a estabelecimentos de fast-food resulta em maior ingestão de ultraprocessados e em aumento do aporte energético diário, elevando o risco de sobrepeso e obesidade (MACHADO

RODRIGUES et al., 2018; HAMANO et al., 2017). De forma semelhante, Reuter et al. (2019) identificaram, no cenário brasileiro, que a presença predominante desses estabelecimentos está associada a maiores índices de obesidade infantil, principalmente em áreas urbanas, reforçando a influência dos ambientes obesogênicos na formação do comportamento alimentar.

De modo similar, estudos nacionais recentes, como o Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil - ENANI 2019 (BRASIL, 2021), confirmam a influência dos determinantes sociais sobre o consumo de ultraprocessados. Mello et al. (2025) verificaram alta prevalência (81%) de consumo desses alimentos entre crianças menores de cinco anos, especialmente entre aquelas cujas mães apresentavam menor escolaridade. Essa relação evidencia que a escolaridade materna desempenha papel determinante na qualidade da alimentação infantil, refletindo desigualdades socioeconômicas que favorecem a adesão a padrões alimentares irregulares e, conseqüentemente, o aumento do risco de obesidade infantil (MELLO et al., 2025).

No mesmo sentido, Sparrenberger et al. (2015), em estudo transversal realizado entre setembro de 2012 e julho de 2013 com 204 crianças de 2 a 10 anos atendidas em uma Unidade Básica de Saúde vinculada à Estratégia Saúde da Família em Porto Alegre (RS), observaram que os ultraprocessados corresponderam a cerca de 47% (IC95%: 45 - 49%) do total calórico consumido, demonstrando sua forte presença na dieta infantil. Essa alimentação, rica em gorduras, açúcares e sódio e pobre em fibras e proteínas, esteve associada à maior ocorrência de excesso de peso (34%; IC95%: 28 - 41%). O consumo foi mais elevado entre crianças em idade escolar, influenciado pela idade ($r = 0,40$; $p < 0,001$) e pela escolaridade materna ($r = 0,23$; $p < 0,001$). Além disso, observou-se aumento do excesso de peso conforme crescia o consumo desses produtos (18% vs. 38%; $p = 0,079$), reforçando o impacto desse padrão alimentar no estado nutricional infantil.

Esses achados dialogam com evidências que apontam que mães com maior escolaridade tendem a oferecer mais alimentos ultraprocessados, possivelmente devido à sobrecarga de trabalho, à menor disponibilidade de tempo para o preparo das refeições e ao maior poder de compra, contribuindo para a maior aquisição de produtos industrializados (LOUZADA et al., 2015; IBGE, 2020).

De maneira complementar, essa vulnerabilidade nutricional se inicia nos primeiros anos de vida, quando crianças menores de dois anos frequentemente apresentam práticas alimentares inadequadas, como baixo índice de aleitamento materno exclusivo e introdução precoce de alimentos ultraprocessados. Essa situação ocorre principalmente em contextos de baixa renda, menor escolaridade materna, exposição intensa à mídia e rotinas familiares pouco estruturadas, evidenciando que determinantes sociais e comportamentais influenciam a alimentação desde cedo, reforçando a importância da capacitação de profissionais de saúde e da implementação de políticas públicas educativas, como a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil (GIESTA et al., 2019).

Em contraste com a maioria dos estudos revisados, o estudo de Silva et al. (2025), realizado com escolares brasileiros, não identificou associação direta entre o consumo de alimentos ultraprocessados e excesso de peso ou dislipidemia, mesmo após ajuste para atividade física ($p > 0,05$). É importante ressaltar que se trata de um estudo transversal, que avalia exposição e desfecho em um único momento, não permitindo estabelecer causalidade. Essa característica metodológica, aliada ao perfil específico da população estudada, pode explicar a ausência de associação direta, já que não considera a duração da exposição nem mudanças nos hábitos alimentares ao longo do tempo. Apesar dessa divergência, o estudo reforça a necessidade de políticas públicas e estratégias educativas que promovam hábitos alimentares saudáveis e incentivem a prática regular de atividades físicas.

Em linha com esses achados, Ribeiro e Pinto (2021) confirmam os resultados, mostrando que o consumo de ultraprocessados entre crianças brasileiras continua elevado em todas as regiões, sendo maior no Sul e Centro-Oeste e em crescimento no Nordeste. O estudo, de abrangência nacional, utilizou dados do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN) e incluiu 492.630 crianças, com idades entre 2 e 9 anos, atendidas na Atenção Primária à Saúde em municípios de todas as regiões do país, nos anos de 2015 e 2019. Os autores observaram que as bebidas adoçadas foram os produtos mais consumidos, indicando uma alimentação rica em calorias e pobre em nutrientes. Apesar das políticas públicas existentes, as ações ainda se mostram insuficientes, sobretudo em regiões com menor acesso à educação nutricional.

Diante desse cenário, os estudos reforçam a importância de estratégias integradas de Educação Alimentar e Nutricional, voltadas à orientação de pais e responsáveis, especialmente aqueles com menor escolaridade. O Guia Alimentar para a População Brasileira (BRASIL, 2014) e os programas de Segurança Alimentar e Nutricional são ferramentas fundamentais para fomentar escolhas alimentares saudáveis, prevenir a obesidade e reduzir riscos de doenças associadas desde a infância. Para que essas estratégias sejam eficazes, é fundamental compreender os diversos fatores que influenciam a alimentação infantil, uma vez que hábitos inadequados não surgem isoladamente, mas refletem a interação entre aspectos familiares, socioeconômicos, culturais e ambientais.

Por fim, diante desses dados, a implementação de políticas que regulem o ambiente alimentar, associada ao fortalecimento de ações intersetoriais, mostra-se ainda mais relevante. Entre essas medidas destacam-se a restrição da publicidade de alimentos voltada ao público infantil, a taxação de bebidas adoçadas e o incentivo à oferta e ao consumo de alimentos in natura e minimamente processados. Essas ações não apenas promovem escolhas alimentares mais saudáveis, mas também contribuem para reduzir desigualdades socioeconômicas, interromper o ciclo da má alimentação e do excesso de peso entre crianças brasileiras, favorecendo um crescimento adequado e diminuindo o risco de doenças nutricionais no futuro.

5. CONCLUSÃO

A partir da análise dos estudos avaliados, fica evidente que o consumo de alimentos ultraprocessados se associam com a obesidade infantil. Esses produtos, geralmente ricos em calorias, açúcares, gorduras e sódio, e pobres em fibras e nutrientes, acabam comprometendo a qualidade da alimentação das crianças e favorecendo o ganho de peso desde cedo. Ao longo do tempo, o consumo frequente desses alimentos pode provocar mudanças importantes no corpo e na saúde, como o aumento do índice de massa corporal, da circunferência abdominal e da resistência à insulina. Mesmo levando em conta fatores como renda familiar, rotina de atividades físicas e herança genética, percebe-se que o tipo de alimento consumido tem um papel decisivo na formação de hábitos e no desenvolvimento da obesidade.

REFERÊNCIAS

BRANDÃO, I. S. et al. Treatment of childhood obesity based on the reduction of ultra processed foods plus energy restriction: a randomized controlled trial based on the Brazilian guidelines. *Clinical Obesity*, 2024.

BRASIL. Decreto nº 11.821, de 12 de dezembro de 2023. Dispõe sobre a promoção da alimentação adequada e saudável nas escolas de educação básica. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 12 dez. 2023. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2023-2026/2023/decreto/d11821.htm>. Acesso em: 09 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, 2014.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Relatório de Gestão 2019 – Coordenação-Geral de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2023: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília, 2023.

BRASIL; UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO. Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil – ENANI-2019: resultados preliminares. Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: <<https://enani.nutricao.ufrj.br>>. Acesso em: 03 nov. 2025.

BRASIL. Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 16 jul. 1990.

CHEN, Z. H. et al. Ultraprocessed food consumption and obesity development in Canadian children. *JAMA Network Open*, v. 8, n. 1, e2457341, 2025. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2024.57341.

CHOKOR, F. A. Z. et al. Higher consumption of ultra-processed foods is associated

with higher odds of overweight and obesity amongst under-five children: a national cross-sectional study in Lebanon. *Pediatric Obesity*, v. 20, n. 4, e13177, 2025. DOI: 10.1111/ijpo.13177.

COSTA, C. S. et al. Ultra-processed food consumption and anthropometric and glucose profile effects: a longitudinal study in childhood. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, Milan, v. 29, n. 2, p. 177-184, 2019. DOI: 10.1016/j.numecd.2018.11.003.

COSTA, C. dos S. et al. Consumo de alimentos ultraprocessados e resultados de crescimento na primeira infância: Coorte de Nascimentos de Pelotas de 2015. *British Journal of Nutrition*, Cambridge, v. 129, n. 12, p. 2153-2160, 2023. DOI: 10.1017/S0007114522002926.

EMOND, J. A. et al. Fast food intake and excess weight gain over a 1-year period among preschool-age children. *Pediatric Obesity*, v. 15, n. 4, e12602, 2020. DOI: 10.1111/ijpo.12602.

GIESTA, J. et al. Fatores associados à introdução precoce de alimentos ultraprocessados na alimentação de crianças menores de dois anos. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 24, p. 2387-2397, 2019. DOI: 10.1590/1413-81232018247.24162017.

GONZALEZ-PALACIOS, S. et al. Sugar-containing beverages consumption and obesity in children aged 4-5 years in Spain: the INMA Study. *Nutrients*, v. 11, n. 8, 1772, 2019. DOI: 10.3390/nu11081772.

HAMANO, T. et al. Association between childhood obesity and neighbourhood accessibility to fast-food outlets: a nationwide 6-year follow-up study of 944,487 children. *Obesity Facts*, v. 10, n. 6, p. 559-568, 2017. DOI: 10.1159/000481352.

HARRINGTON, J. M. et al. Sugar-sweetened beverage consumption and association

with weight status in Irish children. *Public Health Nutrition*, v. 23, n. 12, p. 2234-2244, 2020. DOI: 10.1017/S1368980020000014.

HEERMAN, W. J. et al. Ultra-processed food consumption and BMI-Z among young children. *Pediatric Obesity*, v. 18, n. 8, e13037, 2023. DOI: 10.1111/ijpo.13037.

IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017–2018: Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2020.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde do Escolar (PeNSE 2022). Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2022.

LOUZADA, M. L. da C. et al. Impact of ultra-processed foods on human health and nutrition. *Public Health Nutrition*, Cambridge, v. 18, n. 13, p. 2311–2320, 2015.

MACHADO-RODRIGUES, A. M. et al. Eating away from home: a risk factor for overweight in children. *British Journal of Nutrition*, v. 120, n. 5, p. 566–572, 2018.

MELLO, J. V. C. et al. Maternal schooling and child's age interaction and its association with ultra-processed food consumption in Brazilian children <5 years of age: Results from the ENANI-2019. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, v. 38, n. 1, e13399, 2025.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

MONTEIRO, C. A. et al. Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system. *Food and Nutrition Bulletin*, v. 40, n. 3, p. 383-398, 2019. DOI: 10.1177/0379572119862463.

PEREYRA-GONZÁLEZ, I.; MATTEI, J. Combined intake of sugar-sweetened

beverages and ultra-processed foods and BMI increase in early childhood. *Pediatric Obesity*, v. 18, n. 6, e13025, 2023. DOI: 10.1111/ijpo.13025.

QUAH, P. L. et al. Association of sugar-sweetened beverage intake with adiposity outcomes in a Singapore cohort. *British Journal of Nutrition*, v. 122, n. 11, p. 1303–1312, 2019. DOI: 10.1017/S0007114519002253.

REUTER, C. P. et al. Young children are the main victims of fast-food-induced obesity in Brazil. *Public Health Nutrition*, v. 22, n. 16, p. 3035–3042, 2019.

RIBEIRO, G. J. S.; ARAÚJO PINTO, A. Consumption of ultra-processed foods in Brazilian children: regional trends. *Journal of Pediatric Nursing*, v. 61, p. e106-e111, 2021. DOI: 10.1016/j.pedn.2021.06.006.

SILVA-LUIS, C. C. et al. Ultra-processed food consumption and cardiometabolic risk factors in children living in Northeast Brazil. *Nutrients*, v. 16, n. 22, e3944, 2024. DOI: 10.3390/nu16223944.

SILVA, C. G. et al. Impact of ultra-processed foods on overweight and dyslipidemia in school-aged children. *Nutrition, Philadelphia*, v. 131, e112638, 2025. DOI: 10.1016/j.nut.2024.112638.

SILVA, N. T. et al. Consumption of ultra-processed foods and associated factors in six year-old children. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, n. 11, p. 3301-3310, 2023. DOI: 10.1590/1413-812320232811.16502022.

SOARES, C. B. et al. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 48, n. 2, p. 335-345, 2014.

SPARRENBARGER, K. et al. Ultra-processed food consumption in children from a Basic Health Unit in Porto Alegre, RS. *Journal of Pediatrics*, v. 141, 2015. DOI: 10.1016/j.jpeds.2015.01.007.

VINKE, P. C. et al. Young children's sugar-sweetened beverage consumption and 5-year change in BMI. *Nutrients*, v. 12, n. 8, 2486, 2020. DOI: 10.3390/nu12082486.

WHO. Childhood overweight and obesity. Geneva: World Health Organization, 2024. Disponível em: <<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 09 out. 2025.

WHO. Guideline on policies to protect children from the harmful impact of food marketing. Geneva: World Health Organization, 2023. Disponível em: <<https://www.who.int/publications/i/item/9789240075411>>. Acesso em: 09 out. 2025.