



## AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE CONHECIMENTO EM NUTRIÇÃO DE HOMENS E MULHERES FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DA REGIÃO METROPOLITANA DE CURITIBA - PR

### Resumo

KRUPA, Sthefany Sisanoski  
CORDEIRO, Gabrielle Dias  
RAVAZZANI, Edilceia Amaral (Orientadora)

Homens e mulheres cada vez mais buscam uma vida saudável e definição corporal, para isso a prática de atividade física aliada com alimentação adequada é fundamental, porém percebe-se que uma parte desses indivíduos não procuram profissionais capacitados para a realização de um plano alimentar adequado, individualizado e equilibrado, optando por instrução de leigos e influencias dentro do meio em que vivem, podendo acarretar em deficiência ou excesso de nutrientes, ou até mesmo dificultar o indivíduo de alcançar o resultado esperado. O presente estudo teve como objetivo comparar o nível de conhecimento em nutrição entre homens e mulheres de uma academia da região metropolitana de Curitiba – PR. Para isso foi aplicado um questionário de conhecimento em nutrição cujo resultado foi classificado em alto, moderado e baixo nível de conhecimento. Foram abordados primeiramente 106 homens e mulheres com idade entre 18 e 50 anos, que frequentavam academia no mínimo três vezes na semana, onde destes 94 fizeram parte total da amostra, sendo 50 homens e 44 mulheres, que após aceitarem e assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido responderam a escala de conhecimento em nutrição. Os dados foram tabulados na base de dados Excel e aplicado o teste Qui-quadrado com significância de 95% para comparação do nível de conhecimento nutricional entre os sexos. Foi observado no presente estudo que 2,1% (n=2) dos pesquisados obtiveram resultado alto, seguido de 37,2% (n=57) moderado e 60,6% (n=35) baixo nível de conhecimento em nutrição, sendo que homens apresentaram maior nível de conhecimento do que as mulheres, porém ao se aplicar a análise estatística não foi observado diferença significativa entre os sexos (p=0,4893). Conclui-se que entre homens e mulheres não existe diferença significativa no nível de conhecimento em nutrição, porém ambos necessitam de maior educação nutricional visto que uma pequena parcela dos avaliados apresentou alto nível de conhecimento em nutrição. É importante a realização de um acompanhamento nutricional, quando da realização da prática de atividade física, para auxiliar no alcance dos objetivos propostos, ajustando as escolhas e melhorando seus hábitos alimentares.

**Palavras-chave:** atividade física; nutrição; conhecimento.