

PERFIL NUTRICIONAL DE MULHERES AVALIADAS PELA LIGA ACADÊMICA DE NUTRIÇÃO

BRIGUEDO, Marcela Ramos¹ (marcela_amos_briguedo@hotmail.com); **MORAES, Carlos Leonardo Moura**¹ (c_m_leonardo@hotmail.com); **AZEVEDO, Emily Mileo**¹ (emilymileo@hotmail.com); **SILVA, Jenifer da**¹ (jenifferdasilva123@gmail.com); **BALTHAZAR, Emilia Alonso**² (emiliabalthazar@ufgd.edu.br); **MARTINS, Rita de Cássia Bertolo**² (ritamartins@ufgd.edu.br).

¹Graduandos do curso de Nutrição, Faculdade Ciências da Saúde, Universidade Federal da Grande Dourados, MS, Brasil.

²Docentes do curso de Nutrição da Universidade Federal da Grande Dourados, MS, Brasil.

Introdução: Os cuidados com a prática alimentar e estado nutricional da mulher são extremamente importantes para a prevenção das doenças crônicas. **Objetivo:** Avaliar o estado nutricional e consumo alimentar de mulheres atendidas na ação social da Liga Acadêmica de Nutrição (LAN) realizada no dia internacional da Mulher. **Metodologia:** Trata-se de um estudo transversal, realizado no dia 08 de março de 2016 pelos acadêmicos do Curso de Nutrição, sendo 09 membros da LAN e 08 acadêmicos voluntários, incluindo todas as mulheres que desejassem participar da avaliação. Foi utilizado um formulário com dados de identificação pessoal (nome e idade), de avaliação nutricional (peso, altura circunferência da cintura) e de consumo alimentar (inquérito alimentar baseado na alimentação do dia anterior, incluindo alimentos saudáveis e não saudáveis, como recomendados pelo Guia Alimentar para a população brasileira). A partir dos dados de peso e altura, foi identificado o Índice de massa corporal (IMC= kg/m^2) e classificado o estado nutricional de acordo com os pontos de corte do IMC. A medida da circunferência da cintura foi analisada de acordo com os pontos de corte e o sexo para classificar o risco de doenças metabólicas. Com relação ao consumo alimentar foi verificada o percentual de consumo referido no dia anterior e analisado o número de refeições e a sua realização em frente a TV ou computador ou com uso concomitante do celular. A partir dos resultados do estado nutricional e consumo alimentar, cada participante recebeu uma orientação alimentar específica às suas necessidades. **Resultados:** Participaram 119 mulheres, com idade média de $23 \pm 7,3$ anos, IMC médio de $22,8 \pm 3,7 \text{kg}/\text{m}^2$ e circunferência de cintura de $72,6 \pm 8 \text{cm}$. Com relação ao estado nutricional, verificou-se que 7,6% das mulheres apresentaram baixo peso, sendo uma prevalência acima do esperado em uma população saudável, e 27,7% apresentaram excesso de peso. Com relação ao consumo alimentar, apenas 35% referiram realizar o número adequado de refeições por dia; as refeições mais realizadas foram almoço (96,6%) e jantar (82,4%) e café da manhã (75,6%), no entanto, essas refeições deveriam ser realizadas pela totalidade das avaliadas. Com relação a aspectos saudáveis da alimentação, 84% referiram ter comido verduras e/ou legumes no dia anterior e 60,5% frutas. No entanto, a maioria das mulheres revelaram hábitos inadequados na alimentação diária, como alimentar-se em frente da TV ou do computador ou usando o celular (66,4%), consumo de bebidas adoçadas (52,1%) e biscoitos recheados e/ou doces (49,6%) no dia anterior. **Conclusão:** Diante de tais resultados, verifica-se a necessidade de desenvolver campanhas de avaliação e orientação alimentar na Cidade Universitária, a fim de minimizar os agravos nutricionais, bem como os riscos à saúde em função do excesso de peso.

Palavras – Chave: Saúde da Mulher. Estado Nutricional. Promoção da Saúde.

Agradecimentos: À Pró- Reitoria de Extensão e Cultura - PROEX/UFGD pelo apoio financeiro para a realização do Projeto.