



CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA – UniCEUB
FACULDADE DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO E SAÚDE
CURSO DE NUTRIÇÃO

PRÁTICAS ALIMENTARES EM DANÇARINOS DO DISTRITO
FEDERAL

DANIELA SILVA DOMINGUES
Professor Orientador: MARIA CLÁUDIA DA SILVA

Brasília, 2017

RESUMO

Os hábitos alimentares de um indivíduo influenciam na saúde, rendimento e bem-estar. A alimentação dos dançarinos é de suma importância para que suas performances sejam bem-sucedidas. O objetivo desse estudo foi investigar as práticas alimentares de um grupo de dançarinos do Distrito Federal. Este estudo foi analítico do tipo transversal, no qual foi realizada uma coleta de dados através de um questionário semiaberto com base no Guia Alimentar para a População Brasileira de 2014. Após a coleta, os dados foram analisados e apresentados. E como resultado, foi evidenciado o alto consumo de produtos industrializados, como *fast-foods* e ultra processados pela praticidade que esses produtos oferecem. Conclui-se que os dançarinos mostraram falta de planejamento para as refeições, ficando muitas vezes sem se alimentar e notou-se a prevalência da não adesão de acompanhamento por um profissional de nutrição.

Palavras-chave: Hábitos Alimentares. Dança. Ciências da Nutrição e do Esporte. Comportamento Alimentar.

INTRODUÇÃO e JUSTIFICATIVA

Hábitos alimentares são definidos como os atos concebidos pelos indivíduos em que há seleção, utilização e consumo de alimentos disponíveis (MEZOMO, 2002). Na contemporaneidade, a alimentação é caracterizada pelo estilo de vida moderno, marcada pela escassez de tempo para preparo e consumo de alimentos, o que leva à emergência de alimentos do tipo fast-food, que emprega técnicas de conservação e preparo, agregando tempo e trabalho (CAMPOS, 2004).

Tendo em vista o crescimento pela busca de praticar atividade física para melhoria da qualidade de vida, a dança se tornou uma grande opção para as pessoas que buscam mudar seu estilo de vida, por ser uma atividade prazerosa de se praticar (MARBÁ, 2016). Esta utiliza, através de seus elementos coreográficos, uma linguagem corporal, ampliando-a e codificando-a para estabelecer uma comunicação e expressão, e assim transmitir um estado de espírito (SANTIAGO E SANTOS, 2013).

A dança trabalha diretamente com o corpo, e é através do corpo que os bailarinos vivenciam diferentes emoções e transmitem a estética da coreografia. Sua imagem corporal, portanto, está sempre em evidência e faz parte de sua rotina (HAAS E GARCIA, 2006).

As profissões que demandam uma estética corporal adequada, como modelos, bailarinos e atletas, apresentam maior incidência de casos de insatisfação corporal, o que pode levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares (HAAS E GARCIA, 2006).

A boa alimentação para os dançarinos é de extrema importância, afinal, além de outros motivos como saúde e bem-estar, o corpo é a sua ferramenta de trabalho. Através dos alimentos se obtém energia suficiente, ou não, para os movimentos corporais. Um corpo para funcionar bem precisa ser devidamente nutrido de macronutrientes e micronutrientes de qualidade.

Atualmente, o estresse do dia a dia, apresentações, espetáculos, ensaios, treinamentos, competitividade de amigos da própria dança, expectativa das pessoas sobre o dançarino e suas preocupações em manter uma estética corporal, são alguns dos fatores que podem acarretar em maus hábitos alimentares.

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho foi investigar as práticas alimentares de um grupo de dançarinos do Distrito Federal associando a outros determinantes que influenciam nas suas escolhas alimentares.

OBJETIVOS

2.1 Objetivo primário

- Investigar as práticas alimentares de um grupo de dançarinos do Distrito Federal.

2.2 Objetivos secundários

- Identificar aspectos positivos e negativos da alimentação dos dançarinos.
- Elencar os principais determinantes para as escolhas alimentares dos dançarinos.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo analítico do tipo transversal por conveniência, realizado entre abril e maio de 2017. A amostra foi composta por 30 dançarinos, que são também professores de dança, de ambos os sexos, com idade entre 19 e 42 anos e o universo da pesquisa se caracterizou pelo grupo de dança denominado *FitDance*.

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário semiaberto com os participantes (Apêndice A), que investigou os hábitos alimentares dos dançarinos com base em uma alimentação saudável que é apresentada pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

Foram excluídos da amostra os participantes que não estavam dentro da faixa etária estipulada, que não tinham ao menos 1(um) ano de experiência no grupo de dança, que não responderam o questionário completo, e que não apresentaram devidamente preenchido o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 01 é apresentado o perfil dos professores de dança, no qual, é mostrado o sexo dos participantes e a quantidade de entrevistados que são graduados em Educação Física. Ao lado também é mostrado a quantidade de pessoas que só possuem a formação pelo curso técnico que o próprio grupo oferece. Do total da amostra, 40% (n=12) pertence ao sexo feminino e 60%(n=18) ao sexo masculino. Quanto à escolaridade, os que são graduados no curso de Educação Física correspondem a 60% (n=18) da amostra e os formados somente pelo curso técnico de dança oferecido pelo próprio grupo, 40%(n=12) da amostra.

Tabela 01 – Perfil dos professores de um grupo de dança de Brasília- DF

Sexo				Escolaridade			
Feminino		Masculino		Graduado		Técnico	
N	%	n	%	N	%	n	%
12	40	18	60	18	60	12	40

Com análise da tabela 01, é possível notar que 60% (n=18), que é considerado a maioria dos entrevistados, são profissionais da área da educação física, os quais possuem instrução durante o curso de nível superior sobre os benefícios de uma alimentação saudável e adequada devido à associação da promoção da saúde por meio da prática de atividade física junto a nutrição.

Segundo o CREF 7 (2010), em seu estatuto onde dispõe sobre o campo e a atividade profissional, o Profissional de Educação Física é especialista em atividades físicas, nas suas diversas manifestações como ginásticas, exercícios físicos, desportos, jogos, lutas, capoeira, artes marciais, danças, atividades rítmicas, expressivas e acrobáticas, musculação, entre outros, sendo da sua competência prestar serviços que favoreçam o desenvolvimento da educação e da saúde visando à consecução do bem-estar e da qualidade de vida, da consciência, da expressão e estética do movimento, da prevenção de doenças, entre outros. Sendo assim é esperado que o profissional da educação física possua uma boa alimentação para obter benefícios durante o desenvolvimento da prática de atividade física.

Na tabela 02 são apresentadas as respostas dos entrevistados em relação ao questionário aplicado, onde 33,3% (n=10) nunca consideram sua alimentação

variada, 16,6% (n=5) raramente consideram sua alimentação variada e 50% (n=15) consideram sua alimentação variada com frequência.

Quanto ao consumo de alimentos in natura 3,33% (n=1) declarou nunca consumir tais alimentos, 30% (n=9) os consomem raramente e 66,6% (n=20) os consomem com frequência.

Em relação ao consumo de alimentos industrializados, 80% (n=24) declararam que consomem esses alimentos com frequência, enquanto 20% (n=6) consomem raramente e nenhum entrevistado relatou que não consome tais alimentos.

Dentre os que “beliscam” entre as refeições, 56,6% (n=17) relataram que nunca praticam tal ato, 6,6% (n=2) costumam beliscar raramente e 36,6% beliscam frequentemente.

Dos entrevistados, 40% (n=12) declararam que nunca trocam grandes refeições por lanches rápidos, 23,3% (n=7) raramente fazem essa troca e 36,6% (n=11) a fazem frequentemente.

Em meio aos que nunca planejam/preparam as refeições do dia seguinte com antecedência estão 63,4% (n=19) dos entrevistados, enquanto 16,6% (n=5) planejam com antecedência apenas raramente e 20% (n=6) planejam frequentemente.

Da amostra total, 60% (n=18) costumam ficar sem se alimentar entre as aulas com frequência, enquanto 23,3% (n=7) raramente ficam sem se alimentar e 16,6% (n=5) nunca ficam.

Dos entrevistados, 20% (n=6) relatam nunca ter tempo para realizar suas refeições; 30% (n=9) relatam ter tempo raramente e 50% (n=15) relatam ter tempo com frequência.

Tabela 02 – Perguntas fechadas sobre os hábitos alimentares dos professores de dança

Item	Nunca		Raramente		Frequentemente	
	N	%	n	%	n	%
Consideram a alimentação variada	10	33,3	5	16,6	15	50
Frequência do consumo de alimentos in natura	1	3,33	9	30	20	66,6
Frequência do consumo de alimentos Industrializados	0	-	6	20	24	80

Costumam “beliscar” entre as refeições	17	56,6	2	6,6	11	36,6
Trocam refeições por lanches rápidos	12	40	7	23,3	11	36,6
Costumam planejar/preparar as refeições do dia seguinte com antecedência	19	63,4	5	16,6	6	20
Costumam ficar sem se alimentar entre uma aula e outra	5	16,6	7	23,3	18	60
Costumam ter tempo para realizar suas refeições	6	20	9	30	15	50

Diante da tabela 02, é possível observar que 50% (n=15) dos entrevistados consideram sua alimentação variada. Essa variação pode ser entre tipos de alimentos, sendo eles *in natura* ou industrializados, o que influi em outros fatores alimentares e nutricionais.

Nota-se que 66,6% (n=20) dos dançarinos consomem frequentemente alimentos *in natura*, diferente do estudo de Ramalho, Dalamaria e Souza (2012) que realizaram um questionário para identificar o consumo regular de frutas e hortaliças em uma universidade no Acre com mais de 800 participantes que não eram praticantes de educação física, e foi encontrado que apenas 14,8% dos entrevistados tinham hábito de comer estes alimentos regularmente. No entanto, no estudo de Jesus, Filho e Santini (2012) no qual realizaram uma pesquisa com 12 atletas masculinos de voleibol em fase de campeonato onde foi utilizado para avaliação, um questionário de consumo alimentar adaptado segundo o SISVAN, constataram que apenas 27,8% dos atletas tinham o hábito diário de consumir frutas e vegetais. Comparando os dois estudos, pode-se notar que estes praticantes de atividade física consomem mais alimentos *in natura* do que os não praticantes..

É observado que 80% (n=24) dos participantes consomem alimentos industrializados com frequência e não há participante que não consuma estes alimentos, o que testifica a pesquisa do IBGE, a POF (2008-2009) onde foi realizada a Análise do Consumo Alimentar Pessoal no Brasil, no qual mostrou que o percentual de consumo fora do domicílio em relação ao consumo total foi maior do que 50% para cerveja (63,6%); salgados fritos e assados (53,2%); e salgadinhos industrializados (56,5%).

Percebe-se que 56,6% (n=17) dos dançarinos relataram que não “beliscam” entre suas refeições. De acordo com o Guia Alimentar para a População

Brasileira (2014), é ideal que o indivíduo não tenha o ato de “beliscar” entre as refeições e que tenha horários semelhantes para se alimentar, assim favorecendo, conseqüentemente, a digestão dos alimentos e podendo evitar o consumo além do necessário.

No presente estudo é visto que 40% (n=12) não trocam suas refeições por lanches rápidos, e quando questionados sobre o motivo de não o fazer, foi relatada a falta de tempo para se alimentar, não dando assim, alternativas para esses entrevistados. Entretanto, 36,6% (n=11) trocam frequentemente suas refeições, fatores que mostram que a falta de tempo também ocasiona as pessoas a trocarem suas refeições por lanches rápidos, estes que comumente são industrializados.

Segundo a Vigitel (2014):

A frequência de adultos que substituem comida por lanches ao menos sete vezes por semana, ou na metade das refeições possíveis, variou entre 7,1% em João Pessoa e 26,4% em Belo Horizonte. As maiores frequências foram encontradas, entre homens, em Belo Horizonte (21,2%), Porto Alegre (20,3%) e Florianópolis (19,9%) e, entre mulheres, em Belo Horizonte (30,7%), Curitiba (29,3%) e Porto Alegre (28,4%). As menores frequências ocorreram no sexo masculino em João Pessoa (4,7%), Natal (6,0%) e Recife (6,3%) e, no sexo feminino, em Maceió (8,7%), Natal (8,7%) e João Pessoa (9,1%).

É possível observar que 63,4% (n=19) dos entrevistados relataram que não planejam suas refeições com antecedência. Este dado permite entender que as pessoas não estão preocupadas com sua alimentação fora de casa.

É constatado que 60% (n=18) dos dançarinos afirmam não se alimentar entre suas aulas, porém 50% (n=15) afirmam ter tempo para realizar suas refeições, isto mostra que o fator que influencia não é falta de tempo, mas possivelmente suas preferências alimentares e hábitos que vêm de sua vida social.

Na tabela 03, foram apresentados os alimentos que os entrevistados mais consomem antes de ministrar as aulas de dança, onde costumam se alimentar, os aspectos que consideram positivos e negativos em sua alimentação, se estão satisfeitos com a forma que se alimentam e se recebem alguma orientação de profissional de nutrição em relação à alimentação.

Os alimentos mais consumidos antes das danças são, respectivamente, frutas, barras de cereal e tapioca. Por passar a maior parte do tempo fora de casa, este se torna o lugar onde mais costumam se alimentar e em seguida em casa e no carro.

Os aspectos que foram considerados positivos na alimentação dos entrevistados são alto consumo de alimentos in natura e os mesmos consideram sua alimentação balanceada. Concomitantemente, grande parte não considera nada positivo em sua alimentação.

Foi considerado como aspecto negativo o alto consumo de *fast-food* e a falta de tempo que têm para planejar as refeições, bem como se organizar para se alimentar de forma saudável, onde 30% (n=9) dos entrevistados afirmam gostar da forma como se alimentam, 70% (n=21) não estão satisfeitos atualmente, 66,6% (n=20) dos entrevistados não recebem orientações de profissional de nutrição em relação à alimentação e somente 33,3% (n=10) estão sendo acompanhados por profissionais.

Tabela 03 – Perguntas abertas sobre os hábitos alimentares dos professores de dança

Item	Resultados
O que costuma comer antes das aulas?	1º lugar: Fruta 2º lugar: Barrinha de cereal 3º lugar: Tapioca
Onde você costuma se alimentar?	1º lugar: Rua 2º lugar: Casa 3º lugar: Carro
Quais aspectos da sua alimentação considera positivo?	1º lugar: Come também muitas frutas, verduras e leguminosas 2º lugar: Nada 3º lugar: Acha sua dieta balanceada
Quais aspectos da sua alimentação considera negativo?	1º lugar: Alto consumo de fast food 2º lugar: Falta de tempo
Você gosta da forma como se alimenta?	Sim: 9 Não: 21
Você tem alguma orientação de nutricionista?	Sim: 10 Não: 20

Com base na tabela 03, pode-se perceber que alguns participantes buscaram um profissional nutricionista para orientação em relação à alimentação. Segundo Weineck (1999), que afirmava que a alimentação deve suprir a demanda energética assim como garantir o balanço hídrico, balanço de nutrientes, balanço vitamínico e o balanço mineral em praticantes de atividade física, como os professores de dança, a alimentação é muito importante para adequar as necessidades específicas de cada indivíduo, evitando assim, desgastes e piora na saúde e desempenho durante as aulas de dança aplicadas. Pela maioria ter relatado não receber orientação de profissional em relação à alimentação, podemos concluir que são retiradas de outras

fontes, como: revistas populares, redes sociais, colegas e parentes, gerando assim, vários conceitos equivocados e informações errôneas.

Pode-se presumir através da mesma tabela o intenso consumo de carboidratos simples, alimentos ultra processados e fast-foods. É notado também que não é dada a devida importância aos lugares onde são feitas as refeições. Segundo o Guia Alimentar da População Brasileira (2014), “O ato de comer e as dimensões deste ato influenciam o aproveitamento dos alimentos consumidos e o prazer proporcionado pela alimentação.”, sendo assim, recomendado se alimentar em ambientes apropriados.

Conforme a tabela 01 supracitada, os profissionais de educação física têm o dever de promover saúde através de uma alimentação saudável e adequada aliada com a prática de atividades físicas. Como foi apontado na pesquisa, os participantes não possuem a alimentação adequada, além de não ingerirem suficientemente uma quantidade adequada de água ao dia, por 73,3% terem afirmado que consomem menos de 2L ao dia.

No estudo de Lima et al. (2007), que avaliou a frequência do consumo alimentar através de um questionário com 43 corredores amadores no Rio de Janeiro, foi visto que 34,9% dos atletas ingeriam apenas 4 a 6 copos de água por dia, sugerindo assim, que estes atletas possam estar em constante balanço hídrico negativo, adverso ao que é preconizado pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014), que recomenda: “Para alguns, a ingestão de dois litros de água por dia pode ser suficiente; outros precisarão de três ou quatro litros ou mesmo mais, como no caso dos esportistas.” A Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte preconiza a ingestão hídrica de 10ml por minuto durante a atividade física moderada e sugere que sejam ressarcidas as perdas hídricas durante as sessões do treino ou após o término do exercício, na proporção de 1,5L de líquido para cada kg perdido.

CONCLUSÕES

Conclui-se pelos questionários respondidos que os entrevistados possuem práticas alimentares impróprias e que, a médio/longo prazo podem ser muito prejudiciais à saúde, visto que o estado nutricional de um indivíduo está diretamente relacionado ao desempenho físico. O alto consumo de alimentos industrializados, a falta de planejamento, a pouca importância que dão ao local onde fazem as refeições, pouco entendimento e interesse sobre nutrição, o hábito de ficar muitas horas sem se alimentar foram considerados aspectos negativos da alimentação da amostra. Percebe-se que os aspectos positivos da alimentação não ficaram muito claros no entendimento dos entrevistados.

Os principais determinantes para as escolhas alimentares dos dançarinos foram: a falta de tempo para o preparo das refeições com antecedência, a praticidade no consumo de alimentos industrializados, a falta de vontade e de organização para se alimentar melhor, a falta de entendimento sobre a alimentação por consequência da falta de orientação do profissional de nutrição.

A presença do nutricionista é extremamente importante no caso de praticantes de atividade física para evitar que ocorra um déficit nutricional. Percebe-se que deve ser estudado com mais especificidade os hábitos alimentares dos praticantes de atividade física da modalidade da dança a fim de identificar melhor o desempenho do dançarino em conjunto com a nutrição.

REFERÊNCIAS

<http://medicinadoesporte.org.br/>

BARROS, C.L.A.; HADLER, M.C.C.M. Consumo alimentar e perfil antropométrico de bailarinos de uma companhia de dança contemporânea de Goiânia, Goiás. *Rev. Cien. Méd.*, Campinas, 20(5-6):127-135, set./dez., 2011.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia alimentar para a população brasileira. Ed. 2. Brasília, 2014.

BRASIL. IBGE. Pesquisa de orçamentos familiares 2008 – 2009: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro, 2011.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigitel. Brasília, 2014.

DISTRITO FEDERAL. CREF 7. Estatuto CREF7, 2010. Disponível em: <<http://www.cref7.org.br/estatuto-e-regimento>>. Acesso em: 22 jun. 2017

CAMPOS, K. R. Movimento slow food: uma crítica ao estilo de vida fast food. [monografia]. Brasília, 2004.

FONTANA, P. F. F.; BERLESE, D.B.; MUSSOI, T.D.; SCHNEIDER, C.D. Composição corporal e consumo alimentar de bailarinos profissionais de dança contemporânea. EFDeportes.com, *Revista Digital. Buenos Aires*. Ano 16. Nº 161. Out., 2011.

HASS, A.N.; GARCIA, A. Ritmo e dança. Canoas. Ed. ULBRA, 2006.

KUWAE, C. A.; LANDIM, L.N.; SILVA, M. S. Transtornos alimentares em dançarinos. Faculdade de Ed. Física – Campus Samambaia, Goiânia – Goiás, 2007.

WEINECK, Jürgen. Treinamento ideal. 9.ed. São Paulo: Editora Manole, 1999.

LIMA, C.O.; GROPO, D.M.; MARQUEZ, M.S.; PANZA, V. Perfil da frequência de consumo alimentar de atletas amadores. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. V.1. n. 4, p. 25-31, Julho/Agosto, 2007.

JESUS, S. B.; FILHO, A. D. R.; SANTINI, E.; Consumo Alimentar e o uso de suplemento nutricional em atletas de um time de voleibol masculino. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. V.6. n.34. p.310-314. Julho/Agosto, 2012.

APÊNDICE



Questionário de Práticas Alimentares

Para cada pergunta responder de acordo com a legenda abaixo:

Legenda
0: Nunca
1: Raramente
2: Frequentemente

- 1- Você costuma ter tempo para realizar as suas refeições? Quanto?
- 2- Com que frequência você consome alimentos industrializados? Quais?
- 3- Com que frequência você consome alimentos in natura? Quais?
- 4- Quanto você consome de água por dia?
- 5- Você considera sua alimentação variada? Por que?
- 6- Você costuma se alimentar em locais apropriados? Onde?
- 7- Você costuma "beliscar" entre as refeições? O que? Entre quais?
- 8- Você costuma trocar as grandes refeições por lanches rápidos? Quais?
- 9- Você costuma planejar/preparar as refeições do dia seguinte com antecedência?
- 10- Você costuma ficar sem se alimentar entre uma aula e outra?
- 11- Quais aspectos da sua alimentação considera positivo? E negativo?
- 12- Você gosta da forma como se alimenta? Sim ou Não?