

**Projeto do Programa PROBIC 2021/02 CAIC/PRODIS/UNIPAC Barbacena**

**Área de conhecimento:** Nutrição

**Título do projeto desenvolvido:** Associação entre estresse, autoestima e consumo alimentar em adolescentes de uma cidade do interior de Minas Gerais

**Coordenadora do projeto:** Profa. Lívia Botelho da Silva Sarkis

**Aluno(a) bolsista associado(a) ao desenvolvimento do projeto:** Delvania Nascimento Souza

**Colaboradores:** Ariane de Oliveira Rocha, Maria Eduarda do Carmo de Paula e Tainá Caroline Menezes de Oliveira

**Vigência do projeto:** 01/10/2021 a 30/09/2022

**RESUMO**

Na adolescência, o alto nível de estresse e baixa autoestima se tornam comuns devido às alterações decorrentes da fase, podendo influenciar nos hábitos alimentares e na satisfação corporal. Diante do exposto, a pesquisa objetivou associar estresse, autoestima, insatisfação corporal e consumo alimentar em adolescentes de uma cidade do interior de Minas Gerais. Foi realizado estudo transversal, com 75 adolescentes entre 12 e 18 anos incompletos. Foram utilizados: questionário sociodemográfico e de consumo alimentar desenvolvido pelos próprios autores, Escala de Estresse Percebido-10, Escala de Autoestima de Rosenberg e Escala de Satisfação Corporal. A pesquisa apontou que uma elevada frequência dos participantes tinha alta ingestão de doces (45,1%), lanches prontos (41,1%) e bebidas alcoólicas (32,1%), bem como um consumo regular de frutas e vegetais (57,5%). Apesar do alto nível de estresse, não foi encontrada associação entre consumo alimentar e autoestima com o estresse ( $p > 0,05$ ). Porém, observou-se uma correlação negativa entre estresse e autoestima ( $r = -0,671/p < 0,01$ ). Quanto à satisfação corporal, 85% dos entrevistados apresentaram insatisfação com a própria imagem, dado não associado com consumo alimentar, estresse, autoestima e sexo ( $p > 0,05$ ). Diante do exposto, apesar da não relação entre estresse, consumo alimentar e autoestima, destaca-se um elevado percentual de insatisfação com a imagem corporal, nível de estresse e baixa autoestima, além do elevado consumo de doces, lanches prontos para o consumo, e, principalmente, bebidas alcoólicas. Torna-se necessário alertar aos profissionais envolvidos com a área escolar, de forma a intervir, visando melhoria dos aspectos anteriormente citados.