

PERFIL NUTRICIONAL DE UNIVERSITÁRIOS INGRESSANTES NA UFOD

HENTGES, Lídia Maria Ferreira Lins¹ (lidia.lins@outlook.com); **BORGES, Márcia Mayara Rocha**¹ (marciamayara34@gmail.com); **MOREIRA, Patricia de Brito**¹ (patricia_b_moreira@hotmail.com); **LOZANO, Caroline Kerpel**¹ (caroline_kerpel@outlook.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: Uma das atividades da Liga Acadêmica de Nutrição (LAN) é a de promover a saúde da comunidade universitária por meio de atividades de orientação alimentar e nutricional. **Objetivos:** Avaliar o estado nutricional e consumo alimentar dos universitários ingressantes na UFOD. **Metodologia:** Foram convidados para participar do estudo todos os universitários que participaram da Ação social realizada para a recepção dos estudantes na primeira semana de aulas do primeiro semestre letivo deste ano. A LAN participou realizando a avaliação do estado nutricional e do consumo alimentar, contando com a participação de 05 membros da LAN e 14 acadêmicos voluntários, capacitados previamente para a coleta dos dados. Foi utilizado um formulário padronizado com dados de identificação pessoal (nome e idade), antropométricos (peso e altura) e de avaliação da prática alimentar no dia anterior, conforme marcadores recomendados pelo Guia Alimentar para a população brasileira. O estado nutricional dos universitários foi identificado pelos pontos de corte do Índice de massa corporal ($IMC = kg/m^2$), calculado a partir das medidas de peso e altura. A prática alimentar foi analisada a partir do número de refeições diárias, consumo de refeições em frente da TV, computador ou celular, e a frequência de alimentos saudáveis e não saudáveis. Todos os universitários que participaram da avaliação receberam orientação alimentar específica às suas necessidades. **Resultados:** Foram avaliados 136 universitários, a maioria mulheres (75,7%), com idade média de $20,3 \pm 5,1$ anos e IMC médio de $22,7 \pm 4,1 kg/m^2$. Verificou-se que a prevalência de baixo peso entre os estudantes foi de 12,8% e 23,3% estavam com excesso de peso. O excesso de peso foi maior no sexo masculino (27,3%), comparado com as meninas (20,4%). Com relação aos marcadores de alimentação saudável, apenas 20% dos estudantes referiram fazer o número adequado de refeições, 5 a 6 refeições ao dia; enquanto 13% fazem até duas refeições ao dia; 68% mencionaram ter comido feijão no dia anterior e 70,4% verduras e/ou legumes, no entanto, apenas 37% disseram ter consumido frutas frescas. Em contrapartida, a maioria dos estudantes mencionou ter ingerido bebidas adoçadas (67,2%) e biscoitos recheados e/ou doces (60%) no dia anterior, enquanto cerca de 1/3 ainda mencionaram ter se alimentado com hambúrguer e/ou embutidos (38,4%) e macarrão instantâneo ou salgadinhos industrializados (33,6%). **Conclusão:** Diante de tais resultados, verifica-se a importância e necessidade de desenvolver campanhas de avaliação e de orientação alimentar e nutricional para os acadêmicos desde o ingresso na Universidade para identificar precocemente os agravos à saúde, em função de déficits e excesso de peso e de erros alimentares. Para essa intervenção, a LAN é essencial no espaço acadêmico.

Palavras – Chave: Estado Nutricional. Alimentação saudável. Promoção da Saúde.

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