

Relação entre o consumo de sacarose e a composição corporal em jovens adultos

Autores: [Alice Oliveira](#)¹, [Lara Sousa](#)¹, [António Fernandes](#)², [Lúgia Afonso](#)¹, [Ana Maria Pereira](#)³
Portugal ¹- CIMO, LA SusTEC, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Bragança, Portugal ²- CIMO, LA SusTEC, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Bragança, Portugal ³- Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal

Afiliação: ¹- Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal ²- CIMO, LA SusTEC, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Bragança, Portugal ³- Research Center for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal



Introdução

O consumo excessivo de sacarose, comum entre os jovens adultos, está associado ao aumento do tecido adiposo e a alterações na composição corporal. Apesar da recomendação da Organização Mundial da Saúde de limitar os açúcares livres a menos de 10% da ingestão energética diária, este valor é frequentemente ultrapassado.

Objetivo

Avaliar a relação entre o consumo de sacarose e a composição corporal em jovens adultos.

Resultados

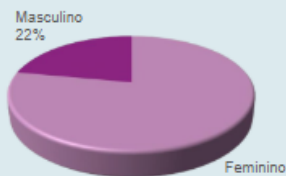


Imagem 1- Distribuição da amostra por sexo

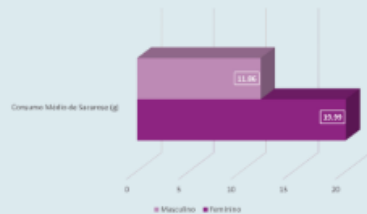


Imagem 2- Consumo médio de sacarose

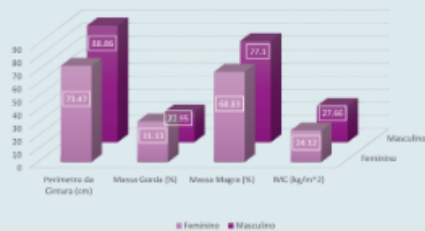


Imagem 3- Média da composição corporal

	Perímetro Cintura	Peso	Percentagem Massa Gorda	Percentagem Massa Magra	IMC
Feminino	0,452	0,678	0,679	0,653	0,888
Masculino	0,143	0,355	0,312	0,321	0,494

Tabela 1- Valor de P da relação entre o consumo de sacarose e a composição corporal por sexo e parâmetro antropométrico (Pvalue \leq 0,05)

Não se observaram associações significativas entre o consumo de sacarose e a composição corporal (pvalue $>$ 0,05)

Metodologia

Tipo de estudo: Transversal, observacional, quantitativo.

50 estudantes (18-26 anos, média 20,48 \pm 1,65), IPB.

Questionário sociodemográfico, composição corporal, recordatório alimentar 24h.

IBM SPSS 30.0, testes de Spearman e Pearson.

Discussão

Os resultados do estudo revelam que não há uma associação entre o consumo de sacarose e a composição corporal. Embora a sacarose seja frequentemente associada ao aumento do peso corporal devido ao seu impacto metabólico e na ingestão calórica total, evidências sugerem que o seu efeito pode ser mediado por outros fatores, como padrão alimentar geral e nível de atividade física. Assim considera-se pertinente alargar o presente estudo a uma amostra maior, incluindo variáveis como atividade física e consumo de outros nutrientes.