



Centro Universitário de Brasília – UNICEUB

Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES

Hayanne Rolim Florentino de Paiva

Perfil Nutricional de Adolescentes Praticantes de Ballet Clássico em Brasília -DF

Brasília, 2013

RESUMO

O Ballet Clássico é uma modalidade de dança, que nasceu há aproximadamente 500 anos, e desde sua criação impõe uma forte influência sobre a estética corporal das bailarinas, podendo influenciar em suas escolhas alimentares na busca de um corpo magro e longilíneo. O objetivo geral deste trabalho foi avaliar o perfil nutricional de adolescentes, do sexo feminino, praticantes de Ballet Clássico, em Brasília – DF. Para a realização da pesquisa, foram convidadas a participar 25 adolescentes do sexo feminino praticantes de Ballet Clássico de duas academias do DF. As bailarinas que continuaram até o final do estudo foram 23, as quais responderam a um questionário do tipo Dia Alimentar Habitual e outro do tipo Frequência Alimentar Qualitativo, além de cinco perguntas discursivas a respeito da influência do ballet nas escolhas alimentares. Foi analisado, também, o estado nutricional das bailarinas por meio da antropometria (peso e altura) e relacionado ao estirão pubertário. Foi analisado o balanço energético, a ingestão de macronutrientes e a qualidade nutricional das dietas seguidas pelas participantes. Os resultados mostraram que a maioria estava eutrófica, porém grande parte das bailarinas gastam mais energia do que consomem, e que muitas se preocupam em ter uma alimentação saudável e se sentem pressionadas de algum modo com o padrão físico exigido por este tipo de dança. Conclui-se que o Ballet Clássico, mesmo sem cunho profissionalizante, interfere nas escolhas alimentares e na exigência de um corpo mais magro por parte das bailarinas.

Palavras-chave: Ballet Clássico; Adolescentes; Estado Nutricional; Alimentação.

ABSTRACT

The Classic Ballet is a kind of dance that was born about 500 years, and since its creation impose a strong influence on the aesthetics of the dancers body and may influence their food choices in search of a thin and lanky body. The objective of this study was to value the nutritional status of adolescents, female, practitioners of Classical Ballet in Brasilia - DF. For the inquiry, 25 adolescent female practitioners of Classical Ballet of two academies in the District were invited to participate. Ballerinas which continued until the end of the study were 23, which answered to a questionnaire type Habitual Food Day and another type Food Frequency Qualitative, and five discursive questions about the influence of ballet in food choices. It was also analyzed the nutritional status of the dancers using anthropometry (weight and height) and related to the pubertal growth spurt. Energy balance, intake of macronutrients and nutritional quality of diets followed by participants was analyzed. The results showed that most of them were eutrophic, but the dancers spend much more energy than they consume, and that many are concerned about having a healthy diet and feel pressured in any way with the physical standard required by this kind of dance. It is concluded that the classical ballet, even without professional nature, interfere with food choices and the demand for a leaner body by the dancers.

Keywords : Classical Ballet, Adolescents, Nutritional Status, Food .

1. INTRODUÇÃO

O Ballet Clássico é uma arte em que se considera um bom bailarino, aquele que consegue, apesar da dificuldade técnica e interpretativa de sua variação, que é como é chamada sua dança, fazê-la com total controle de seu corpo. O Ballet nasceu há, aproximadamente, 500 anos na Itália e foi dançado pela primeira vez no casamento do duque de Milão. Posteriormente foi levado para a França e Rússia, onde foi aprimorado (MOMMENSOHN; PETRELLA, 2006). A companhia russa Ballets Russes de Serguei Diaguilev, foi quem trouxe ao Brasil, o Ballet Clássico, e após esta época foram criadas muitas escolas de ballet clássico pelo país, como o Bolshoi, em Santa Catarina.

No Distrito Federal, o Ballet Clássico é praticado em academias, geralmente sem ser de cunho profissionalizante, porém, ainda assim, existe a preocupação com a estética corporal. Deve-se atentar para o fato do ballet clássico exigir um bom nível de preparo físico, além preconizar baixo peso corporal e, principalmente, supervalorizar a estética (AMARAL; PACHECO; NAVARRO, 2008).

Grande parte das bailarinas clássicas, na busca de uma melhor execução de sua *performance* e de manter seu peso baixo, procura se alimentar de uma forma mais correta, evitando alimentos gordurosos no dia a dia, ou até buscando acompanhamento nutricional para atingir seus objetivos (KUWAE; SILVA, 2007). Porém, há uma parte dos adolescentes que não busca orientação e, também, não opta por uma alimentação saudável e segura, colocando em risco sua saúde. Os adolescentes dos dias atuais estão cada vez mais despreocupados com o que consomem, não se importando com a qualidade nutricional de sua dieta, apenas levando em consideração o sabor do que ingerem. Segundo estudos, a descrição das práticas alimentares adotadas atualmente na adolescência tem correspondido a dietas ricas em gorduras, açúcares e sódio, com pequena participação de frutas e hortaliças (TORAL; CONTI; SLATER, 2009) o que contribui para o aumento de peso.

É importante ressaltar que uma nutrição adequada pode proporcionar às bailarinas uma melhora na *performance*, ou seja, elas conseguirão realizar os exercícios e as coreografias com a qualidade e força necessárias, prevenindo a fadiga (BARROS; HADLER, 2011). E, além disso, proporcionará uma composição corporal saudável, prevenindo a desnutrição ou o excesso de peso, e,

consequentemente melhorará a satisfação com a imagem corporal e poderá prevenir o desenvolvimento de transtornos alimentares (BARROS; HADLER, 2011).

Dessa forma, esse projeto avaliou o perfil nutricional de adolescentes, do sexo feminino, praticantes de Ballet Clássico, com o intuito de observar se a preocupação com a estética corporal e a melhora no desempenho está influenciando de forma positiva ou negativa nos hábitos alimentares das bailarinas.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Avaliar o perfil nutricional de adolescentes, do sexo feminino, praticantes de Ballet Clássico, em Brasília – DF.

2.2 Objetivos específicos

- Verificar o estado nutricional das bailarinas com bases na antropometria.
- Relacionar o estado nutricional com a fase do estirão pubertário.
- Analisar o balanço energético das bailarinas comparando o Valor Energético Total (VET) da dieta consumida com o Gasto Energético Total (GET).
- Verificar a adequação da dieta em relação aos macronutrientes.
- Avaliar qualitativamente os hábitos alimentares das bailarinas, segundo os alimentos de alto e baixo valor nutricional ingeridos e os riscos ou benefícios gerados na saúde.
- Verificar se o ballet influencia nas escolhas alimentares das bailarinas.

3. JUSTIFICATIVA

São raras as pesquisas que relacionam a composição corporal e o consumo alimentar em praticantes da dança, tanto no Brasil quanto em outros países (BARROS; HADLER, 2011).

Há alguns estudos relacionando nutrição com bailarinas clássicas adultas, porém em se tratando de adolescentes praticantes de ballet clássico, esta temática ainda é escassa (FERRARI; ALVAREZ, 2011). E na adolescência a imagem corporal acaba ganhando uma importância bem diferente da infância, contribuindo para aumentar os níveis de insatisfação com o próprio peso (FERNANDES, 2007).

Entre adolescentes, uma pesquisa realizada em Porto Alegre, com 53 bailarinas, com idade entre 10 e 20 anos, evidenciou que 20,07% das bailarinas avaliadas se sentem motivadas a perder peso em todos os momentos em que estão no Ballet, ou seja, ensaios, aulas, apresentações e períodos próximos às apresentações (CORRÊA, 2010). No mesmo estudo, 19% das bailarinas já tinham sido influenciadas pelo Ballet, a fazer dietas ou perder peso, o que nem sempre foi feito com a ajuda de um profissional nutricionista.

Bailarinas apresentaram grande preocupação com o peso corporal e elevada insatisfação com a sua própria imagem. Os mesmos evidenciam o desejo da perda de peso, reforçando a preocupação com a aparência física sem, contudo, considerar os aspectos relacionados à saúde (NOGUEIRA; MACEDO; GUEDES, 2010).

O meio de expressão da dança é o corpo do bailarino. Essa exposição da forma física leva a procura de um corpo magro e delineado, ou seja, com um baixo percentual de gordura (SOARES NETO, 2004 apud KUWAE; SILVA, 2007). Além disso, o acompanhamento e a manutenção do equilíbrio entre a ingestão e o gasto energético do bailarino são necessários para o desenvolvimento satisfatório da dança (BARROS; HADLER, 2011).

Levando em consideração que, o ballet clássico exige muito o desenvolvimento de força, resistência muscular e flexibilidade (MISIGOJDURAKOVIC, apud PRATI; PRATI, 2006), este trabalho visou delinear o perfil nutricional destas bailarinas e, com esses resultados, será possível alertá-las sobre a importância de um hábito alimentar e uma composição corporal saudáveis na melhora da *performance* nos treinos e apresentações.

4. MATERIAIS E MÉTODOS

4.1 Sujeitos da Pesquisa

Foram eleitas para pesquisa 25 adolescentes do sexo feminino, com idade entre 12 e 18 anos, praticantes de ballet clássico, alunas de duas academias localizadas em Brasília, DF.

4.2 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram convidadas a participar todas as adolescentes do sexo feminino matriculadas nas duas academias em que foi realizada a pesquisa, com no mínimo 12 anos e no máximo 18, que praticam o ballet clássico por 1h ou 1,5h durante duas a três vezes por semana e que estavam presentes no dia da coleta de dados. Todas as alunas que aceitaram participar, tiveram que assinar o Termo de Assentimento (APÊNDICE I), e os responsáveis assinaram o TCLE (Termo de Consentimento Livre Esclarecido) (APÊNDICE II).

Foram excluídas as bailarinas que faltaram no dia da avaliação, e/ou não assinaram o Termo de assentimento, e/ou as quais os pais/responsáveis não assinaram o TCLE.

4.3 Metodologia

Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do UniCEUB. Para a seleção dos sujeitos, optou-se por uma amostra de conveniência, na qual todas as bailarinas que atenderam aos critérios de inclusão foram questionadas se queriam e podiam participar da pesquisa ao final de suas aulas, no local onde dançam, dentro da sala de Ballet e sob a supervisão da professora, a fim de se evitar qualquer intercorrência ética. As bailarinas que aceitaram o convite, assinaram o Termo de Assentimento e levaram para casa o TCLE para ser assinado pelos pais/responsáveis. Levaram também um questionário (APÊNDICE III) para ser respondido em casa. Tal questionário continha um inquérito dietético do tipo Dia Alimentar Habitual, onde foram explicadas as quantidades das medidas caseiras de modo a não influenciar nas respostas e se tornarem mais

fidedignas do real, um inquérito do tipo Frequência Alimentar Qualitativo e cinco perguntas discursivas a fim de verificar se o ballet influencia nas escolhas alimentares das bailarinas, se elas consideram sua alimentação saudável e se já passaram pela menarca.

No segundo encontro as participantes devolveram os termos assinados e o questionário preenchido. Em seguida a pesquisadora realizou a antropometria e registrou os dados na Ficha Antropométrica (APÊNDICE IV). Para aferição do peso, foi utilizada uma balança digital, da marca Filizola e modelo PL-200, com capacidade de até 150Kg. Para aferição da altura utilizou-se estadiômetro, com capacidade de 2 metros, da marca Welmy. A coleta de dados levou dois dias e foi realizada apenas pela pesquisadora, que teve de fazê-la em toda sua extensão.

Os dados antropométricos e do questionário foram tabulados em uma planilha do Excel para posterior análise. Primeiramente o Índice de Massa Corporal (IMC) foi calculado pela fórmula $IMC=P/A^2$. Os indicadores Estatura por Idade (E/I) e IMC por Idade (IMC/I) foram avaliados por meio das curvas de crescimento da OMS (2007) e dos pontos de corte do SISVAN (Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional) (BRASIL,2008). Dessa forma, considerou-se os seguintes pontos de corte e classificações: E/I < p3 (baixa estatura), E/I ≥ p3 (estatura adequada); IMC/I < p3 (baixo peso); IMC/I entre p3/p85 (peso adequado); IMC/I entre p85/97 (sobrepeso); IMC/I ≥ p97 (obesidade). No parâmetro IMC/I, a pesquisadora tomou a liberdade de considerar uma subclassificação, ou seja, apesar da faixa entre o p3 e p15 ser considerado adequado, esta foi analisada separadamente a fim de se avaliar um possível risco de baixo peso e/ou comprometer o estirão de crescimento pubertário.

Ao analisar o estado nutricional com o estirão pubertário, considerou-se que a menarca sinaliza o final desse crescimento acentuado, dessa forma é coerente que, antes da menarca, a adolescente apresente até mesmo um leve sobrepeso, caracterizado como fase de “repleção energética”, a fim de ser utilizado como fonte de energia para auxiliar no crescimento linear. Por outro lado, não é considerado um bom prognóstico apresentar baixo peso antes da menarca, pois poderá retardar ou comprometer o estirão. (VITOLLO, 2008).

Para análise do balanço energético, o Gasto Energético Total foi calculado segundo a fórmula da FAO (2001) para a faixa-etária e sexo ($GET=17,686 \times \text{Peso}+658,2$). A análise dos hábitos alimentares foi feita por meio dos inquéritos alimentares e, em seguida, os valores de VET, CHO, PTN e LIP foram calculados no

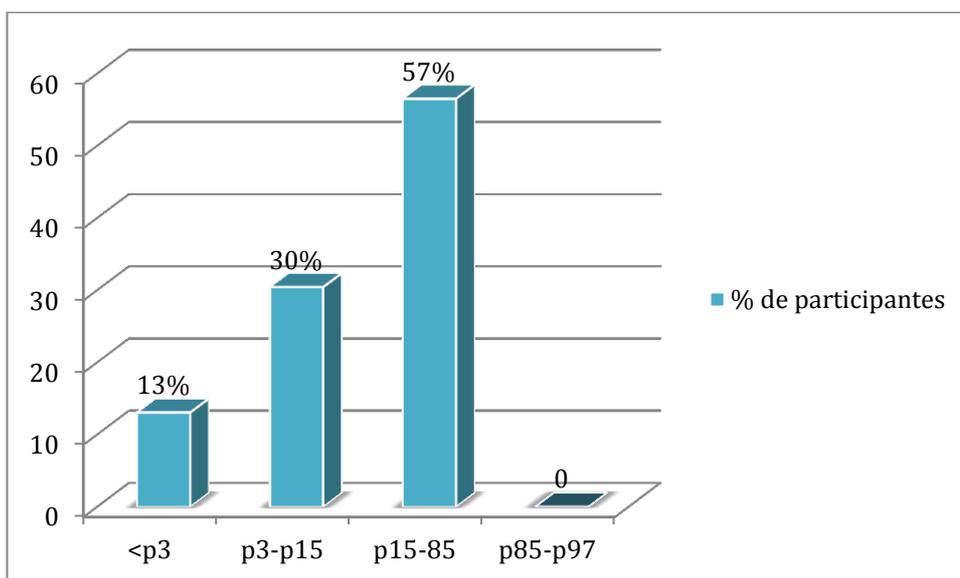
programa DIETWIN PRO e posteriormente classificados por meio das recomendações do Guia Alimentar para a População Brasileira (2006). O balanço Energético foi avaliado, comparando-se o VET com o GET, resultando em dietas normo, hipo ou hipercalóricas. E, por fim, a pesquisadora analisou as questões subjetivas do questionário para avaliar qualitativamente os hábitos alimentares das bailarinas e a influência do Ballet nas escolhas alimentares.

5. RESULTADOS

Dentre as 25 bailarinas convidadas a participar da pesquisa, duas não entregaram o TCLE e o Termo de Assentimento, portanto foram excluídas da pesquisa. Dessa forma, as análises foram baseadas em uma amostra de 23 adolescentes do sexo feminino, com idade entre 12 e 18 anos.

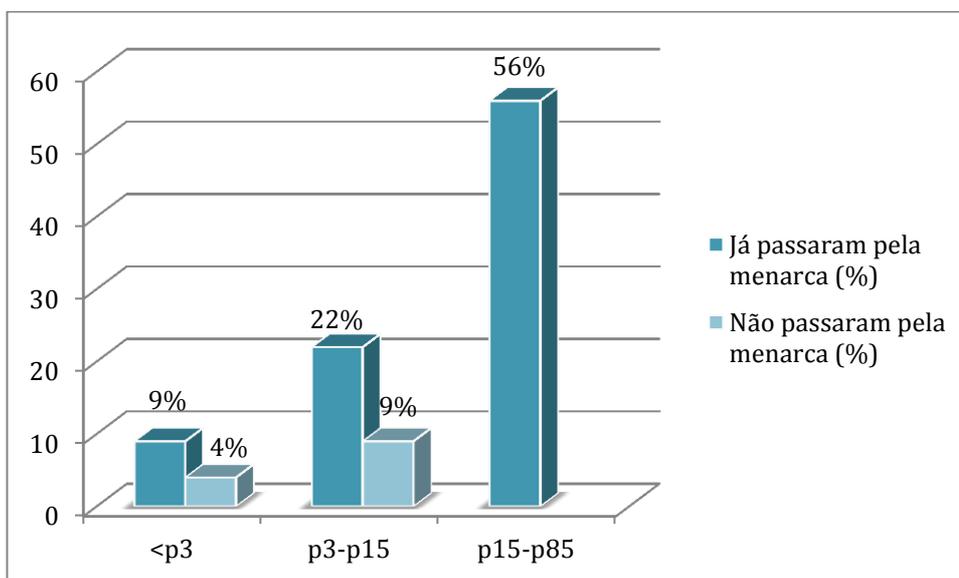
Por meio da antropometria foi verificado que a maioria das bailarinas (57%, n=13) apresentava-se com o IMC/I entre o p15 e o p85, ou seja estado nutricional adequado (FIGURA 1).

FIGURA 1- Distribuição percentual das bailarinas (n=23) em relação ao estado nutricional.



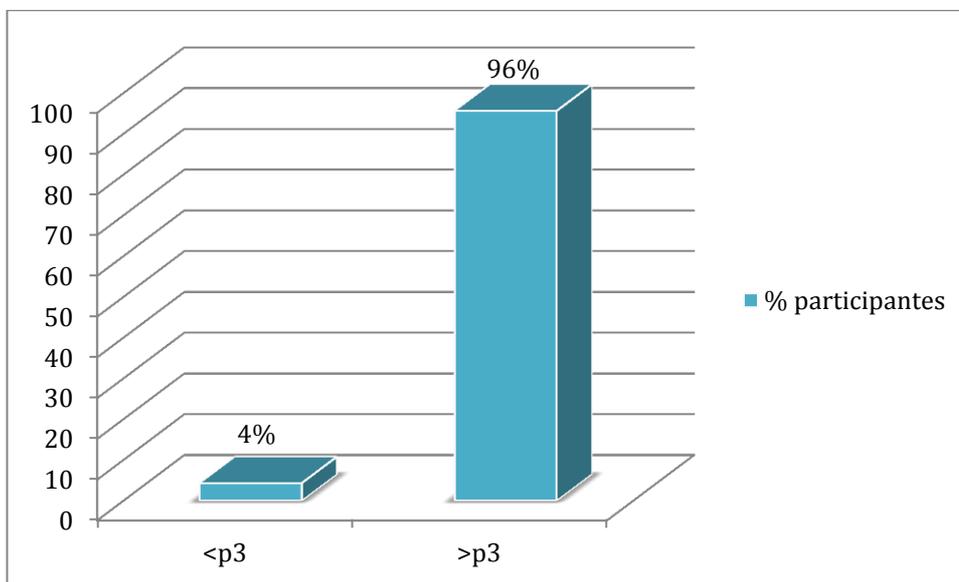
Foi verificado que 87% (n=20) das bailarinas já haviam passado pela menarca. Ao associar o estado nutricional com o período do estirão pubertário, verificou-se que 13% (n=3) das adolescentes ainda não passaram pela menarca, tendo 33% (n=1) destas (ou 4%, n=1, do total das bailarinas), com baixo peso (IMC/I <math><p3</math>) (FIGURA 2).

FIGURA 2- Distribuição percentual das bailarinas (n=23) em relação ao estado nutricional e menarca.



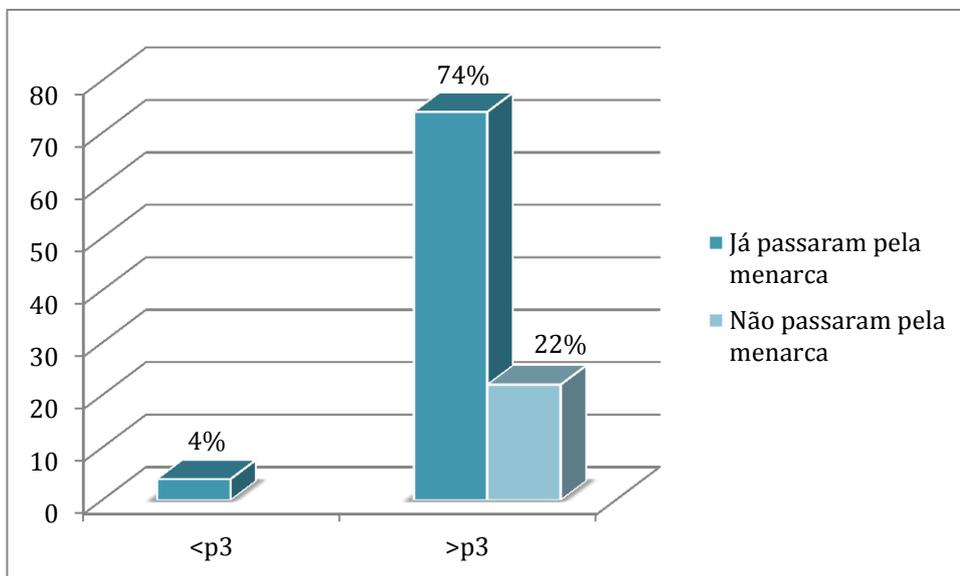
Já em relação à Estatura por Idade, apenas 4% (N=1) apresentou baixa estatura para a idade (p<3) (FIGURA 3).

FIGURA 3- Distribuição percentual das bailarinas (n=23) em relação à Estatura.



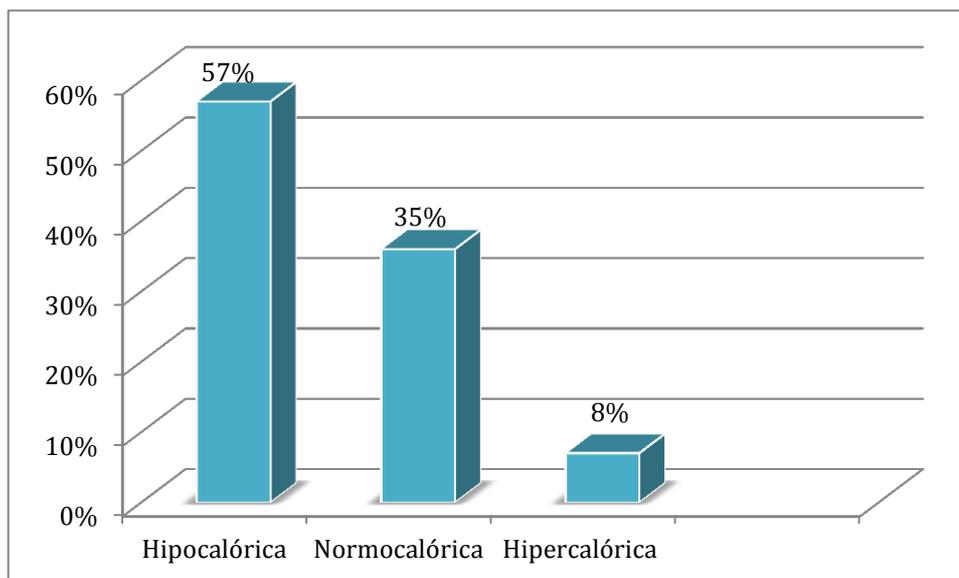
E ao associar o parâmetro E/I com a fase do estirão pubertário, verificou-se que 4% (n=1) das bailarinas que se encontrava na faixa abaixo do percentil 3, já havia passado pelo estirão pubertário. Grande parte das bailarinas, 74% (n= 17), que estavam na faixa acima do p3 também já passaram pelo estirão pubertário (FIGURA 4).

FIGURA 4- Distribuição percentual das bailarinas (n=23) em relação a E/I e fase do estirão pubertário.



O valor médio encontrado do GET das bailarinas, por meio da fórmula da FAO de 2001, foi de 2200 Kcal. Em relação ao VET, a avaliação do Inquérito Dietético Dia Alimentar Habitual mostrou uma grande variação na quantidade calórica das dietas das bailarinas de 1040 Kcal até 3297 Kcal, sendo que os dois extremos foram encontrados em apenas uma bailarina com cada. Porém, ao analisar o balanço energético, observou-se que 57% (n=13) das adolescentes apresenta dieta hipocalórica (FIGURA 5), resultando num balanço energético negativo. Além disso, foi encontrada uma média de 56% de carboidrato (normoglicídica), 19% (1,5g/Kg) de proteína (hiperprotéica) e 25% de lipídeos (normolipídica) na dieta das bailarinas.

FIGURA 5- Distribuição percentual calórico da dieta das bailarinas.



Sobre a análise qualitativa dos hábitos alimentares das bailarinas, pode-se considerar parcialmente adequados. Os alimentos que mais aparecem no inquérito do Dia Alimentar Habitual foram: arroz, feijão, banana, pães, sucos naturais e artificiais, biscoitos e salgados no lanche da escola. No inquérito de Frequência Alimentar, observou-se uma ingestão diária de alimentos de baixo valor nutricional como achocolatados. E por meio do Dia Alimentar Habitual, observou-se o consumo frequente ao longo do dia de verduras e frutas.

Por meio da análise das respostas das perguntas discursivas observou-se que 67% das bailarinas costumam ingerir alimentos que consideram melhorar seu desempenho. Dentre esses alimentos os mais citados foram água, isotônicos, frutas, chocolates e barras de cereal (TABELA 1).

TABELA 1- Alimentos citados que melhoram o desempenho durante as aulas e apresentações.

ALIMENTOS	%
Água	90
Frutas	78
Chocolate	65
Isotônicos	61
Barra de cereal	43
Sucos	34

Sanduíches naturais	22
Açaí	10
Água de coco	9
Castanhas	9

Quando questionadas se deixam de comer algum alimento por piorar ou atrapalhar o rendimento durante as aulas e apresentações, 65% das adolescentes afirmaram que sim. Os alimentos que, segundo as adolescentes, mais atrapalham o rendimento são os de redes de Fast-foods, biscoitos recheados e refrigerantes (TABELA 2).

TABELA 2- Alimentos citados que pioram ou atrapalham o rendimento durante as aulas e apresentações.

ALIMENTOS	%
Refrigerantes	80
Frituras	80
Hambúrguer	60
Biscoito recheado	60
Pizza	20

Em relação ao peso corporal, 80% (n=18) das bailarinas afirmam que se sentem pressionadas de alguma forma a manter um peso mais baixo por conta do ballet. Porém, apenas 52% consideram ter uma alimentação adequada. Dentre as bailarinas que afirmam não se sentir pressionadas em relação ao seu peso (20%, N=5), 86% já possuem um baixo IMC/l.

6. DISCUSSÃO

Foi observado no presente estudo que o IMC médio encontrado das bailarinas analisadas foi de $18,9\text{kg/m}^2$ e que 87% ($n=20$) das bailarinas está com o IMC/I na faixa de eutrofia. Estudo realizado por Kuwae e Silva (2007), que avaliou o hábito alimentar e a composição corporal de 25 bailarinas adultas, verificou que o IMC médio encontrado foi de 21kg/m^2 e uma pequena porção, 9% ($n=2$), com IMC entre 17 e $18,49\text{kg/m}^2$, e a grande maioria das bailarinas, 91% ($n=23$), encontra-se com o IMC na faixa de eutrofia. Outra pesquisa de caráter descritivo feita com 27 bailarinas de idades entre 10 a 19 anos, na cidade de Londrina, evidenciou que 78% das bailarinas encontram-se na faixa de eutrofia, enquanto 15% e 7% apresentam, respectivamente, sobrepeso e obesidade (MORELLI; SANTOS, 2011). Já os resultados encontrados no presente estudo, mostraram os seguintes dados positivos: a maioria, 87% ($n=20$), das bailarinas encontra-se eutrófica (entre p3 e p85) e nenhuma apresentou sobrepeso ou obesidade. Por outro lado, o baixo peso ($p<3$) encontrado em 13% ($n=3$) das bailarinas, e o risco de baixo peso (percentil entre 3 e 15) em 30% ($n=7$) é um dado preocupante, já que a desnutrição pode causar danos ao desenvolvimento das adolescentes, como por exemplo déficit de estatura, problemas na maturação hormonal, bem como maior susceptibilidade a infecções respiratórias graves (MANN; TRUSWELL, 2009). Diferente do que aconteceu no estudo de Amaral, Pacheco e Navarro (2008), realizado em uma escola de Ballet de Minas Gerais com 24 bailarinas clássicas, de 10 a 18 anos, que visou analisar o perfil nutricional e antropométrico das bailarinas, onde apenas 4,17% ($n=1$) das bailarinas encontrava-se em baixo peso.

Quando o baixo peso está associado ao período anterior a menarca, a situação é ainda mais agravante (VITOLLO, 2008). A menarca é considerada o início da puberdade entre as mulheres, apesar de ocorrer relativamente em uma fase tardia da puberdade (MAHAM; ESCOTT-STUMP, 2010). Ainda de acordo com as autoras, a velocidade de crescimento físico durante a adolescência é muito mais elevada do que no início da infância. Os adolescentes chegam a ganhar 20% de sua estatura na idade adulta durante a puberdade. A menarca é um ponto muito importante para se saber se a adolescente já passou ou não pelo estirão de crescimento, e associado aos indicadores de IMC/I e E/I saber se terá condições de passar por esta fase de forma adequada e saudável ou não (VITOLLO, 2008).

Neste estudo, 83% (n=19) das bailarinas já havia tido a primeira menstruação. Quando há um IMC/I abaixo do percentil 3, como foi evidenciado em 13% (n=3) das bailarinas, significa que a adolescente não terá reservas energéticas suficientes para passar pelo estirão de crescimento de forma adequada, o que poderá resultar numa baixa estatura na idade adulta. A situação se torna ainda mais grave para a adolescente que apresentou E/I abaixo do percentil 3 e que já passou pela menarca, tendo em vista a passagem inadequada pelo estirão pubertário. Por outro lado, a grande maioria das bailarinas analisadas, apresenta uma estatura adequada, bem como IMC adequado para a idade, o que é um ponto positivo, independente da menarca.

O nutricionista pode intervir positivamente neste grupo, tendo em vista que é um grupo que se preocupa em relação a sua *performance* e peso corporal, e que busca sempre formas de alcançar esses objetivos. O apoio profissional junto às bailarinas pode potencializar seus treinos e melhorar sua saúde a médio e longo prazo.

O gasto energético das bailarinas não é tão elevado se comparado a outros esportes como o futebol, onde o gasto energético por jogo é em média 1300 kcal, (GUERRA; SOARES; BURINI, 2001). O gasto energético diário de jogadores de futebol em treino moderado pode variar entre 3150 a 4300 kcal (GUERRA; NETO; TIRAPÉGUI, 2004), enquanto que o gasto diário das bailarinas analisadas foi em média de 2200 kcal. O que geralmente acontece é que o consumo energético é frequentemente descrito como baixo em relação à idade e ao peso corporal, quando comparado aos índices nutricionais recomendados (DEUTZ; BERNARDOT; CODY, 2000 apud BARROS; HADLER, 2011), assim como foi encontrado nos resultados da presente pesquisa, onde mostrou que o balanço energético das bailarinas foi negativo em 57% (n=13) das bailarinas. Verificou-se que as bailarinas analisadas possuíam um gasto energético médio, aproximado, de 2200Kcal enquanto faziam uma ingestão média de 1900Kcal. No estudo de Rojas e Urrutia (2008), verificou-se um resultado semelhante, no qual foram analisadas 24 bailarinas de 18 a 30 anos, de 3 escolas de dança da Costa Rica e evidenciou-se que uma bailarina adulta deveria consumir em média 2500 Kcal por dia, porém seu consumo foi de até 1700 Kcal, por isso elas apresentam um padrão mais magro.

Em relação aos macronutrientes, a dieta das bailarinas estava adequada, possuía uma média de 56% de carboidrato (normoglicídica), 19% (1,5g/kg de peso)

de proteína (hiperproteica) e 25% de lipídeos (normolipídica). Apesar de as dietas apresentarem um teor protéico acima do recomendado pelo Guia Alimentar, é aceitável uma ingestão de 1,4 a 1,8g de PTN/Kg de Peso, segundo a Sociedade Brasileira de Medicina Esportiva para atletas de força (SBME, 2003). As proteínas são necessárias para a síntese de massa muscular induzidas pelos treinos, além de reparo e recuperação de tecidos após a atividade (VIEBIG; NACIF, 2006). Segundo Barros e Hadler (2011), o baixo consumo protéico pelos bailarinos pode prejudicar o processo de síntese de massa muscular, o que influiria negativamente em seu desempenho, principalmente em situações que necessitem de maior força ou resistência.

Os hábitos alimentares das bailarinas deste estudo foram bons em geral, o que mostrou que o Ballet possui um ponto positivo, que seria a influência de um maior consumo de frutas e verduras regularmente. Tais resultados estão de acordo com os achados de Morelli e Santos (2011), os quais verificaram uma frequência semanal de 34% (n=9) no consumo de verduras, e de uma frequência diária em, também, 34% (n=9) das bailarinas. Por outro lado, os resultados encontrados na presente pesquisa foram contrários aos publicados por Toral, Slater e Silva (2007), as quais estudaram 431 adolescentes em geral na cidade de Piracicaba, SP e avaliaram o consumo alimentar e a prevalência de excesso de peso. Nesse estudo foi verificado reduzido consumo de frutas e de hortaliças, sendo que cerca de 28% dos adolescentes não atingiram a recomendação mínima de consumo de três porções de frutas e de três porções de hortaliças ao dia. Por fim, ficou evidenciado que as bailarinas, mesmo sem cunho profissionalizante, sofrem influência do Ballet Clássico nas suas escolhas alimentares, já que este gera uma alta cobrança social e corporal.

Entretanto, nesta pesquisa foi evidenciado o consumo de alguns alimentos com baixo valor nutritivo, característicos dos hábitos alimentares de adolescentes em geral, como chocolates, salgados, bolos, etc. Toral, Slaters e Silva (2007), também identificaram um elevado consumo de doces, sendo que um total de 96,9% dos adolescentes apresentou um consumo de doces acima de uma porção diária. Estudo feito com 17 atletas, do sexo feminino, de faixa etária entre sete e quatorze anos, integrantes de uma escola de Ginástica Rítmica na cidade de Guarapuava – Paraná, identificou o consumo de doces e guloseimas diariamente em 41% (n=7) das ginastas avaliadas (CRISTO, 2009). O mesmo foi evidenciado por Sousa (2006),

em um estudo feito com 326 adolescentes fisicamente ativos, em 19 Regiões Administrativas do Distrito Federal, onde foi observado um alto consumo de doces, principalmente confeitos (balas doces e chicletes) e chocolates. O consumo de alimentos ricos em gorduras e açúcares aumenta o risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2008), portanto é importante a conscientização das adolescentes em relação às práticas alimentares saudáveis, afim de proporcionar uma melhor qualidade de vida ao longo dos anos.

O nutricionista tem um papel fundamental na construção dessa melhora na qualidade de vida e também na composição corporal das bailarinas, e podem fazer isso por meio, também da educação nutricional, fazendo com que a bailarina tenha além da saúde o corpo mais magro, que é o simbolismo do Ballet Clássico. O nutricionista tem o papel de incentivar o adolescente a possuir hábitos alimentares saudáveis, passando mensagens sempre positivas, enfocando nos benefícios a curto prazo como a melhoria na aparência e mais energia na hora das aulas e apresentações, melhorando a satisfação corporal, reduzindo os riscos de carências nutricionais e reduzindo os riscos para desenvolvimento de distúrbios alimentares (MAHAM; ESCOTT-STUMP, 2010).

O acompanhamento das bailarinas com uma equipe multidisciplinar, também seria de suma importância, na busca de uma melhor performance, melhor satisfação com a imagem corporal e menor risco de desenvolvimento de distúrbios como a anorexia nervosa e a bulimia, tão presentes nos dias atuais(MAHAM; ESCOTT-STUMP, 2010).

Sugere-se, em novos estudos, a análise do ciclo menstrual e a presença de amenorreia nas bailarinas.

7. CONCLUSÕES

Conclui-se que bailarinas clássicas possuem IMC para idade entre adequado e baixo, mas apresentam, ainda assim, uma altura adequada para idade. Dessa forma, pode-se dizer que o estirão pubertário não foi ou não será comprometido.

Verificou-se também que o estado nutricional está condizente com o consumo alimentar. A ingestão energética da maioria das bailarinas encontra-se abaixo do seu gasto, configurando um balanço energético negativo, o que resulta em um peso mais baixo e justifica a ausência de sobrepeso nesse grupo.

A dieta das bailarinas estava adequada em relação aos macronutrientes exceto a proteína que estava elevada, o que é aceitável levando-se em consideração o nível de atividade física realizado.

Por fim, identificou-se que há uma influência do Ballet Clássico nas escolhas alimentares das bailarinas, que muitas vezes optam por alimentos mais saudáveis e menos calóricos, principalmente em épocas de apresentação. Porém, observou-se a presença de alguns alimentos hipercalóricos e de baixo valor nutricional, o que é esperado nas práticas alimentares observadas na faixa-etária.

É muito importante a presença de uma equipe multidisciplinar com profissionais de saúde trabalhando juntamente com bailarinas.

O nutricionista tem o poder de melhorar a saúde das bailarinas, melhorar a composição corporal e a satisfação com a imagem corporal.

REFERÊNCIAS

AMARAL, R. K. S.; PACHECO, R. C.; NAVARRO, F. Perfil Nutricional e Antropométrico de praticantes de Ballet, *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo v. 2, n.7, p. 37-45, Janeiro/Fevereiro, 2008

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, 2011. Disponível em: <<http://periodicos.puccampinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/download/577/557>>. Acesso em: 10 mar. 2013.

BONFLUER, M. L.; OSSUCCI, R. R. Hábitos alimentares na adolescência, PR, 2010. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/2521-8.pdf>>. Acesso em: 7 nov. 2013.

BRASIL. **Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional**. Brasília: Ministério da Saúde, 2008.

BRASIL. **Ministério Da Saúde**. *Guia Alimentar Para A População Brasileira*. 1 ed. p. 150, 2005.

CARVALHO, T. Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde, *Revista Brasileira de Medicina do Esporte – Vol. 9, nº 2*, 2003.

CORRÊA, R.S. Fatores de risco para transtornos do comportamento alimentar em adolescentes estudantes de Ballet Clássico de Porto Alegre, RS, 2010. Disponível em: <<http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/30942/000778639.pdf?sequencia=1>>. Acesso em 11 mar. 2013.

CRISTO, S. C. Avaliação do Estado Nutricional e Hábitos Alimentares de atletas de ginástica rítmica da cidade de Guarapuava – Paraná, Universidade Estadual do Centro-Oeste – UNICENTRO, 2009.

FERNANDES, A. E. R. Avaliação da Imagem Corporal, Hábitos de Vida e Alimentares em Crianças e Adolescentes de Escolas Públicas e Particulares de Belo Horizonte, Belo Horizonte: Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais, 2007.

FERRARI, E.P.; ALVAREZ, B.R. Associação entre a imagem corporal e o estado nutricional em praticantes de ballet clássico, *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 15, Nº 153, Febrero de 2011. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd153/imagem-corporal-em-ballet-classico.htm>> Acesso em: 06 maio 2013.

GUERRA, I.; SOARES, E. A.; BURINI, R. C. Aspectos nutricionais do futebol de competição, *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Vol. 7, Nº 6 – Nov/Dez, 2001.

GUERRA, I.P.L.R.; BARROS NETO, T.; TIRAPÉGUI, J. Necessidades dietéticas de jogadores de futebol: uma revisão. *Nutrire: rev. Soc.Bras. Alim. Nutr.= J. Brazilian Soc. Food Nutr.*, São Paulo, 2004.

KUWAE, C.A.; SILVA, M.S. Hábito Alimentar e Composição Corporal de bailarinos contemporâneos e do Balé Clássico, 2007. Disponível em: <<http://www.cbce.org.br/cd/resumos/012.pdf>>. Acesso em 10 mar. 2013.

MAHAM, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. *Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. 12. ed. Rio de Janeiro e São Paulo: Saunders Elsevier, 2010.

MANN, J.; TRUSWELL, A. S. *Nutrição Humana*. 3. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan S.A., 2009.

MOMMENSOHN, M.; PETRELLA, P. *Reflexões sobre Laban, o mestre do movimento*. 1. ed. São Paulo: Summus, 2006.

MORELLI, N. R.; SANTOS, G.M.G.C. – Avaliação do Estado Nutricional e do Comportamento Alimentar de bailarinas de uma escola particular do centro de Londrina – PR, *Terra e Cultura – Nº 53 - Ano 27 -*, p. 35-49, Julho a Dezembro de 2011.

MOURA, D. D. B.; JÚNIOR, G. B. V. Hábitos Alimentares e Qualidade de Vida, 2009 *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, PR, v.1, n. 2, 2009.

NOGUEIRA, S. G.; MACEDO, V.S.; GUEDES, P.M. Avaliação da Imagem Corporal e de Comportamentos Alimentares como possíveis desencadeadores de Transtornos Alimentares em bailarinas pré-adolescentes, *NUTRIR GERAIS*, Ipatinga, v. 4, n. 6, p. 538-553, fev./jul. 2010.

PRATI, Sérgio Roberto Adriano; PRATI, Alessandra Regina Camelozzi. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. *Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Hum.*, v. 8, n. 1, p. 80-87, 2006.

RODRIGUEZ, N. R.; DIMARCO, N. M.; LANGLEY, S. Nutrition and Athletic Performance American College of Sports Medicine, USA, p. 714-715, 2009.

ROJAS, E.M.; URRUTIA, A.R.G. Estado nutricional de bailarinas de Ballet Clássico, área metropolitana de Costa Rica, 2008. Disponível em http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?pid=S1409-14292008000200002&script=sci_arttext. Acesso em 15 abr. 2013.

SHEPHERD, R.; DENNISON, C.M. Influences on adolescent food choice, Institute of Food Research, *Proceedings of the Nutrition Society*, Eurlay Gate, Whiteknights Road, Reading RG6 6BZ, 1996. Acesso em: 29 abr. 2013.

SILVA, C.L.; ALVES, P.K.Q.M.; NACIF, M. Perfil antropométrico e autopercepção da imagem corporal em bailarinas clássicas estudantes e profissionais, 2009. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd137/imagem-corporal-em-bailarinas-classicas.htm>>. Acesso em 10 maio 2013.

Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. 2 ed. São Paulo; 2008.

SOUZA, E. F. Avaliação Nutricional de Adolescentes Fisicamente Ativos do Distrito Federal, UnB – Universidade de Brasília, Faculdade de Ciências da Saúde, 2006.

TORAL, N.; CONTI, M. A.; SLATER, B. A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos, *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 25(11):2386-2394, nov, 2009.

TORAL, N.; SLATER, B.; SILVA, M. V. Consumo alimentar e excesso de peso de adolescentes de Piracicaba, São Paulo. *Rev. Nutr.* vol.20 no.5 , 2007.

VIEBIG, R. F.; NACIF, M. A. L., Recomendações nutricionais para atividade física e o esporte. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, 2006.

VIEBIG, R. F.; VALERO, M. P. Desenvolvimento de um questionário de frequência alimentar para o estudo de dieta e doenças não transmissíveis, *Rev Saúde Pública*, 2004; 38(4): 581 -4, p. 581. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v38n4/21090.pdf>>.

VITOLLO, M.R. *Nutrição: da gestação ao envelhecimento*. 1 ed. Rio de Janeiro: Rubio, 2008.

APÊNDICES

APÊNDICE I

TERMO DE ASSENTIMENTO

CENTRO UNIVERSITÁRIO UniCEUB

Você está sendo convidada a participar do projeto: Perfil Nutricional de Adolescentes Praticantes de Ballet Clássico em Brasília – DF

O objetivo desta pesquisa é Avaliar o perfil nutricional de adolescentes, do sexo feminino, praticantes de Ballet Clássico

Você receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-la.

A sua participação será através de um Inquérito de Dia Alimentar habitual, onde você colocará o que costuma comer em cada refeição, o horário e as quantidades de cada alimento. Contará ainda com uma aferição de peso e altura, para posterior avaliação do IMC, e também um Questionário de Frequência Alimentar Qualitativo para avaliação de adequação de macronutrientes da dieta. A pesquisa terá tempo estimado entre dois a quatro dias, para aferição e resposta dos questionários.

Informamos que você pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo. Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Os resultados da pesquisa serão divulgados no CENTRO UNIVERSITÁRIO UniCEUB, podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sobre a guarda do pesquisador.

Se o (a) Senhor (a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, telefone para (61) 81799464 ou pelo e-mail hay_rolim@hotmail.com.

Este projeto foi Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade UniCEUB. As dúvidas com relação à assinatura do Termo de Assentimento ou os direitos do sujeito da pesquisa podem ser obtidos através do telefone: (61) 81799464 ou pelo e-mail hay_rolim@hotmail.com.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o sujeito da pesquisa.

Nome / assinatura (Bailarina)

Pesquisadora Responsável

APÊNDICE II

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO - TCLE

CENTRO UNIVERSITÁRIO UniCEUB

O (a) Senhor (a) está sendo convidado (a) a participar do projeto: Perfil Nutricional de Adolescentes Praticantes de Ballet Clássico em Brasília – DF

O objetivo desta pesquisa é Avaliar o perfil nutricional de adolescentes, do sexo feminino, praticantes de Ballet Clássico

O (a) senhor (a) receberá todos os esclarecimentos necessários antes e no decorrer da pesquisa e lhe asseguramos que seu nome não aparecerá sendo mantido o mais rigoroso sigilo através da omissão total de quaisquer informações que permitam identificá-lo (a).

A participação da sua filha será através de um Inquérito de Dia Alimentar habitual, onde ela colocará o que costuma comer em cada refeição, o horário e as quantidades de cada alimento. Contará também com uma aferição de peso e altura, para posterior avaliação do IMC, e terá também um Questionário de Frequência Alimentar Qualitativo para avaliação de adequação de macronutrientes da dieta. A pesquisa terá tempo estimado entre dois a quatro dias, para aferição e resposta dos questionários.

Informamos que o (a) Senhor (a) pode se recusar a responder qualquer questão que lhe traga constrangimento, podendo desistir de participar da pesquisa em qualquer momento sem nenhum prejuízo para o (a) senhor (a). Sua participação é voluntária, isto é, não há pagamento por sua colaboração.

Os resultados da pesquisa serão divulgados no CENTRO UNIVERSITÁRIO UniCEUB, podendo ser publicados posteriormente. Os dados e materiais utilizados na pesquisa ficarão sobre a guarda do pesquisador.

Se o (a) Senhor (a) tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, por favor, telefone para (61) 8179-9464, pelo e-mail hay_rolim@hotmail.com (pesquisadora); ou pelo e-mail fabiola.amaral@uniceub.br.

Este projeto foi Aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade UniCEUB (telefone: 61 3966-1511). As dúvidas com relação à assinatura do TCLE ou os direitos do sujeito da pesquisa podem ser obtidos através do telefone: (61) 8179-9464 ou pelo e-mail hay_rolim@hotmail.com.

Este documento foi elaborado em duas vias, uma ficará com o pesquisador responsável e a outra com o sujeito da pesquisa.

Nome / assinatura (responsável)

Pesquisadora Responsável

Brasília, ____ de _____ de 2013.

INQUÉRITO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR QUALITATIVO

PRODUTOS	FREQUÊNCIA								
	Mais de 3x por dia	2 a 3x por dia	1 x por dia	5 a 6x por semana	2 a 4x por semana	1x por semana	1x a cada 15 dias	1x por mês	Raro/ Nunca
Macarrão instantâneo (miojo)									
Biscoito doce									
Bolos									
Biscoito salgado									
Batata frita / chips									
Manteiga, margarina, maionese									
Salsicha, linguiça, hambúrguer									
Pizza									
Bacon / toucinho									
Salgado (quibe, pastel...)									
Achocolatado									
Doces, Bala, Chocolate									
Sobremesas cremosas, sorvetes									
Refrigerante									
Sucos industrializados									

Você costuma comer certos alimentos que considera que melhoram o seu rendimento durante as aulas ou apresentações? Se sim, coloque abaixo quais seriam estes alimentos, bebidas.

Você costuma deixar de comer certos alimentos que considera que pioram, ou atrapalham o seu rendimento durante as aulas ou apresentações? Se sim, coloque abaixo quais seriam estes alimentos, bebidas.

Você considera sua alimentação adequada?

Você se sente pressionada a manter um peso mais baixo por conta do Ballet?

Você já passou pela menarca (primeira menstruação)?
