**ASSOCIAÇÃO ENTRE O CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS E IN NATURA/MINIMAMENTE PROCESSADOS DE FRENTE À TELAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Autor: Nikolas Rodrigues Tenorio (nikolas.tenorio.789@hotmail.com)

Co-autores: Jullyan Silva Góes Estevam de Godoy (jullyan.goes@umj.edu.br), André Eduardo da Silva Júnior (andre.junior@umj,edu.br), Mateus de Lima Macena (mateus.macena@umj.edu.br)

Eixo-temático: Nutrição em Saúde Mental.

Palavras-chave: Consumo Alimentar; Tempo de tela; Brasil.

**Introdução**: O interesse à saúde mental ao decorrer dos anos vem aumentando. Sendo a ansiedade um dos transtornos mentais que possuem maiores casos de deficiências e danos sociais. Estudos realizados no Brasil, Estados Unidos e na Europa indicam uma forte relação entre as alterações nutricionais e o uso excessivo de telas, assim como distúrbios de sono, obesidade, sedentarismo, miopia e ansiedade. Desse modo, o objetivo do presente estudo foi avaliar a associação entre o consumo alimentar com telas e o consumo de alimentos ultraprocessados (AUP) e alimentos *in natura*/minimamente processados (INMP)em estudantes universitários. **Métodos:** Trata-se de um estudo transversal, analítico, com realização online através de um questionário. Foram selecionados alunos matriculados no Centro Universitário Mário Pontes Jucá - UMJ, adultos (18 a 59 anos) independente do sexo e curso matriculado. Excluiu-se gestantes, pacientes bariátricos e lactantes. Para rastrear o consumo alimentar de AUP foi usado um questionário de screening, que segue a classificação NOVA, assim como um sistema semelhante para avaliar o consumo de alimentos INMP. Ambos geram pontuações, sendo o primeiro de 0 a 23, e o segundo de 0 a 36, respectivamente. Por fim, os participantes foram questionados se tinham o costume de realizar refeições assistindo à TV, mexendo no computador e/ou celular. **Resultados:** Ao todo, 100 alunos participaram do estudo, sendo 89% do sexo feminino. com uma media de idade de 26,73 anos, e uma media de IMC de 25,14 kg/m². Foi possível observar uma associação positiva entre o consumo de AUP em relação ao tempo em frente às telas com um beta de 1,38 (IC 95% = 0,23; 2,53; p-valor = 0,01). Já para alimentosINMPfoi visto que para indivíduos que realizam suas refeições em frente às telas tem uma pontuação negativa de -4,94 (IC 95% = -8,64; -1,25; p-valor <0,01). Este estudo revela uma significativa relação entre o consumo de AUP e o tempo em frente às telas, assim como uma relação inversa quando se trata do consumo de INMP. **Conclusão**: Diante dos achados, conclui-se que longos tempos de exposição a telas, pode influenciar negativamente nas escolhas alimentares, contribuindo para o consumo de AUP e diminuição do consumo de INMP, prejudicando a adoção de uma alimentação saudável. Esses fatores trazem o risco de transtornos mentais, como a ansiedade e depressão, devido ao impacto prejudicial da saúde física e mental. A promoção de uma dieta e rotina balanceada, assim como a restrição do tempo em frente é essencial para que não se desenvolvam tais transtornos.