

XXIV Jornada de Nutrição da UNESP de Botucatu

Consumo Frequente de Fast-Food Aumenta Ansiedade em Universitários Dos Cursos da Saúde de uma Instituição de Ensino em Bauru

SILVA¹, T., SOUZA², D.T., FRANCISQUETI-FERRON³, F.V.

¹ Curso de Nutrição, Faculdades Integradas de Bauru, Bauru. Tayná Ribeiro da Silva. E-mail: tay.ribeiro96@gmail.com

² Curso de Nutrição, Faculdades Integradas de Bauru, Bauru. Débora Tarcinalli Souza.

³ Curso de Nutrição, Faculdades Integradas de Bauru, Bauru. Fabiane Valentini Francisqueti-Ferron.

Introdução: A prevalência de ansiedade em universitários dos cursos da saúde varia de 31,5% a 44,9%. Embora a ansiedade seja parte normal da vida, se os sintomas do quadro se tornarem persistentes, podem se tornar patológicos e prejudicar o desempenho acadêmico e a qualidade de vida do estudante. Ao mesmo tempo, o consumo alimentar de universitários é rico em energia, açúcares de adição e sódio, como fast food e bebidas açucaradas, enquanto a ingestão de frutas e legumes, ricos em fibras, estão abaixo das recomendações. Tais alimentos tem efeito direto na saúde da microbiota intestinal, com repercussões sistêmicas, influenciando no desenvolvimento ou agravamento dos sintomas de ansiedade. **Objetivo:** Analisar a relação entre comportamento alimentar e sintomas de ansiedade em universitários dos cursos da área da Saúde de uma Instituição de Ensino Superior de Bauru. **Métodos:** Estudo transversal (aprovação pelo Comitê de Ética das Faculdades Integradas de Bauru (CAAE 79402924.1.0000.5423; parecer 6.829.251), cujo a população foi formada por uma amostra de conveniência, composta pelos estudantes dos cursos da área da Saúde da Instituição. Foram coletados dados de caracterização da amostra; a ingestão alimentar foi avaliada por um Questionário de Frequência Alimentar (QFA) elaborado com base nos trabalhos de Santos e Maynard (2018) e Ribeiro et al. (2006); para análise do nível de ansiedade foi utilizada a Escala HAD, adaptada para esse trabalho, com foco na avaliação do nível de ansiedade pelos autores Zigmond e Snaith (1983) e Botega et al. (1995). As variáveis foram submetidas à análise descritiva, com os resultados apresentados em média \pm desvio padrão ou frequência absoluta e relativa. Para comparação, as variáveis quantitativas foram submetidas ao teste de normalidade de Shapiro-Wilk, sendo os resultados apresentados em média \pm desvio para aquelas com distribuição paramétrica e mediana e intervalo interquartil para aquelas com distribuição não paramétrica. O escore de ansiedade entre os gêneros foi comparado por teste T-Student. As demais comparações múltiplas foram feitas por ANOVA- One Way com post hoc de Tukey para distribuição paramétrica e Holm-Sidak para não paramétrica. Foi utilizado o programa SigmaPlot 12.0 e adotado um nível de significância de 5%. **Resultados:** Participaram do estudo, 62 universitários. De acordo com os cursos, estudantes de Psicologia mostraram maior escore de ansiedade comparados ao de Educação Física. Ficou também evidente que pessoas do gênero feminino são mais ansiosas comparadas às do gênero masculino. Também houve diferença no escore de ansiedade de acordo com a frequência de consumo de fast-food, sendo que, os indivíduos com maior frequência (2 ou mais vezes ao dia), apresentaram maior nível de ansiedade em comparação aos que consomem raramente. **Conclusão:** Conclui-se que o consumo frequente de *fast food* relaciona-se à ansiedade.