



CRONONUTRIÇÃO E QUALIDADE DA DIETA: INFLUÊNCIA DE ASPECTOS SOCIODEMOGRÁFICOS E DE SAÚDE

MICAELA RABELO QUADRA; FERNANDA OLIVEIRA MELLER; ANTÔNIO AUGUSTO SCHÄFER; LEONARDO POZZA SANTOS; LUANA MELLER MANOSSO

INTRODUÇÃO: Crononutrição e qualidade da dieta são variáveis complementares. Enquanto a primeira avalia aspectos relacionados a hora da alimentação, a segunda avalia a composição nutricional, sendo ambas influenciadas por múltiplos aspectos. **OBJETIVOS:** Avaliar a associação entre crononutrição, qualidade da dieta e aspectos sociodemográficos e de saúde. **METODOLOGIA:** Estudo transversal de base populacional, entre outubro de 2020 e janeiro de 2021, com indivíduos com ≥ 18 anos de idade, em Criciúma-SC e Rio Grande-RS. O processo amostral foi conduzido em duas etapas, com seleção sistemática de setores censitários e domicílios. Variáveis desfecho foram crononutrição (número de refeições diárias e realização do café da manhã) e qualidade da dieta. Sexo, idade, cor da pele, escolaridade, estado civil, excesso de peso, prática semanal de atividade física, qualidade do sono, sintomas depressivos e sentimento de tristeza foram exposições. Associações foram analisadas através do teste exato de Fisher, com nível de significância de 5%. Aprovação pelo Comitê de Ética: CAAE 30955120.0.0000.5324. **RESULTADOS:** Foram estudados 2.170 indivíduos, 12,3% não realizavam café da manhã, 27,5% faziam < 4 refeições diárias e 30,4% tinham pior qualidade da dieta. A prevalência de não realização de café da manhã foi maior naqueles com 18-29 anos (19,3%, $p < 0,001$), solteiros (16,9%, $p = 0,017$), < 150 minutos de atividade física (15,1%, $p = 0,016$), pior qualidade do sono (17,8%, $p = 0,011$), sintomas depressivos (21,8%, $p < 0,001$) e sentimento de tristeza (19,2%, $p = 0,002$). A prevalência de < 4 refeições diárias foi maior em homens (45,8%, $p = 0,040$), solteiros (53,2%, $p < 0,001$), com 18-29 anos (61,9%; $p < 0,001$), cor da pele não branca (52,4%, $p < 0,001$), ensino médio (48,0%, $p = 0,001$), excesso de peso (45,5%, $p = 0,006$) e sintomas depressivos (57,0%, $p < 0,001$). A prevalência de pior qualidade da dieta foi maior em homens (35,7%, $p < 0,001$), solteiros (36,8%, $p < 0,001$), com 18-29 anos (42,4%, $p < 0,001$), cor da pele não branca (34,9%, $p = 0,047$), ensino médio (35,8%, $p < 0,001$), excesso de peso (32,9%, $p = 0,009$), < 150 minutos de atividade física (32,1%, $p = 0,003$), pior qualidade do sono (37,7%, $p = 0,001$), sintomas depressivos (43,4%, $p < 0,001$) e sentimentos de tristeza (38,5%, $p < 0,001$). **CONCLUSÃO:** Os achados reforçam a necessidade de intervenções direcionadas aos grupos de maior risco para adoção de comportamentos inadequados da crononutrição e da qualidade da dieta.

Palavras-chave: Crononutrição, Qualidade da dieta, Estudos transversais, Comportamento alimentar, Fatores de risco.