

Estresse no Trabalho e a Relação com o Consumo de Doces



UFRGS
PROPEAQ

XXV SIC
Salão Iniciação Científica

CS - Ciências da Saúde

Rosângela Leipnitz – Acadêmica de Nutrição, BIC do Projeto Nutrigenética: Implicações na Saúde Humana.

Simone Morelo Dal Bosco- Nutricionista, Doutora em Ciências da Saúde.

Introdução: O estresse pode contribuir para o surgimento da Dependência de Substâncias Doces (DSD), que é definida como intenso desejo de consumir alimentos doces. Para compensar momento de estresse, seja oriundo de excesso de horas de trabalho, de doenças, emocional, o ser humano acaba se recompensando, e se aliviando em momentos que lhe trazem prazer como no belisco de doces. Várias pesquisas demonstraram que o estresse aumenta em sete vezes as chances de uma pessoa se tornar dependente por substância doce¹.

Objetivo: Investigar a relação entre as horas de trabalho com o nível de estresse do trabalho e o consumo de doces.

Metodologia: Estudo do tipo transversal, que teve seu início no mês de Março de 2012, pela coleta de dados no Ambulatório de Nutrição de uma Instituição de Ensino Superior para um Projeto de Pesquisa de Nutrigenética, onde através da anamnese obteve-se a coleta de dados sobre as horas de trabalho, nível de estresse no trabalho (classificação de 0 a 10) e a frequência do consumo de doces. Utilizou-se teste estatístico ANOVA e correlação de Pearson, considerando nível de significância de 5% e *software* SPSS versão 21.

Resultados: A amostra é de 135 indivíduos com uma idade média de 25 ± 6 anos. A média de horas de trabalho por dia se encontrou em torno de $7 \pm 2,6$ horas, nível de estresse $4,9 \pm 2,5$, e a frequência média do consumo de doces foi de 5 ± 3 vezes na semana. Houve significância entre o número de horas trabalhadas e o nível de estresse ($p = 0,0001$, $r = 0,513$). Porém não foi significativa a frequência do consumo de doces, horas de trabalho e o nível de estresse em relação ao gênero.

Conclusão: Tanto em homens como em mulheres, quanto maior o número de horas trabalhadas maior foi o nível de estresse. O consumo de doces, nesta amostra, não se relacionou com o trabalho e o nível de estresse no trabalho.

Referências:

1. [STANSFELD, S](#); [CANDY, B](#). **Psychosocial work environment and mental health-a meta-analytic review**. Source Centre for Psychiatry, Wolfson Institute of Preventive Medicine, Joseph Rotblat Building, Barts and London, Queen Mary's School of Medicine and Dentistry, Charterhouse Square, London EC1 6BQ, United Kindom. s.a.stansfeld@qmul.ac.uk .Retirado do site: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed>. Pesquisa realizada no dia: 25/05/13.



**MODALIDADE
DE BOLSA**

Iniciação Científica