

---

## ESTADO NUTRICIONAL DE PARTICIPANTES DE PROJETO DE EXTENSÃO SOBRE CONSCIENTIZAÇÃO ALIMENTAR

Henan Alex Mendes Ruiz<sup>1</sup>; Ingrid Mecaria Coimbra da Silva<sup>1</sup>; Juliana Coimbra Camargo<sup>1</sup>;  
Natália Galdino Pinheiro<sup>1</sup>; Nathan Utuari De Oliveira<sup>1</sup>; Jackeline Correa Franca de Arruda  
Bodnar Massad<sup>2</sup>

I. Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

II. Nutricionista. Doutora em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

**Introdução:** O estado nutricional é um dos principais indicadores de saúde e bem-estar de um indivíduo, pois representa o equilíbrio entre a ingestão de nutrientes, a demanda corporal e o crescimento e desenvolvimento do organismo. Além disso, um bom estado nutricional é essencial não apenas para prevenir doenças e promover a longevidade, mas também para garantir uma boa qualidade de vida. **Objetivo:** Descrever o estado nutricional de participantes de projeto de extensão sobre conscientização alimentar. **Materiais e métodos:** Os dados deste trabalho se originam de um projeto de extensão realizado por acadêmicos do curso de Nutrição de uma instituição de ensino superior privada em Várzea Grande. O trabalho matriz consistiu em uma pesquisa de campo, realizada de forma híbrida nos municípios de Cuiabá-MT e Poconé-MT, em parceria com a empresa Fitmind. Durante a ação, por meio de entrevista, os participantes eram questionados quanto ao o estilo de vida, nível de atividade física e objetivos nutricionais, além da aferição de peso, estatura e bioimpedância. Os dados de peso e estatura foram utilizados para calcular o índice de massa corporal (IMC) e classificação do estado nutricional. **Resultados:** O trabalho foi realizado com 22 participantes com idade média de 34,5 anos ( $\pm 12,4$  anos), sendo 72,7% ( $n = 16$ ) do sexo feminino, 63,6% ( $n = 14$ ) solteiro e 63,6% ( $n = 14$ ) proveniente de Cuiabá – MT. Do total, 63,6% ( $n = 14$ ) eram sedentários e dos que praticavam alguma atividade física ( $n = 8$ ), a maioria realizava musculação (62,5%,  $n = 5$ ). Quanto às variáveis antropométricas, observou-se peso médio de 75,4kg ( $\pm 12,1$  kg), variando de 47,2 kg (mínimo) a 101,3 kg (máximo), estatura média de 1,61 m ( $\pm 0,07$  m), variando de 1,51 m a 1,84 m. Em questão dos dados do índice de massa corporal (IMC), observou -se um valor médio de 29,0 kg/m<sup>2</sup> ( $\pm 4,0$  kg/m<sup>2</sup>), variando de 20,2kg/m<sup>2</sup> a 42,2 kg/m<sup>2</sup>. A respeito da

classificação do estado nutricional dos indivíduos, considerando o IMC, analisamos que 54,5% (n = 12) estavam com sobrepeso e 27,3% (n = 6) com algum grau de obesidade. Em relação a gordura corporal, a maior parte dos participantes apresentou uma classificação de percentual muito alto (68,2%) e somente 9,1% possuíam gordura corporal em nível normal. Quanto aos objetivos relacionados à saúde, a maioria dos participantes desejava perder peso (63%, n = 14). **Conclusão:** Conclui - se que a maioria dos participantes do projeto de extensão apresentava alteração do estado nutricional com predomínio do excesso de peso e nível de gordura acima do recomendado, porém com consciência de sua situação, uma vez que a maioria apresentava redução de seu peso como objetivo de saúde. Esses resultados reforçam a importância do projeto desenvolvido que focava na conscientização alimentar por meio da avaliação do estilo de vida, nível de atividade física e objetivos nutricionais, contribuindo para intervenções nutricionais adequadas aos indivíduos.

**Palavras-Chaves:** Estado nutricional; Índice de massa corporal; Obesidade.