

Título: PERFIL NUTRICIONAL DOS ACADÊMICOS DA UNINCOR - TC**Autores:** SILVA, F. A.; PEREIRA, C. R.; ALVES, M. C. P. D. R.; SILVA, S. D. F. B.; ROSA, S.

Vários estudos têm demonstrado que não só o Brasil mas outros países em desenvolvimento convivem com as transições nutricionais devido à má alimentação aliada ao sedentarismo. O dilema atual da nutrição é lidar ao mesmo tempo com situações aparentemente contraditórias como a desnutrição e a obesidade, o que sugere uma alimentação sem valor nutricional. Esse tipo de alimentação é muito comum entre os universitários. Vários são os fatores que influenciam na má qualidade de vida entre eles. O ingresso na universidade, por exemplo, é o que, para muitos, significa deixar a casa de seus pais e irem morar em moradias estudantis, devido à localização da instituição, onde há falta de tempo para realizar refeições completas por causa das atividades acadêmicas, influenciando na escolha dos alimentos, que optam por lanches práticos e rápidos e muitas vezes com alto valor calórico, deixando muitos estudantes com alterações no estado nutricional. Para avaliar o estado nutricional um dos índices utilizados é o de Massa Corporal (IMC) que é frequentemente utilizado em estudos epidemiológicos, em saúde pública e na área clínica, como preditor de obesidade, sobrepeso e desnutrição energética em pessoas não atletas, recomendado como indicador nutricional adotado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) . Assim, o presente trabalho teve como objetivo identificar as alterações nutricionais e também o nível de sedentarismo entre os acadêmicos da Universidade Vale do Rio Verde, UNINCOR, campus Três Corações. Foram selecionados, através de convites em salas de aula, 118 acadêmicos, sendo 5% de cada curso. Eles foram esclarecidos sobre o estudo e, após concordarem em participar, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, responderam ao questionário e foram avaliados. Os resultados encontrados neste estudo evidenciaram que, embora a maioria (52,4 %) esteja dentro do padrão de normalidade para o peso, cerca de 70% dos estudantes precisam de melhorias tanto em hábitos alimentares quanto na qualidade de vida, em virtude do baixo consumo de frutas e elevado consumo de frituras, embutidos e ingestão de bebidas alcoólicas, associado a uma baixa porcentagem de alunos praticantes de atividade física regular.

Palavras-chave: nutrição, PESO, ATIVIDADE FÍSICA.