

ASSOCIAÇÃO DO CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E O ESTADO DE SAÚDE DOS RESIDENTES DA REGIÃO DO BARROSO

Beatriz Carvalho[#]; Carolina Braz; Anna Carolina Cortez Ribeiro^{1,2}; Vera Ferro-Lebres¹; Maria José Alves^{3,4}; José Carlos Ribeiro^{2,5}; António Fernandes²; Manuela Meireles¹

[#]Instituto Politécnico de Bragança, Escola Superior de Saúde, Portugal; ¹CIMO, LA SusTEC, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; ²Centro de Investigação em Actividade Física Saúde e Lazer (CIAFEL), Faculdade de Desporto, Universidade do Porto;

³AquaValor – Centro de Valorização e Transferência de Tecnologia da Água, Chaves, Portugal; ⁴LiveWell - Research Centre for Active Living & Wellbeing, Instituto Politécnico de Bragança, Bragança, Portugal; ⁵Laboratório para a Investigação Integrativa e Translacional em Saúde Populacional (ITR), Universidade do Porto, Porto, Portugal

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, o consumo de AUPs tem aumentado substancialmente e tem sido associado a múltiplos efeitos adversos na saúde física e mental, podendo influenciar a perceção do estado de saúde e da qualidade de vida (1).

METODOLOGIA | Tipo de estudo: transversal, observacional e quantitativo

Recolha dos dados sociodemográficos: questionário “Valor Barroso”

Consumo de AUPs: diários alimentares de 2 dias

Estado de saúde: questionário SF-36



Classificação dos alimentos pelo sistema NOVA(1)

- ↑ consumo quando: ≥ 5 AUPs
- ↓ consumo quando: ≤ 4 AUPs



Avaliação do Estado de Saúde - Escala SF-36:

Cada pergunta é avaliada numa escala de 0 a 100, organizadas em 8 domínios e categorizadas em pontuações >50 (pior perceção do estado de saúde) e ≥ 50 (melhor estado de saúde), obtidas através da média (3).

- | | |
|---|-----------------------------------|
| 1 – capacidade funcional (10 perguntas) | 5 – saúde mental (5 perguntas) |
| 2 – aspetos físicos (4 perguntas) | 6 – aspetos sociais (2 perguntas) |
| 3 – aspetos emocionais (3 perguntas) | 7 – dor (2 perguntas) |
| 4 – vitalidade (4 perguntas) | 8 – estado geral (5 perguntas) |

| ANÁLISE DE DADOS : Software IBM SPSS, considerando-se $p < 0,05$ estatisticamente significativo.

1 – Correlação de Spearman: Relação entre os AUPs e os 8 domínios do Estado de Saúde.



OBJETIVO

Analisar a associação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e o seu impacto no estado de saúde dos residentes da região do Barroso.

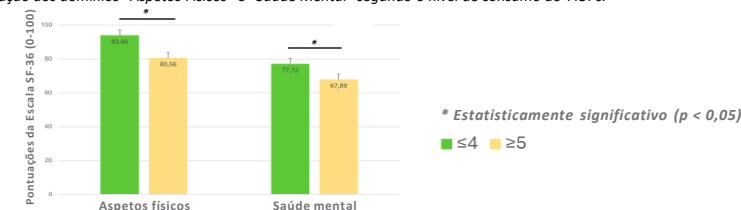
RESULTADOS

Participaram 78  (19-86 anos) sendo 66,7% do sexo feminino, empregados (69,2%), casados (43,6%), com filhos (59,0%) e com rendimento mensal entre 1001€ e 2000€ (51,3%). Quanto aos AUPs, 57,7% apresentaram consumo elevado.

Tabela 1 - Associação entre o consumo de AUPs e o estado de saúde.

	Capacidade Funcional	Aspetos Físicos	Aspetos Emocionais	Vitalidade	Saúde Mental	Aspetos Sociais	Dor	Estado Geral de Saúde
■ Coenf. de Correlação	0,178	0,259	0,013	-0,138	0,251	0,184	0,18	0,143
■ p-value	0,119	0,022	0,907	0,23	0,027	0,107	0,115	0,213

Gráfico 1 - Comparação dos domínios “Aspetos Físicos” e “Saúde Mental” segundo o nível de consumo de AUPs.



DISCUSSÃO

Os resultados deste estudo indicam que o consumo de AUPs está significativamente associado a alguns domínios do estado de saúde, nomeadamente aos aspetos físicos e à saúde mental, indicando que o consumo destes alimentos poderá influenciar a perceção do estado de saúde.

REFERÊNCIAS

- [1] - SPORQUIO, NATASHA & ANDRADE, EDUARDO & BICCA, RICARDO & MARCOLIN, KATHY & Marques, Clandio & Colpo, Elisângela. (2025). CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E INDICADORES DE SAÚDE MENTAL EM PESSOAS COM DEPRESSÃO E ANSIEDADE. 1-10. 10.48195/jie2025.28946.
- [2] - Abreu, S.; Costa, CdS; Liz Martins, M. Adaptação e Validação do Questionário Nova-UPF para a Avaliação da Ingestão de Alimentos Ultraprocessados em Adultos Portugueses. *Nutrients* 2026, 18, 90.
- [3] - Avaliação da qualidade de vida com o instrumento SF-36 durante a pandemia de COVID-19: um estudo piloto. RSD [Internet]. 19 de julho de 2021 [citado em 28 de maio de 2026];10(9):e17210917596.