Título:	**ASSOCIAÇÃO ENTRE SINTOMAS DE ANSIEDADE, ESTRESSE E DEPRESSÃO E HÁBITOS DE CONSUMO ALIMENTAR EM USUÁRIOS DE ACADEMIA**		
Autores:	Ana Luiza Sanfelice Antonello Moro Ana Carolina Nyland Aline Alves da Luz Geovana Andrine Vogt Renato Alberto Weber Colombelli Tiago Camargo Coleto Diene da Silva Shlickmann Patrícia Molz Silvia Isabel Rech Franke		
Área	[ ] Humanas [ ] Sociais Aplicadas [X] Biológicas e da Saúde [ ] Exatas, da Terra e Engenharias	Dimensão:	[ ] Ensino [X] Pesquisa [ ] Extensão [ ] Inovação

Resumo:

Introdução: A saúde emocional e os hábitos alimentares estão intimamente relacionados e podem influenciar o bem-estar e a qualidade de vida. Sintomas de ansiedade, estresse e depressão podem modificar o comportamento alimentar, influenciando as escolhas e os padrões de consumo. Compreender essa relação em praticantes de exercícios físicos em academia é relevante, uma vez que a prática de exercícios não necessariamente elimina a presença de fatores comportamentais associados à saúde. **Objetivo:** Investigar a associação entre os sintomas de estresse, ansiedade e depressão e os hábitos de consumo alimentar em usuários de academias. **Metodologia:** Estudo transversal realizado com praticantes de exercícios físicos, com idade entre 18 e 59 anos, frequentadores de academias de Santa Cruz do Sul/RS. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul (parecer nº 5.121.729). Os sintomas de ansiedade, estresse e depressão foram avaliados por meio do questionário *Depression, Anxiety, Stress Scale* (DASS-21). Os hábitos alimentares foram investigados por questionários de frequência alimentar (QFA), considerando o consumo de alimentos ricos em carboidratos, proteínas vegetais, proteínas animais, vegetais e hortaliças, frutas e oleaginosas, produtos lácteos e alimentos processados e ultraprocessados. As associações entre as variáveis foram avaliadas pelo teste de Qui-quadrado de Pearson, utilizando o programa SPSS 23.0 e considerando $p<0,05$ como nível de significância. **Resultados:** Foram avaliados 384 participantes, com idade média de 36,6 anos, sendo 63,5% do sexo feminino. Em relação ao estado emocional, sintomas leves de estresse foram observados em 12,5% dos participantes, enquanto 6,0% apresentaram sintomas moderados e 3,4%, graves. Para ansiedade, 7,8% apresentaram sintomas leves e 8,6%, moderados. Em relação à depressão, 12,0% apresentaram sintomas leves e 9,9%, moderados. Observou-se associação significativa entre sintomas de ansiedade e maior frequência de consumo de alimentos ricos em carboidratos simples ($p=0,039$), enquanto os sintomas de estresse e depressão não apresentaram associação com os hábitos

alimentares avaliados. **Conclusão:** Entre os usuários de academias, a presença de sintomas de ansiedade esteve associada a maior frequência de consumo de alimentos ricos em carboidratos simples, enquanto estresse e depressão não apresentaram associação significativa com os hábitos alimentares investigados. Os achados reforçam a importância de considerar a saúde emocional na compreensão do comportamento alimentar de praticantes de exercícios físicos.

Link do Vídeo:
https://drive.google.com/file/d/1Z4QMJBiRvx7KUxRWfOg1E3GiJgRnnmC8/view?usp=drive_link