

TÉCNICO EM ALIMENTOS

Ana Clara Batista De Oliveira Silva

Caique Alonso Manfio

Felipe Garcia Da Silva

INTRODUÇÃO ALIMENTAR E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Ana Clara Batista De Oliveira Silva

Caique Alonso Manfio

Felipe Garcia Da Silva

INTRODUÇÃO ALIMENTAR E SUAS CONSEQUÊNCIAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Alimentos da ETEC Professor Luiz Pires Barbosa, orientado pelo Prof. Silvio Manfio Motta, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Alimentos.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Coordenador e Orientador: Silvio Manfio Motta

Prof. Joesley Teixeira de Lemos

Prof.^a. Eliana Pigozzi Biudes

Cândido Mota - SP

2025

Ana Clara Batista De Oliveira Silva

Caique Alonso Manfio

Felipe Garcia Da Silva

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Orientador e Coordenador: Silvio
Manfio Motta.

Prof. Joesley Teixeira de Lemos

Prof. Eliana Pigozzi Biudes

MENÇÃO: ____

Cândido Mota, São Paulo

____ de _____ ano ____

RESUMO

O trabalho aborda a introdução alimentar e a importância de uma alimentação adequada desde os primeiros meses de vida, destacando os impactos negativos da má alimentação na infância. O estudo discute o aumento da obesidade infantil e de doenças crônicas relacionadas ao consumo recorrente de ultraprocessados, influenciado pelo forte marketing voltado ao público infantil. O principal objetivo foi conscientizar pais e responsáveis sobre a importância de bons hábitos alimentares e sobre como a falta de nutrientes essenciais pode afetar o desenvolvimento das crianças. A pesquisa, de caráter bibliográfico e abordagem qualitativa, utilizou artigos, dados oficiais e uma investigação realizada na escola para avaliar o nível de compreensão sobre o tema. Entre os resultados, observou-se que os participantes reconhecem a importância da alimentação saudável, sendo o sedentarismo e o consumo de ultraprocessados os principais fatores da obesidade infantil. Também se constatou que pais e responsáveis têm papel fundamental como exemplo. O estudo ainda aponta a influência da publicidade infantil no estímulo ao consumo de alimentos de baixa qualidade. Conclui-se que uma introdução alimentar adequada é essencial e que ações de educação nutricional, políticas públicas e incentivo a hábitos saudáveis são necessárias para reduzir os índices de obesidade infantil e promover melhor qualidade de vida.

Palavras-chaves: Obesidade infantil, Introdução alimentar, Marketing, Doenças, Sequelas da obesidade.

ABSTRACT

This work addresses the introduction of solid foods and the importance of adequate nutrition from the first months of life, highlighting the negative impacts of poor nutrition in childhood. The study discusses the increase in childhood obesity and chronic diseases related to the recurrent consumption of ultra-processed foods, influenced by strong marketing aimed at children. The main objective was to raise awareness among parents and guardians about the importance of good eating habits and how the lack of essential nutrients can affect children's development. The research, of a bibliographic nature and qualitative approach, used articles, official data, and an investigation carried out at the school to assess the level of understanding of the topic. Among the results, it was observed that participants recognize the importance of healthy eating, with sedentary lifestyles and the consumption of ultra-processed foods being the main factors in childhood obesity. It was also found that parents and guardians play a fundamental role as role models. The study also points to the influence of children's advertising in stimulating the consumption of low-quality foods. It concludes that adequate introduction of solid foods is essential and that nutritional education actions, public policies, and encouragement of healthy habits are necessary to reduce childhood obesity rates and promote a better quality of life.

Keywords: Childhood obesity, Food introduction, Marketing, Diseases, Consequences of obesity

LISTA DE SIGLAS

CPS	- CENTRO PAULO SOUZA
IBGE	- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
OMS	- Organização Mundial da Saúde
WHO	- World Health Organization
POF	- Pesquisa de Orçamentos Familiares
ENDEF	- Estudo Nacional da Despesa Familiar
PNSN	- Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição
DCNT	- Doenças Crônicas Não Transmissíveis
AVC	- Acidente Vascular Cerebral

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 -	Você sabe o que é introdução alimentar?.....	22
Figura 2 -	Quais alimentos você acha que devem ser evitados na alimentação de uma criança pequena?.....	23
Figura 3 -	Você acha que as crianças que comem muito chocolate, refrigerante e fast food podem ter mais chance de engordar?.....	24
Figura 4 -	Acredita que a alimentação das crianças pequenas influencia se elas vão engordar ou não?.....	25
Figura 5	Você já percebeu algum tipo de diferença na alimentação de crianças da sua idade comparadas a outras crianças?.....	26
Figura 6	Na sua opinião, o que pode causar obesidade em crianças?.....	27
Figura 7	Você acha que os pais têm um papel importante na alimentação das crianças?.....	28
Figura 8	Crianças obesas devem receber ajuda para mudar seus hábitos alimentares?.....	29
Figura 9	Você acha que as escolas e outros lugares deveriam ter mais opções de alimentos saudáveis?.....	30
Figura 10	Você se importa com a alimentação das crianças menores?.....	31
Figura 11	Você já notou se algum amigo ou colega tem hábitos alimentares que podem prejudicar a saúde?.....	32
Figura 12	Você já viu alguma campanha ou propaganda que mostre como os alimentos podem afetar a saúde das crianças?.....	33
Figura 13	Você acha que as propagandas de alimentos influenciam a alimentação das crianças?.....	34
Figura 14	Você já teve alguma aula ou atividade sobre alimentação saudável e obesidade na escola?.....	35
Figura 15	Você acha importante aprender sobre alimentação saudável desde pequeno?.....	36

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
2	JUSTIFICATIVA.....	12
3	OBJETIVO.....	13
3.1	OBJETIVO ESPECÍFICO.....	14
4	PROBLEMA.....	15
5	HIPÓTESES.....	16
6	REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	17
6.1	OBESIDADE.....	17
6.2	MARKETING.....	18
6.3	DOENÇAS.....	19
6.4	SEQUELAS DA OBESIDADE.....	19
7	MATERIAIS E MÉTODOS.....	21
8	RESULTADO E DISCUSSÃO.....	22
9	CONCLUSÃO.....	37
10	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38

1. INTRODUÇÃO

Segundo uma pesquisa do ENDEF, realizada em 1975, a população infantil em nosso país vem sendo observada pois um índice de prevalência de excesso de peso em crianças de dez a dezenove anos de idade, era de 7,5% nas meninas e de 3,9% nos meninos. Em uma pesquisa nacional sobre a saúde e nutrição (PNSN, 1989) desenvolvida em 1989 observa um aumento de 13,2% e 8,3%, após 14 anos em 2003, a POF mostrou um aumento de 18% a os homens e 15,4% para as mulheres (RODRIGUES et al., 2011), isso vem acontecendo por causa dos padrões de consumo alimentar precoce de ultra processados. A obesidade infantil eleva a incidência de doenças infantis como obesidade mórbida, quando adultos, doenças respiratórias, como asma e apneia, doenças ortopédicas, como problemas de coluna ou joelhos, dores nas articulações, disfunções do fígado, em função do acúmulo de gordura, colesterol alto, diabetes, hipertensão arterial, complicações metabólicas, acne, assaduras e dermatites e enxaqueca (GUIMARÃES, 2018). Segundo Fonseca (2015), crianças com obesidade apresentam maior risco de desenvolver baixa autoestima, dificuldades de socialização e maior vulnerabilidade psicológica devido ao estigma associado ao excesso de peso. Isso reforça a necessidade de intervenções precoces e de ações de prevenção dentro do ambiente familiar e escolar. A prevenção inicia-se muito antes da gravidez através de uma alimentação consciente desde o sexto mês utilizando alimentos naturais antes dos industrializados. Mondini e Monteiro (2018) reforçam que o conhecimento dos pais sobre alimentação é determinante para a construção dos hábitos alimentares infantis e para a prevenção da obesidade. Dessa forma, a conscientização familiar torna-se peça-chave na construção de hábitos alimentares positivos, contribuindo para a redução dos índices de obesidade e para o desenvolvimento infantil adequado.

2. JUSTIFICATIVA

Reduzir os índices de desnutrição, obesidade e doenças durante a infância devido à má alimentação.

3. OBJETIVO

Conscientizar pais e pessoas que pretendem ter filhos da importância e dos problemas da má alimentação, já que se trata sobre este assunto, que é realmente importante para o futuro do país.

3.1 OBJETIVO ESPECÍFICO

Analisar quais são as consequências que a obesidade pode ocasionar em cada fase da vida; como o estresse ocupacional dos pais pode influenciar na alimentação dos seus filhos; a falta de nutrientes essenciais (como, cálcio, ferro e zinco) pode impactar negativamente nas crianças; conscientizar os responsáveis sobre o risco que seus filhos correm comendo ultra processados podendo virar um hábito alimentar recorrente; estudar quais meios de ajuda os pais usam com seus filhos acima do peso e por fim comparar o padrão alimentar de uma criança cujo os pais trabalham em tempo integral com o de pais que tem horários mais flexíveis no trabalho.

4. PROBLEMA

De que maneira o estresse ocupacional dos pais trabalhadores influencia a formação dos hábitos alimentares na infância, afetando o consumo de nutrientes essenciais, como minerais, e contribuindo para o aumento da obesidade infantil e seus impactos ao longo da vida?

5. HIPOTÉSES

- 1- Os pais precisam melhorar sua dinâmica em família, rotina em que diz respeito a prática de esportes e uma reestruturação alimentar, começando a comer de maneira saudável. Para conseguir isso será preciso uma colaboração dos membros das famílias e um acompanhamento profissional.
- 2- Para as pessoas incentivarem seus filhos a terem hábitos saudáveis, primariamente, devem também adquirir, porém mudar um costume é muito mais difícil do que criar. Tendo isto em vista, a ideia não será eficiente, reduzindo significativamente os resultados.

6. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

6.1 Obesidade

A (POF) do ano de 2008-2009, mostrou pelo Instituto Brasileiro De Geografia e Estatística (IBGE), que os números de obesidade no Brasil aumentaram ao longo dos anos. Ao comparar dados da POF de 1974-1975 com os de 2008-2009 aponta que a prevalência do índice de excesso de peso e em adultos do sexo masculino teve aumento de (18,5% para 50,1%) e com o sexo feminino (28,7% para 48,0%). Neste período a prevalência da obesidade aumento de 2,8% para 12,4% em pessoas com o sexo masculino e de 8,0% para 16,9% para o sexo feminino. (CARLUCCI, et al. 2014).

(WHO, 1997) revela que, a obesidade é uma doença crônica que contém o acúmulo do tecido adiposo que compromete a saúde das pessoas. Na atualidade, a obesidade tem se tornado um grave problema a ser resolvido ao redor do mundo inteiro. Ao falar sobre o sobrepeso, também devemos ressaltar as diferentes enfermidades, incluindo as cárdio e cerebrovasculares, diabetes não insulino dependente, hipertensão arterial sistêmica e alguns tipos de câncer. Temos que incluir também os prejuízos psicossociais, causando discriminação ao indivíduo com essas condições patológicas. Somam-se, ainda, os gastos públicos de 2% a 7% com o orçamento da saúde dos países desenvolvidos.

A obesidade infantil é uma doença que se desenvolve desde os primeiros meses de vida até o décimo segundo ano de vida, o que pode ser mais difícil de controlar, pois muitas vezes a criança depende da escolha e disponibilidade dos pais em oferecer alimentos saudáveis a seus filhos, e também por não conhecerem as consequências que a obesidade traz aos filhos. Esse aumento de peso na infância pode aumentar a existência de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, resistência à insulina, dislipidemia, hipertensão arterial, comprometendo assim, o fator de autoestima pessoal e qualidade de vida (FISBERG, 2006 apud SILVA, 2022).

A obesidade infantil evidencia a condição que se estabelece nas crianças desde os primeiros meses de vida até os 12 anos de idade, pois elas não têm controle sobre o que ingerem. A falta de conhecimento dos responsáveis sobre a má alimentação de crianças, acaba se tornando uma negligência no consumo

alimentar de seus filhos, o que se torna um hábito alimentar causando o sobrepeso e doenças crônicas. Com isso, pode-se dizer que devemos nos atentar na alimentação das crianças, incentivar as atividades físicas e a prática de novos hábitos alimentares (FISBERG, 2006 apud SILVA, 2022).

Barros (2015), atesta que é notável o crescimento do consumo de produtos industrializados e sua interferência nos hábitos alimentares das famílias. Desta maneira é imprescindível refletir sobre a questão da publicidade feita para promover alimentos não saudáveis dirigidos ao público infantil e sua responsabilidade, visto que hábitos alimentares são formados por cada indivíduo desde muito cedo e seguidos ao decorrer da vida. O consumo excessivo de energia proveniente de gorduras e açúcares em contraposição a um menor consumo de frutas e verduras são um dos principais fatores associado à obesidade infantil (BARBOSA; NEVES, 2013).

Podemos ver, o quanto as mídias têm influência no comportamento alimentar das crianças. Elas são expostas propagandas de produtos industrializados ricos em açúcares e gorduras, enquanto os alimentos saudáveis são deixados de lado. Esses hábitos alimentares no período de desenvolvimento da criança podem facilmente ser levados para o restante da vida, sendo difícil mudá-lo com o passar do tempo. Com isso, é de extrema importância que os pais e responsáveis, tenham consciência e um papel ativo na educação alimentar de seus filhos, assim fazendo trocas mais saudáveis e nutritivas.

6.2 Marketing

O marketing é uma arma muito poderosa para influenciar a população, principalmente as crianças que são mais propícias a comprar produtos por impulsos, segundo um estudo publicado por autores da Revista Educação em Saúde em 2020, a exposição por muito tempo a propagandas de produtos industrializados, como fast foods, estimula que crianças comecem a consumir antecipadamente alimento com alto teor de gorduras e açúcares, tais alimentos auxiliam muito para que essas crianças tenham uma obesidade em um futuro próximo (SANTOS et al., 2020).

A pesquisa ressalta que crianças têm uma maior tendência a ceder a esse tipo de propagandas, que são feitas propositalmente para atrair esse tipo de público, utilizando brindes como brinquedos e personagens famosos para induzir a comprar o produto que vai fazer mal ao longo do tempo, contribuindo para doenças crônicas não transmissíveis, como doenças cardiovasculares e câncer (SOUZA; MELO, 2021, p. 16).

6.3 Doenças

Estudo de Oliveira (2003) mostra que fatores como os hábitos alimentares dos pais, o forte marketing da indústria alimentícia, o incentivo ao uso excessivo de televisão e videogames, além do sedentarismo, estão diretamente associados o aumento do consumo de alimentos industrializados com alto teor calórico. A obesidade é definida como uma doença crônica não transmissível (DCNT), tendo o sobrepeso como a principal característica, e está associada a complicações como dislipidemia, diabetes, hipertensão e hipertrofia ventricular esquerda, todas conhecidas como fatores de risco coronariano (CUPPARI, 2009).

Dislipidemia caracterizada pelo aumento de gordura no sangue, está associada a um maior risco de desenvolvimento de outras doenças cardiovasculares como a doença arterial coronária, a doença arterial periférica etc., além disso contribui para o desenvolvimento de aterosclerose. Já a hipertensão está ligada a derrame cerebral (AVC), infarto do miocárdio, insuficiência cardíaca, além de danos renais, comprometimento da visão e hipertrofia cardíaca (OMS).

6.4 Sequelas da obesidade

A obesidade infantil é um aspecto psicológico, assim como depressão, ansiedade e déficits de competência social, sendo uma doença que traz prejuízos tanto fisiológicos quanto sociais e emocionais, indivíduos obesos são

vítimas de preconceito sofrendo com violências verbais e até mesmo, em alguns casos, físicas (SANTOS; SILVA, 2020).

Pessoas altamente dependentes, como crianças, se sentem inseguras e com dificuldade para conseguir esquecer as lembranças sofridas, crianças e adolescentes que estão acima do peso, são as que têm um índice maior de exclusão o que pode afetar cronicamente na vida dessas pessoas até a vida adulta, gerando traumas com lembranças negativas sofridas (ALMEIDA; SANTOS; SILVA, 2020).

Adultos obesos desde a infância apresentam mais dificuldade com relações sociais e sexuais, e com cuidados com a saúde. Adolescentes obesas têm menos relações amorosas e são mais insatisfeitas, quando comparadas às adolescentes magras, além disso foi registrado que mulheres obesas Américas tinham um péssimo salário, altas taxas de pobreza e menos satisfação conjugal comparado às mulheres magras (FREITAS, 2018).

7. MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi elaborado com a finalidade de concluir o Curso de Alimentos na escola Etec Prof. Luiz Pires Barbosa de Cândida Mota, por meio de pesquisa bibliográfica, de abordagem qualitativa, com a finalidade de coletar dados, avaliar informações e compreender os dados extraídos, já disponíveis sobre o tema de introdução alimentar e suas consequências.

Para que este material fosse desenvolvido, foram utilizadas as seguintes ferramentas: Google Acadêmico; documentos oficiais de órgão da saúde, como IBGE e OMS; trabalhos acadêmicos que abordam o tema desenvolvido. A busca pelos artigos foi realizada por meio de palavras-chave como: Obesidade; Marketing; Doenças e Sequelas da Obesidade

8. RESULTADO E DISCUSSÃO

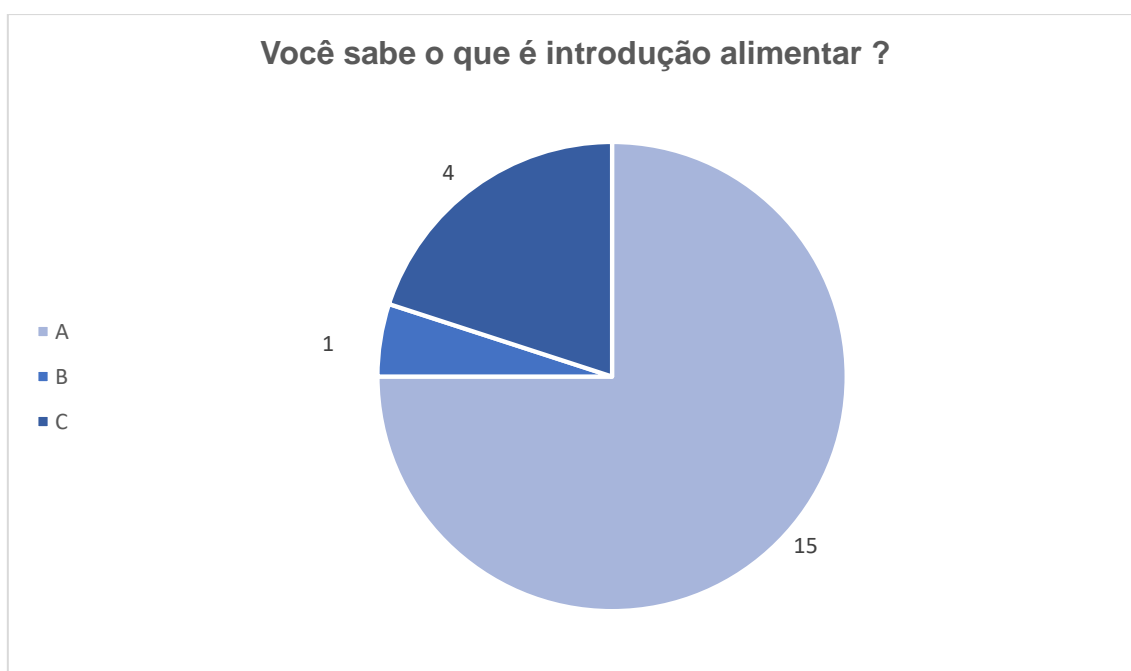
Foi realizado um questionário no google forms sobre os pontos mais importantes da introdução alimentar.

1) Você sabe o que é introdução alimentar?

A) Sim (15 respostas)

B) Não (1 resposta)

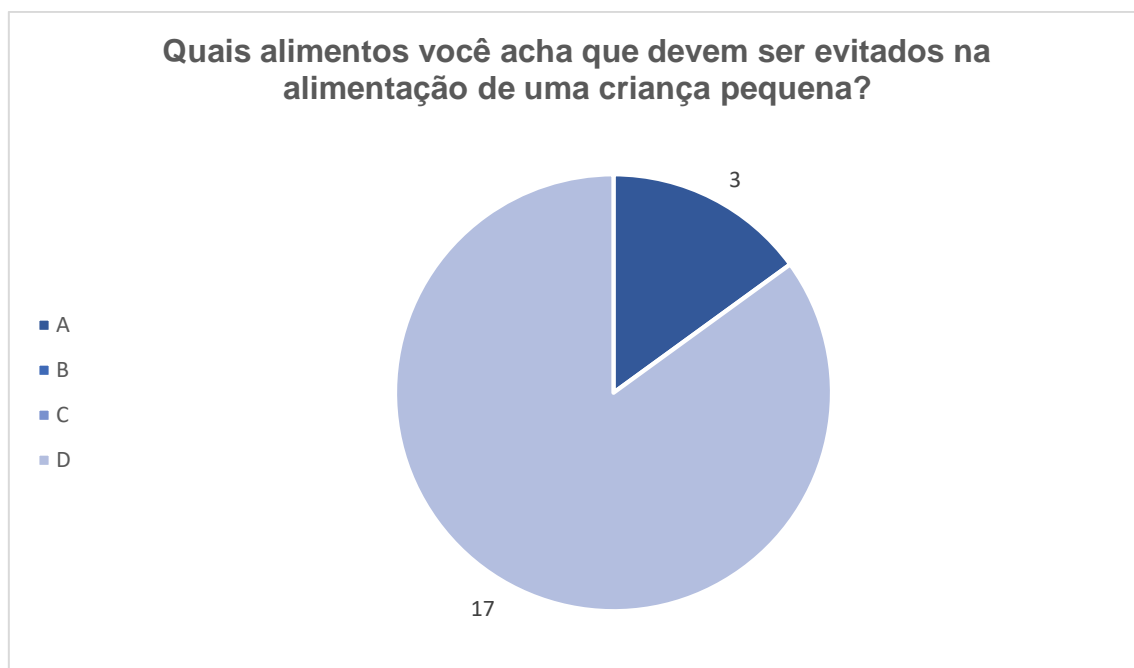
C) Já ouvi falar, mas não sei exatamente o que é (4 respostas)



Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva.

2) Quais alimentos você acha que devem ser evitados na alimentação de uma criança pequena?

- A) Alimentos com muito açúcar (exemplo: refrigerantes, balas (3 respostas)
- B) Alimentos processados (exemplo: fast food, salgadinhos) (0 respostas)
- C) Alimentos ricos em gordura (0 respostas)
- D) Todos os alimentos acima (17 respostas)

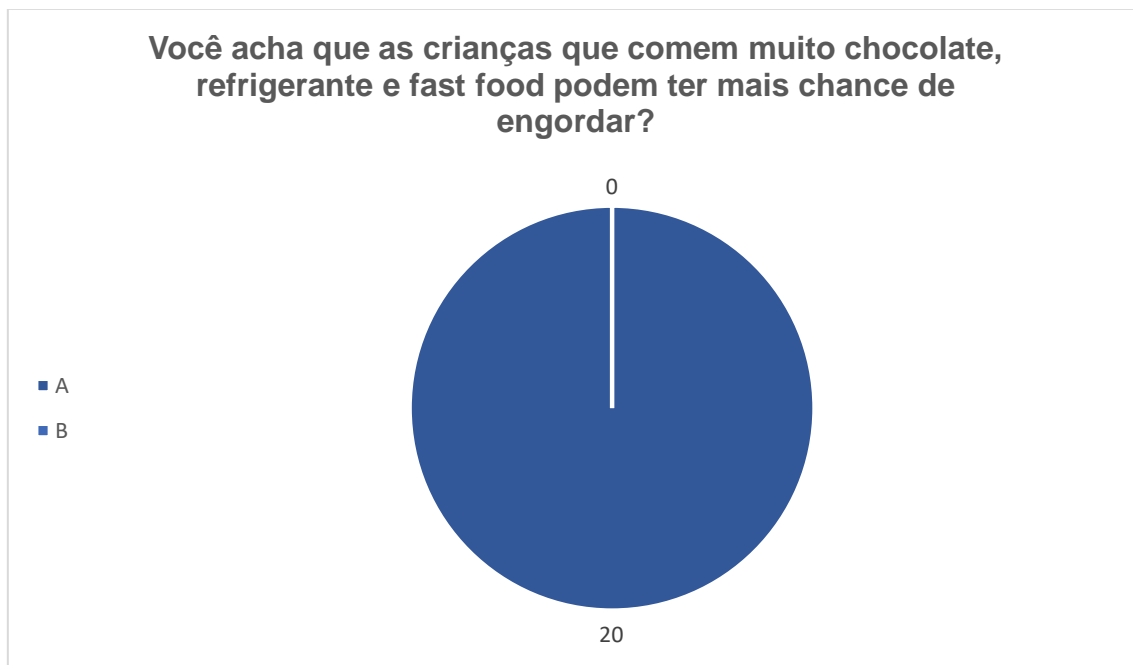


Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

3) você acha que as crianças que comem muito chocolate, refrigerante e fast food podem ter mais chance de engordar?

A) Sim (20 respostas)

B) Não (0 respostas)



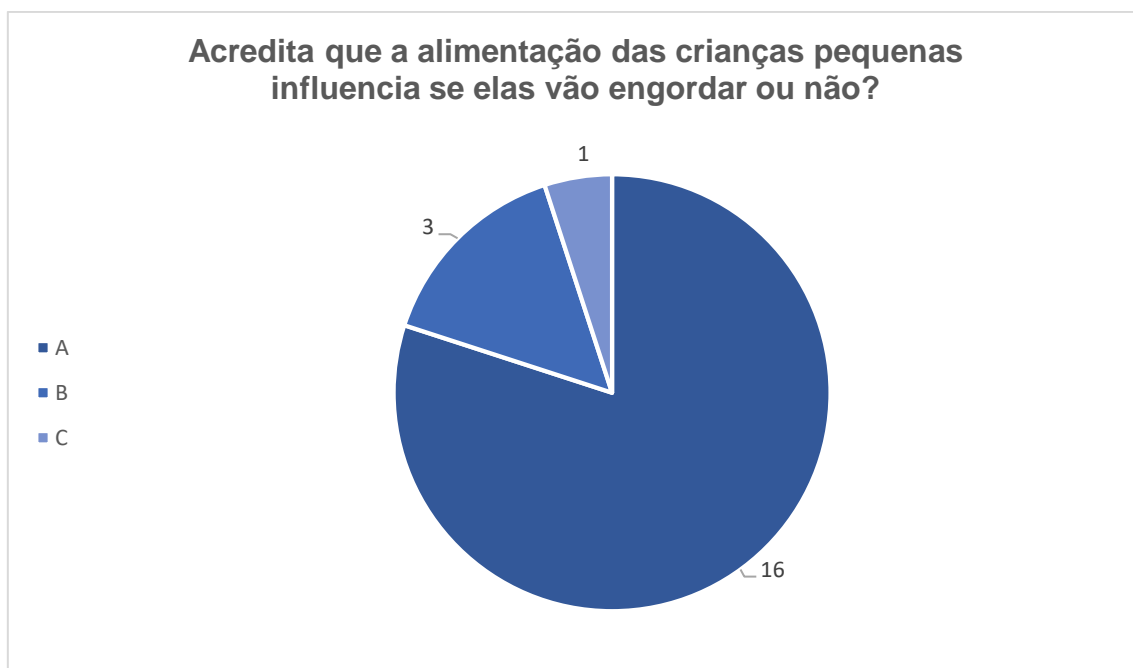
Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

4) Acredita que a alimentação das crianças pequenas influencia se elas vão engordar ou não?

A) Sim, muito (16 respostas)

B) Sim, um pouco (3 respostas)

C) Não (1 resposta)

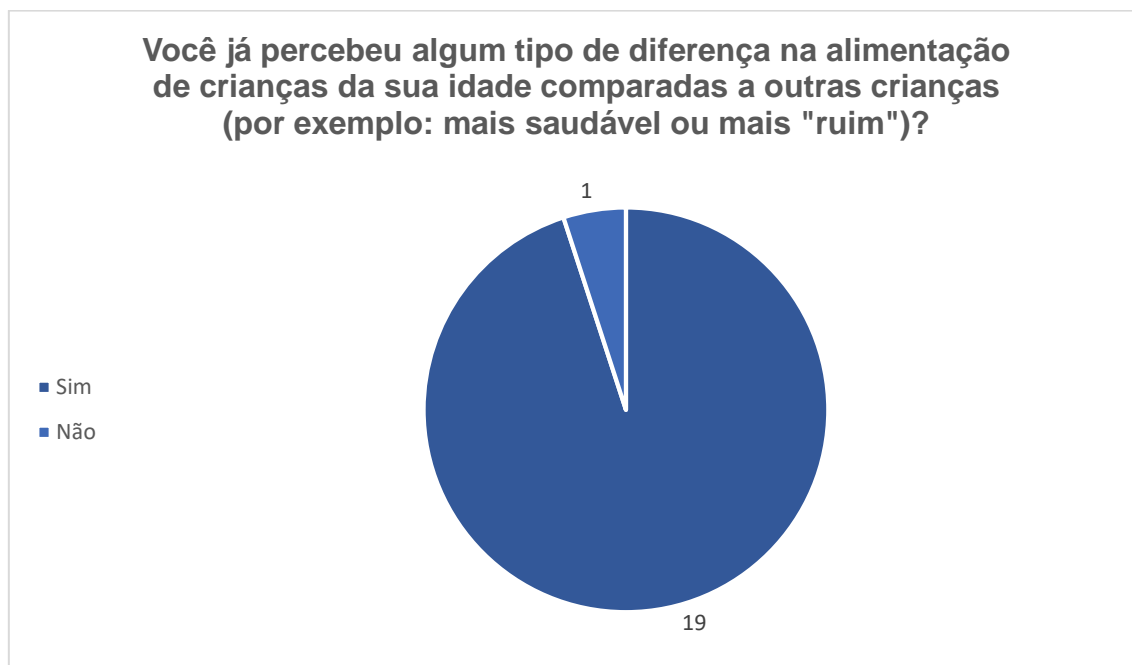


Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

5) Você já percebeu algum tipo de diferença na alimentação de crianças da sua idade comparadas a outras crianças (por exemplo: mais saudável ou mais "ruim")?

A) Sim (19 respostas)

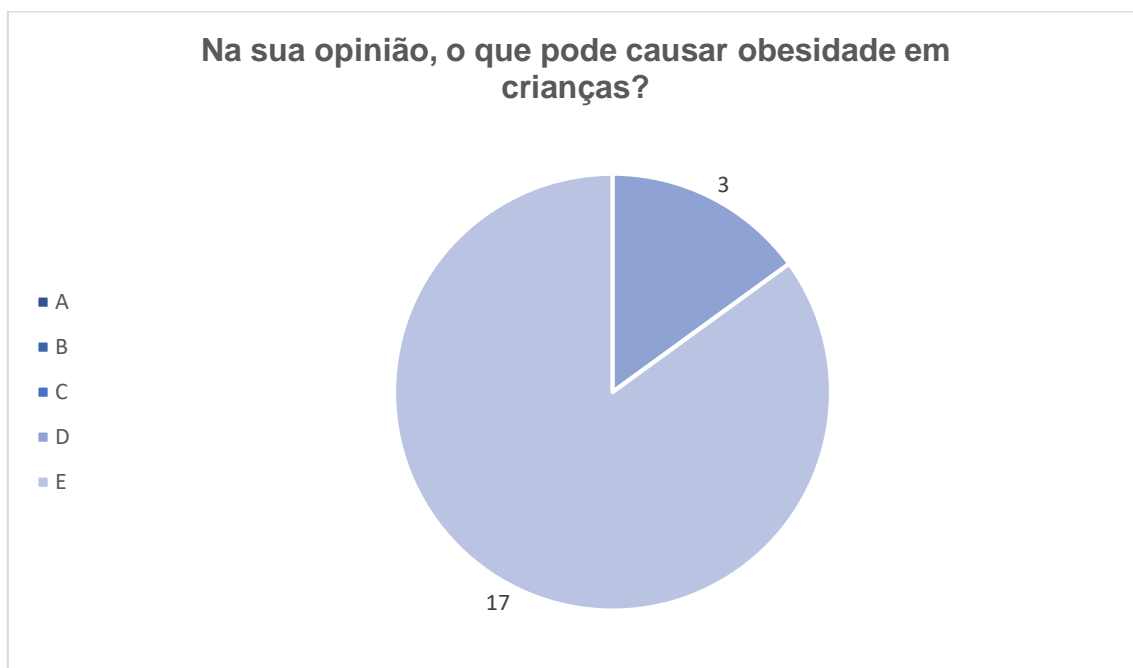
B) Não (1 resposta)



Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

6) Na sua opinião, o que pode causar obesidade em crianças?

- A) Comer muitos alimentos processados (0 respostas)
- B) Falta de atividade física (0 respostas)
- C) Fatores genéticos (0 respostas)
- D) Alimentação inadequada desde a introdução alimentar (3 respostas)
- E) Todas as alternativas anteriores (17 respostas)



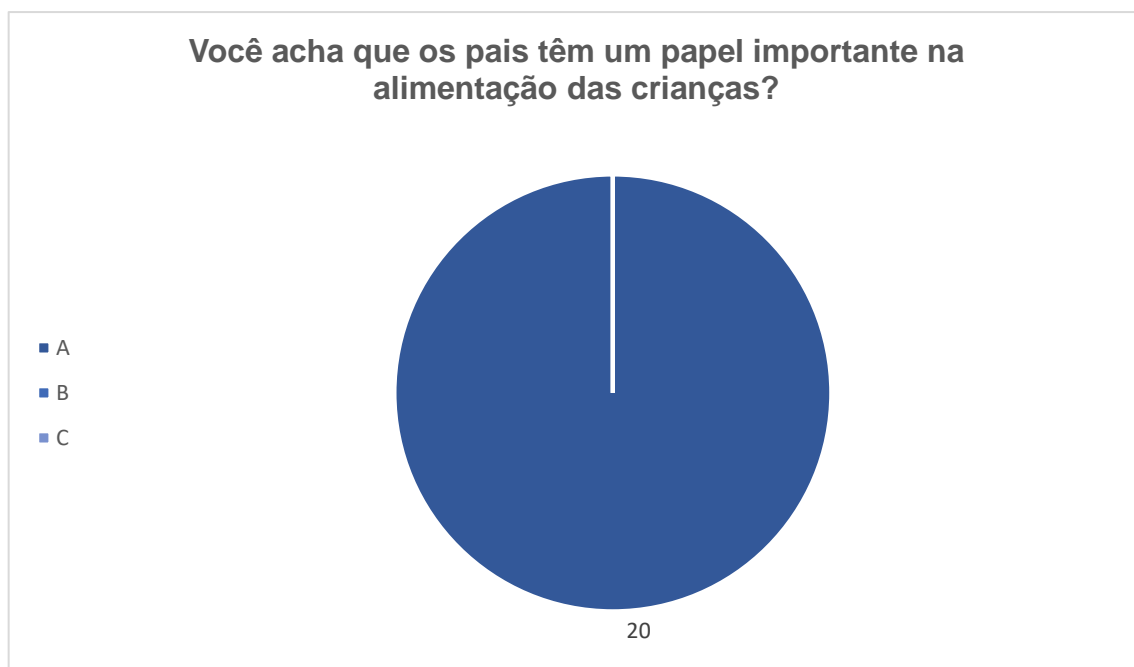
Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

7) Você acha que os pais têm um papel importante na alimentação das crianças?

A) Sim, muito (20 respostas)

B) Sim, pouco (0 respostas)

C) Não (0 respostas)

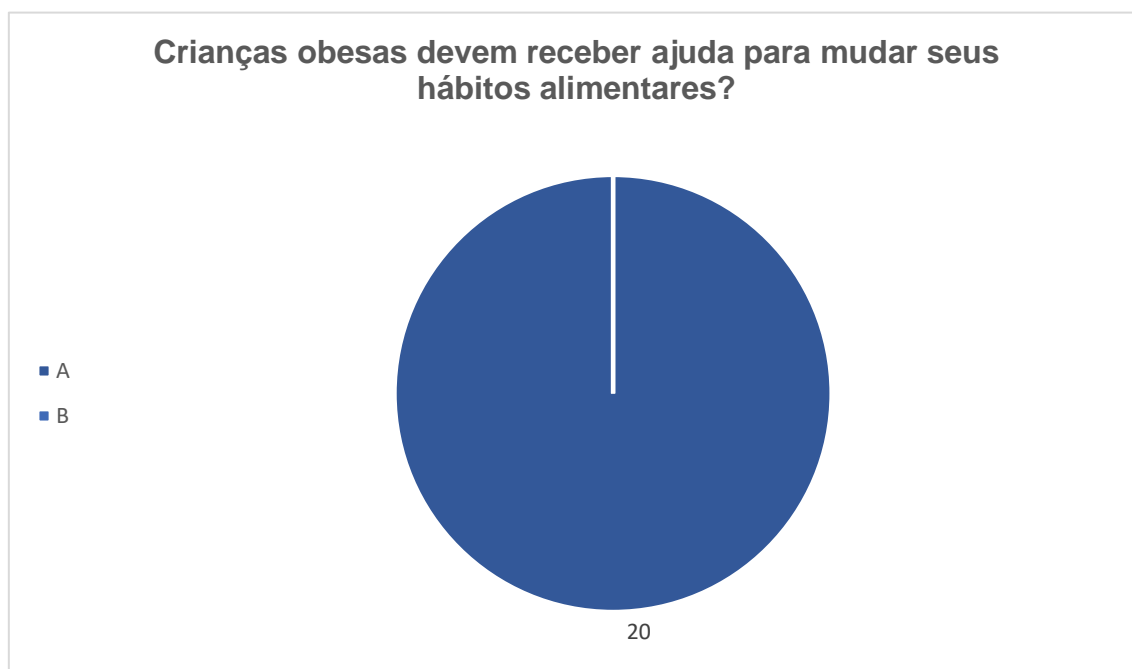


Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

8) Crianças obesas devem receber ajuda para mudar seus hábitos alimentares?

A) Sim (20 respostas)

B) Não (0 respostas)

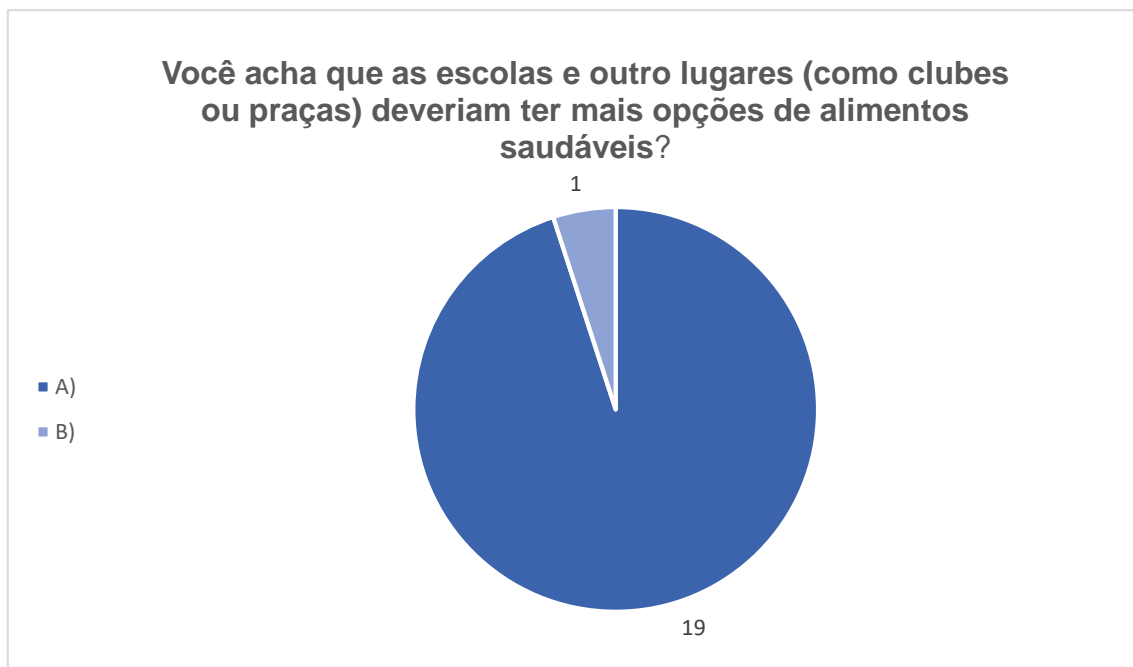


Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

9) Você acha que as escolas e outro lugares (como clubes ou praças) deveriam ter mais opções de alimentos saudáveis?

A) Sim (19 respostas)

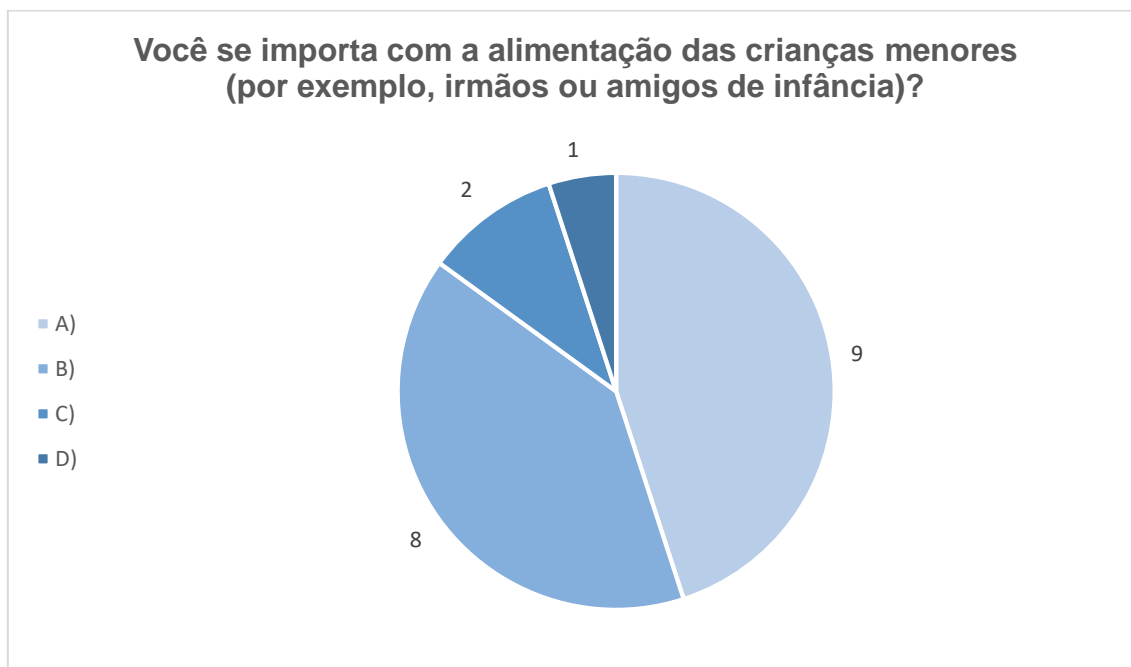
B) Não (1 resposta)



Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

10) Você se importa com a alimentação das crianças menores (por exemplo, irmãos ou amigos de infância)?

- A) Sim, sempre tento oferecer algo saudável (9 respostas)
- B) Às vezes, mas não muito (8 respostas)
- C) Não me importo (2 respostas)
- D) Não tenho essa oportunidade (1 resposta)



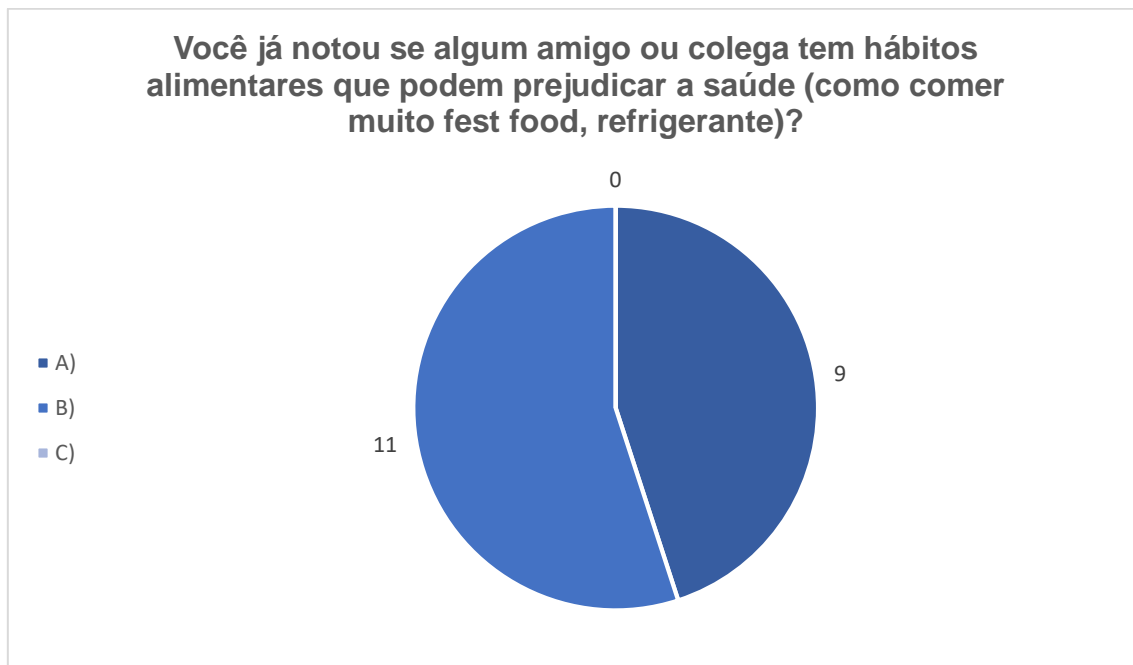
Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

11) Você já notou se algum amigo ou colega tem hábitos alimentares que podem prejudicar a saúde (como comer muito fast food, refrigerante)?

A) Sim, vários amigos (9 respostas)

B) Alguns amigos (11 respostas)

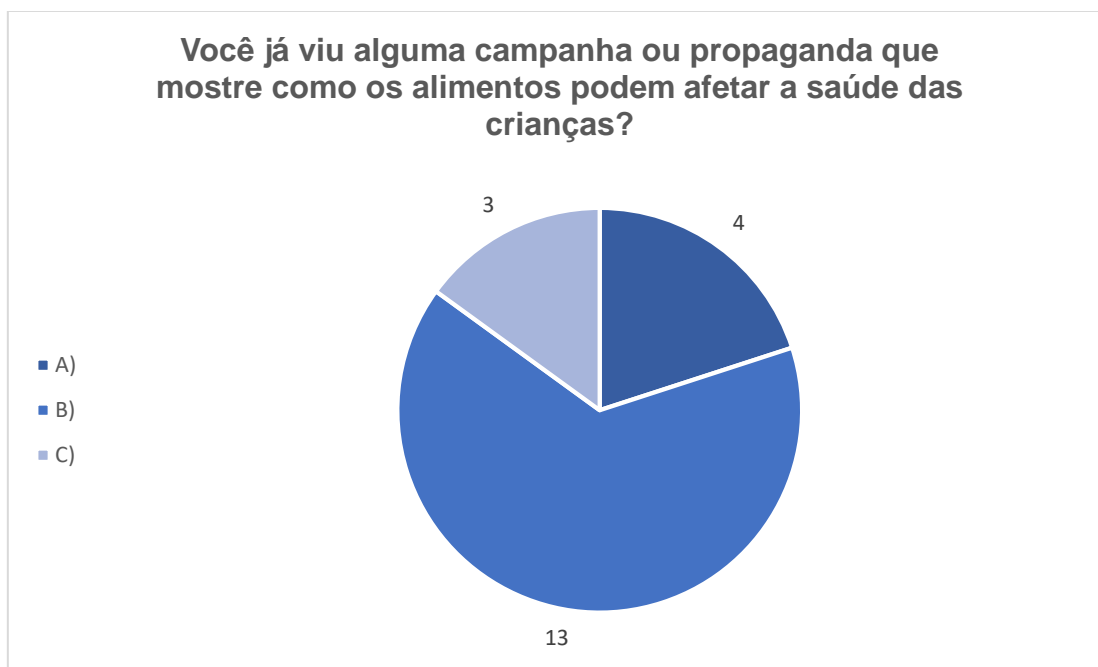
C) Não (0 respostas)



Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

12) Você já viu alguma campanha ou propaganda que mostre como os alimentos podem afetar a saúde das crianças?

- A) Sim, muitas (4 respostas)
B) Já vi algumas (13 respostas)
C) Não, nunca vi (3 respostas)



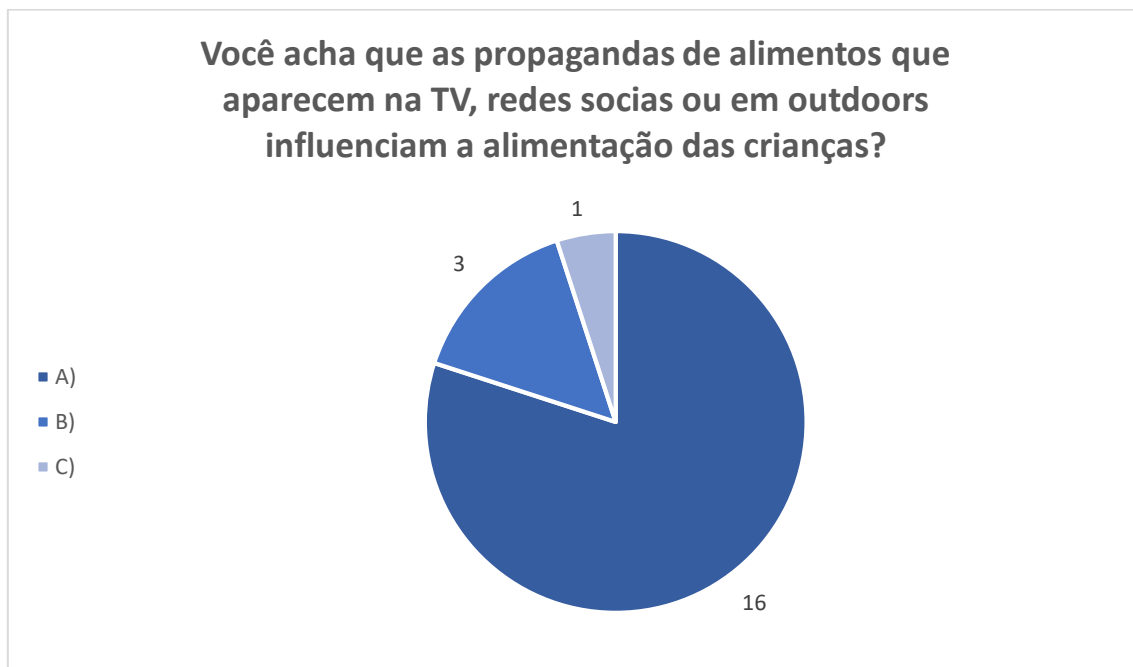
Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

13) Você acha que as propagandas de alimentos que aparecem na TV, redes sociais ou em outdoors influenciam a alimentação das crianças?

A) Sim, muito (16 respostas)

B) Sim, pouco (3 respostas)

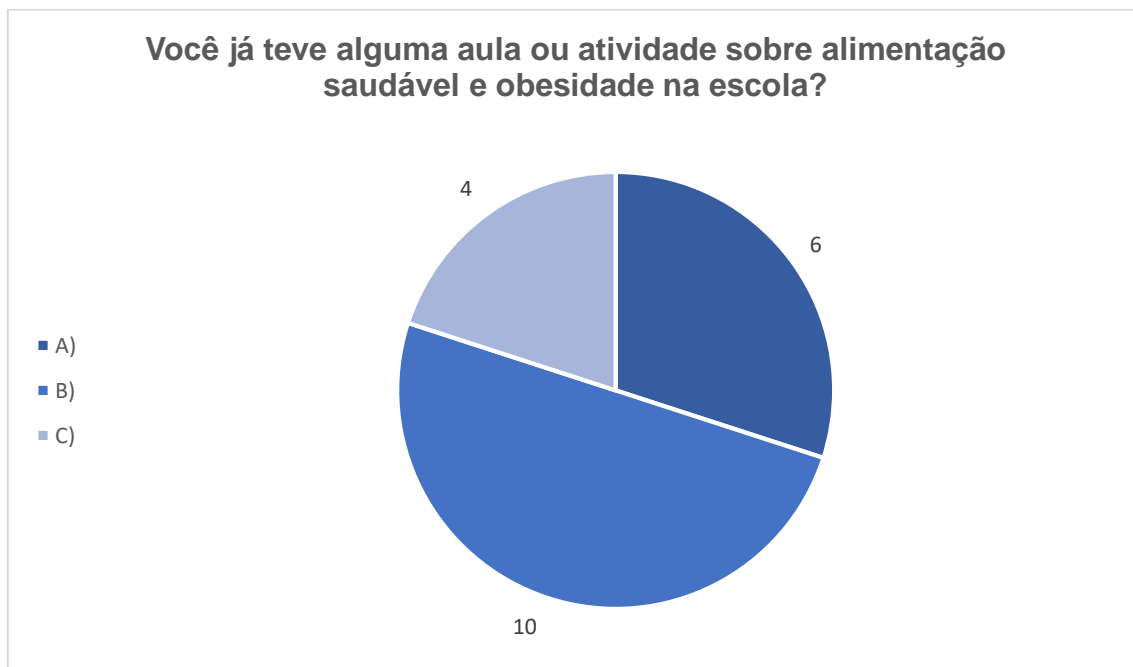
C) Não (1 resposta)



Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

14) Você já teve alguma aula ou atividade sobre alimentação saudável e obesidade na escola?

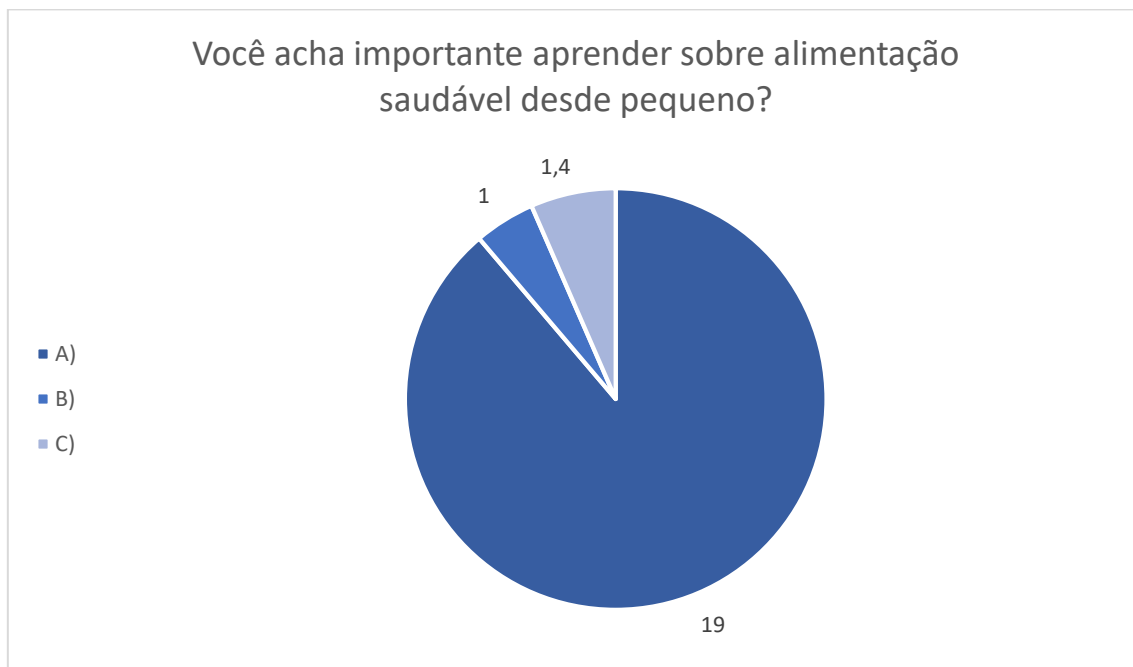
- A) Sim, muitas vezes (6 respostas)
- B) Algumas vezes (10 respostas)
- C) Nunca (4 respostas)



Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

15) Você acha importante aprender sobre alimentação saudável desde pequeno?

- A) Sim, é muito importante (19 respostas)
B) Sim, mas não é prioridade (1 resposta)
C) Não, não acho importante (0 respostas)



Fonte: Ana Clara Batista De Oliveira Silva

9. CONCLUSÃO

Conclui-se que a introdução alimentar exerce papel fundamental na criação de hábitos saudáveis e na prevenção da obesidade infantil. A pesquisa evidenciou a influência dos responsáveis e do marketing alimentar sobre o comportamento das crianças, destacando a necessidade de ações educativas e orientação profissional adequada. Assim, reforçando a importância da conscientização familiar e escolar para garantir mais saúde e melhor qualidade de vida desde a infância.

10. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALESSANDRO, Giovanna. *A influência da publicidade de alimentos ultraprocessados no comportamento alimentar infantil*. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14445/1/Giovanna%20Alessandro.pdf>. Acesso em: 14 maio 2025.

ALMEIDA, Lourena de Melo. *Fatores associados ao sobrepeso e obesidade infantil*. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4406/2552>. Acesso em: 25 maio 2025.

CAMPOS, L. F. et al. Obesidade infantil, atividade física e sedentarismo em crianças do 1.º ciclo do ensino básico da cidade de Bragança (6 a 9 anos). 2008. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/view/267/225>. Acesso em: 21 maio 2025.

CARLUCCI, Edilaine Monique de Souza et al. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/artigos/ccs/obesidade_sedentarismo_fatores_risco_cardiovascular.pdf. Acesso em: 21 maio 2025.

FERREIRA, Vanessa Alves et al. Obesidade no Brasil: tendências atuais. 2006. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Raul-Manhaes-De-Castro/publication/256705376_Effects_of_a_Westernized_Diet_on_the_Reflexes_and_Physical_Maturation_of_Male_Rat_Offspring_During_the_Perinatal_Period/links/58931609458515aeac95f76d/Effects-of-a-Westernized-Diet-on-the-Reflexes-and-Physical-Maturation-of-Male-Rat-Offspring-During-the-Perinatal-Period.pdf. Acesso em: 24 maio 2025.

FREITAS, Paula. Obesidade e sexualidade. *Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica* – Reflexões, 28 jun. 2018. Disponível em: <https://spsc.pt/index.php/2018/06/28/obesidade-e-sexualidade/>. Acesso em: 11 jun. 2025.

MONDINI, Lenise e MONTEIRO, Carlos Augusto. Mudanças no padrão de alimentação da população urbana brasileira (1962-1988). 1994. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/LQ5rmwmq3t47XzXDdjhbpF/?lang=pt>. Acesso em: 23 novembro 2025.

SANTOS, Gabriela Martins; SILVA, Carlos Alberto Figueiredo da. Obesidade infantil e seus impactos psicológicos e sociais. *Intercontinental Journal on Physical Education*, v. 2, n. 3, 2020. Disponível em:

<http://www.iipe.periodikos.com.br/article/5fcdad720e88258f125fa0e4>. Acesso em: 9 jun. 2025.

SANTOS, Sabrina Alves dos et al. Marketing de alimentos influencia diretamente na vida de crianças e adolescentes. *Revista Educação em Saúde*, Anápolis, v. 8, n. 2, p. 1–10, jul./dez. 2020. Disponível em: <https://periodicos.unievangelica.edu.br/index.php/educacaoemsaude/article/view/6609/4657>. Acesso em: 14 maio 2025.

SILVA, Raquel Marques Nogueira et al. Obesidade infantil. 2022. Disponível em: <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/47107/1/TCC+RAQ+UEL+MARQUES+NOGUEIRA+SILVA.pdf>. Acesso em: 24 maio 2025.

SOUZA, Isadora Barbosa de; MELO, Priscila Nascimento de. *Fast food* e sua associação a doenças crônicas não transmissíveis. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, Recife, 2021. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/NUTRI/2021/fast-food-e-sua-associacao-a-doencas-cronicas-nao-transmissiveis61.pdf>. Acesso em: 14 maio 2025.