

**AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E DO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE BAILARINAS DE UMA
ESCOLA PARTICULAR DO CENTRO DE LONDRINA – PR**
ASSESSMENT OF NUTRITIONAL STATUS AND FEEDING BEHAVIOR OF A PRIVATE
SCHOOL DANCERS OF THE CENTRE OF LONDRINA - PR

*Nayara Rampazzo Morelli **

*Graziela Maria Gorla Campiolo dos Santos ***

RESUMO:

O ballet clássico pode ser considerado atualmente como uma modalidade esportiva bastante difundida na sociedade, comum entre crianças e adolescentes do gênero feminino e que exige um bom nível de preparo físico, além de ser uma atividade que preconiza baixo peso corporal e, principalmente, supervaloriza a estética. Portanto, sendo o corpo do bailarino o principal meio de expressão da dança, a exposição da forma física leva a procura de se obter um corpo magro e delineado. O objetivo desse trabalho foi avaliar o estado nutricional e o comportamento alimentar de praticantes de ballet clássico de uma escola particular no centro da cidade de Londrina – PR. Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa de caráter descritivo, com a participação de 27 praticantes de ballet clássico, do gênero feminino, com idade entre 10 e 19 anos. O estado nutricional das bailarinas foi avaliado a partir dos dados obtidos na avaliação antropométrica. Foram aferidas as medidas de peso e estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e foi calculado o percentual de gordura corporal (%GC), a partir das dobras cutâneas PCT e PCSE. Para avaliar o nível de preocupação e insatisfação com o próprio corpo e o possível risco de desenvolver transtornos alimentares foram aplicados o Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) e o Questionário sobre Imagem Corporal (BSQ-34), e para avaliar o consumo alimentar, foi aplicado um Questionário de Frequência de Alimentar. Foi observado que 78% das bailarinas encontram-se na faixa de eutrofia, enquanto 15% e 7% apresentam, respectivamente, sobrepeso e obesidade. O percentual de gordura corporal encontrado foi de 41% moderadamente alta, 30% alta, 22% excessivamente alta e 7% adequada. De acordo com EAT-26 foi encontrado 15% das bailarinas com score positivo (EAT+) para o desenvolvimento de transtornos alimentares e 85% apresentaram score negativo (EAT). Segundo o BSQ-34, foi observado que 67% das bailarinas não apresentam distorção da imagem corporal, entretanto, foi observada distorção leve em 19% e moderada ou grave em 7% da amostra. Com relação ao hábito alimentar foi observado o consumo frequente de arroz, feijão e carne vermelha, e baixa ingestão de frutas, verduras e laticínios. Além disso, observou-se um elevado consumo de doces, refrigerantes e gordura pelas bailarinas. Com isso, pode-se concluir que os praticantes de ballet clássico representam um grupo de risco, e por esse motivo, é necessário realizar um acompanhamento nutricional e criar estratégias de prevenção para o desenvolvimento de distúrbios relacionados ao comportamento alimentar.

35

PALAVRAS-CHAVE: Bailarinas. Estado Nutricional. Hábito Alimentar. Imagem Corporal.

ABSTRACT:

The ballet can be considered as a sport now widespread in society, common in young females and requires a good level of fitness, besides being an activity that encourages low body weight

*Discente do Curso de Nutrição da Unifil. Orientanda do Trabalho de Conclusão de Curso (e-mail: nayararampazzo@hotmail.com).

**Docente do Departamento de Nutrição da UNIFIL (Centro Universitário Filadélfia) (e-mail: grazielacampiolo@yahoo.com.br).

and especially overvalues aesthetics. Therefore, since the main body of the dancer from the dance means of expression, the exhibition takes the physical form of seeking to achieve a lean and defined. The aim of this study was to evaluate the nutritional status and feeding behavior of practitioners of classical ballet in a private school in downtown Londrina - PR. This study characterized as a descriptive study, involving 27 practitioners of classical ballet, female, aged between 10 and 19 years. The nutritional status of the dancers was assessed from data obtained from anthropometric measurements. Were measured in weight and height to calculate body mass index (BMI) was calculated and the percentage of body fat (% BF) from triceps skinfold and subscapular skinfold. To assess the level of concern and dissatisfaction with their bodies and the possible risk of developing eating disorders were administered the Eating Attitudes Test (EAT-26) and Body Image Questionnaire (BSQ-34), and to assess the food intake was implemented a Food Frequency Questionnaire. It was observed that 78% of dancers are in the range of normal weight, while 15% and 7% had, respectively, overweight and obesity. The percentage of body fat was found to be moderately high 41%, 30% high, 22% and 7% too high appropriate. According to EAT-26 was found 15% of dancers with positive score (EAT +) for the development of eating disorders and 85% had negative scores (EAT-). According to the BSQ-34, it was observed that 67% of dancers do not have body image distortion, however, slight distortion was observed in 19% and moderate or severe in 7% of the sample. With respect to the feeding habit was observed frequent consumption of rice, beans and red meat, and low intake of fruits, vegetables and dairy products. Moreover, there was a high consumption of sweets, soft drinks and fat by dancers. Thus, one can conclude that the practitioners of classical ballet pose a risk group, and for this reason it is necessary to conduct a nutritional monitoring and creating prevention strategies for the development of disorders related to eating behavior.

36

KEY WORDS: Dancers. Nutritional Status. Food Habits. Body Image.

INTRODUÇÃO

O ballet clássico pode ser considerado atualmente como uma modalidade esportiva bastante difundida na sociedade, embora não seja comum caracterizar os seus praticantes como atletas (AMARAL; PACHECO; NAVARRO, 2008).

“Caracteriza-se por exercícios de saltos, giros, flexões e extensões, piques curtos em velocidade e equilíbrio de posturas realizadas em coreografias, nos mais variados tempos de duração” (SILVA et al., 1998, p. 149).

O ballet clássico exige um bom nível de preparo físico, além de ser uma atividade que preconiza baixo peso corporal e, principalmente, supervaloriza a estética. A prática desta atividade é comum entre crianças e adolescentes do gênero feminino (AMARAL; PACHECO; NAVARRO, 2008).

Segundo Silva; Mura (2007, p. 363), a adolescência “é a transição entre a infância e a vida adulta, em que muitas das características ou dos hábitos referentes ao estilo de vida do adulto são adquiridos e/ou consolidados”.

Assim, a adolescência é um período da vida marcado por modificações físicas, psíquicas, comportamentais e sociais, além de ser caracterizado por intenso crescimento e desenvolvimento. Por esse motivo, é importante que os adolescentes praticantes de atividade física consumam

energia e nutrientes suficientes, para que seja possível alcançar suas necessidades de crescimento, manutenção de tecidos e para o desempenho de suas atividades intelectuais e físicas (AMARAL; PACHECO; NAVARRO, 2008; DUARTE, 2007; SILVA; MURA, 2007).

Durante o período da adolescência, o indivíduo está mudando o seu corpo e buscando uma imagem corporal idealizada, portanto, o estilo de vida, ao sofrer diversas influências, acaba muitas vezes não proporcionando meios para o suprimento adequado das necessidades nutricionais (SANTOS et al., 2005; TORAL et al., 2006).

Portanto, sendo o corpo do bailarino o principal meio de expressão da dança, a exposição da forma física leva a procura de se obter um corpo magro e delineado. No caso do ballet clássico, essa exigência se torna ainda maior, pois, nessa prática, a beleza dos movimentos é caracterizada pela leveza do corpo e seus gestos. Dessa forma, a imagem corporal e a preocupação com um corpo magro, são constantes na vida do bailarino (KUWAE; SILVA, 2007; SIMAS; GUIMARÃES, 2002).

O objetivo geral deste trabalho, portanto, é avaliar o estado nutricional e o comportamento alimentar de um grupo de meninas, adolescentes, praticantes de ballet clássico de uma escola particular no centro da cidade de Londrina – PR.

METODOLOGIA

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa de caráter descritivo, com a participação de 27 praticantes de ballet clássico, do gênero feminino, com idade entre 10 e 19 anos, de uma Escola de Dança do centro da cidade de Londrina – PR.

O estado nutricional das bailarinas foi avaliado a partir dos dados obtidos na avaliação antropométrica. Foram aferidas as medidas de peso e estatura para o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), porém, como o IMC não distingue a massa de gordura da massa magra, também foi calculado o percentual de gordura corporal (%GC), a partir das dobras cutâneas.

Para a aferição do peso foi utilizada uma balança tipo plataforma da marca Filizola, com capacidade para 150 kg, e para aferir a estatura, foi utilizado o estadiômetro da própria balança.

As dobras cutâneas que foram utilizadas para calcular o percentual de gordura corporal são a PCT (prega tricriptal) e PCSE (prega subescapular). Para aferir as dobras cutâneas foi utilizado um adipômetro da marca Lange.

O IMC foi classificado segundo NCHS (2000) e a porcentagem de gordura corporal segundo a classificação feita por DEURENBERG; PIETERS; HAUTUAST (1990), pois são específicas para crianças e adolescentes.

Para avaliar o consumo alimentar, foi aplicado um Questionário de Frequência de Alimentar, que permite avaliar o hábito alimentar de acordo com o consumo usual dos alimentos. E também foram aplicados questionários contendo questões específicas sobre imagem corporal e comportamento alimentar, com o objetivo de avaliar o nível de preocupação e insatisfação com o próprio corpo e o possível risco de desenvolver transtornos alimentares. Os questionários aplicados foram o Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26) e o Questionário sobre Imagem Corporal (BSQ-34).

Os dados da antropometria e os questionários foram transcritos e analisados, e os resultados finais foram demonstrados em forma de gráfico para comparação e entendimento melhor do trabalho.

Todos os pais/responsáveis pelas bailarinas que fizeram parte deste estudo, após serem informados sobre o propósito desta investigação e os procedimentos adotados, assinaram um

termo de consentimento livre e esclarecido. Este estudo foi desenvolvido em conformidade com as instruções contidas na Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde que normatizou a pesquisa com seres humanos, sendo submetido à aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Filadélfia – UNIFIL.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1, foi possível verificar o estado nutricional da amostra, sendo que 78% das bailarinas encontram-se na faixa de eutrofia, enquanto 15% e 7% apresentam, respectivamente, sobrepeso e obesidade, segundo a classificação feita por NCHS (2000).

Apesar da dança ter relação com a imagem de pessoas muito magras, considerando que ser magro pode beneficiar o desempenho no ballet, nesta pesquisa não foi encontrada nenhuma bailarina com baixo peso, entretanto, não se deve considerar somente o peso das bailarinas, pois a composição corporal, ou seja, a proporção de massa magra e massa gorda, também tem influência na performance.

TABELA 1 - Estado Nutricional das bailarinas segundo a classificação por IMC

Classificação		N	%
Baixo peso	< p 5	0	0%
Eutrofia	≥ p 5 e < p 85	21	78%
Sobrepeso	≥ p 85	4	15%
Obesidade	≥ p 95	2	7%
TOTAL		27	100%

38

O percentual de gordura corporal encontrado nas bailarinas foi de 41% moderadamente alta, 30% alta, 22% excessivamente alta e, apenas, 7% da amostra está adequada, segundo a classificação de Deurenberg; Pieters; Hautuast (1990).

TABELA 2 - Estado Nutricional das bailarinas segundo a classificação por percentual de gordura corporal

Classificação		N	%
Excessivamente baixa	Até 12%	0	0%
Baixa	12,01 a 15%	0	0%
Adequada	15,01 a 25%	2	7%
Moderadamente alta	25,01 a 30%	11	41%
Alta	30,01 a 36%	8	30%
Excessivamente alta	> 36,01%	6	22%
TOTAL		27	100%

R
E
V
I
S
T
A

A partir dos resultados encontrados, é possível observar que, embora a maioria das

bailarinas encontra-se na faixa de eutrofia, segundo o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) e também apresenta o percentual de gordura corporal acima do ideal. Segundo Amaral; Pacheco; Navarro (2008), ao descrever vários estudos, citam um estudo que comparou a composição corporal de bailarinas profissionais e estudantes de ballet, onde foi observado que os profissionais mantinham um menor peso e menor percentual de gordura em relação aos estudantes. Sendo assim, de acordo com Fração et al. (1999), a necessidade de manter o peso adequado e o percentual de gordura corporal baixo, aumenta na medida em que as bailarinas se tornam profissionais.

Além disso, é importante salientar que durante a adolescência, as meninas costumam ter o percentual de gordura corporal elevado. De acordo com Dunker; Philippi (2003) na adolescência o ganho de gordura corporal pode cessar ou até reverter nos homens, mas continua aumentando nas mulheres, podendo chegar ao índice de gordura corporal de 27%, em torno dos 16 anos.

Haas; Plaza; De Rose (2000), que realizaram um estudo antropométrico comparativo entre bailarinas brasileiras e espanholas, citam que existem poucos dados na literatura a respeito da influência da dança no desenvolvimento morfológico e antropométrico de adolescentes que praticam essa atividade. Assim, segundo os autores, é necessário controlar o desenvolvimento morfológico das meninas que dançam, pois dessa forma é possível quantificar, qualificar e, como consequência, obter melhores resultados.

De acordo com Prati; Prati (2006), a importância do controle de níveis de composição corporal está relacionada com a necessidade da bailarina em ser magra, não somente por estética, mas, principalmente, para privilegiar componentes de massa magra que vão auxiliar na execução dos movimentos, demonstrando vigor físico, graça e leveza. Além disso, as bailarinas necessitam de um nível adequado de gordura corporal, pois a leveza e a delicadeza dos movimentos é um fator que deve ser considerado para se obter um bom desempenho nas coreografias e para o desempenho físico.

Para Silva; Bonorino (2008), o ballet busca a figura de uma bailarina longilínea, enfatizando a magreza e a linearidade da figura, pois, além da sua importância estética, tem relação com a qualidade dos movimentos técnicos e artísticos.

Em um estudo realizado por Haas; Garcia; Bertolletti (2010), que avaliou o nível de satisfação com a imagem corporal de praticantes de ballet clássico e jazz, observou-se que a dança em si, independente do estilo, traz a preocupação com a estética corporal, o que leva o bailarino a buscar sempre um corpo magro. As bailarinas representam um grupo em que a atividade envolve um treinamento físico constante, portanto, a demanda por um padrão estético adequado pode levar à insatisfação e distorções da imagem corporal.

Conforme descrito por Silva; Bonorino (2008), a estética do bailarino é definida por um perfil físico específico, portanto, segundo Haas; Garcia; Bertolletti (2010), a busca de uma imagem corporal idealizada pelas bailarinas costuma ir além dos parâmetros da população em geral, fazendo com que as bailarinas façam parte da população de risco para o desenvolvimento de padrões alimentares inadequados.

Segundo Guimarães et al. (2007), a distorção da imagem corporal e a preocupação excessiva com o peso são características próprias de distúrbios de comportamento alimentar.

Considerando, portanto, que as bailarinas estão quase sempre insatisfeitas com o seu corpo e buscam constantemente o baixo peso, foi aplicado um questionário de atitudes alimentares (EAT-26) e sobre imagem corporal (BSQ-34).

De acordo com o EAT-26 (Tabela 3) foi encontrado score positivo (EAT+), ou seja, a presença de sintomas para o desenvolvimento de transtornos alimentares, em apenas 15% das bailarinas avaliadas, enquanto 85% apresentaram score negativo (EAT-).

TABELA 3 - Teste de atitudes alimentares (EAT-26)

Classificação	N	%
EAT+	4	15%
EAT-	23	85%
TOTAL	27	100%

Na tabela 4, foi possível verificar o questionário sobre imagem corporal (BSQ-34), e foi encontrado que 67% das bailarinas não apresentam distorção da imagem corporal, entretanto, foi observada distorção leve em 19% e moderada ou grave em 7% das bailarinas avaliadas.

TABELA 4 - Questionário sobre imagem corporal (BSQ-34)

Classificação	N	%
Ausência	18	67%
Leve	5	19%
Moderada	2	7%
Grave	2	7%
TOTAL	27	100%

40

Diante dos resultados obtidos nos questionários aplicados na pesquisa, observou-se que o problema mais comum entre as bailarinas é a presença de distorção da imagem corporal, quando comparado aos transtornos alimentares. Além disso, entre as bailarinas avaliadas, a maioria apresenta apenas um dos problemas, foram poucos os casos em que uma mesma bailarina apresentava distorção da imagem corporal e sintomas relacionados aos transtornos alimentares.

Os resultados obtidos com o EAT-26 e o BSQ-34 pode-se afirmar que têm relação com o fato das bailarinas serem adolescentes, pois, durante essa fase, as meninas começam a se preocupar mais com a aparência.

De acordo com Branco; Hilário; Cintra (2006) a imagem corporal pode ser considerada uma marca feminina, principalmente na adolescência, pois é nessa fase que o corpo estabelece o seu formato.

Para Dunker; Philippi (2003), as adolescentes começam a se preocupar com o aumento do peso e com a forma física, decorrente das modificações corporais que ocorrem durante esse período. Além disso, verifica-se que o ato de restringir os alimentos geralmente se inicia na adolescência como consequência da má aceitação das mudanças corporais, principalmente relacionadas ao peso.

De acordo com Haas; Garcia; Bertolotti (2010), pelo fato da dança trabalhar diretamente com o corpo, a imagem corporal está sempre em evidência e acaba fazendo parte da rotina da bailarina. Assim, as profissões que exigem uma estética corporal adequada, como no caso do ballet clássico, apresentam maior incidência de insatisfação corporal, podendo levar ao desenvolvimento de transtornos alimentares.

De acordo com Vilardi; Ribeiro; Soares (2001), que descreveram sobre os distúrbios alimentares em atletas femininas, os transtornos alimentares são caracterizados por alterações no comportamento alimentar, que incluem a anorexia e a bulimia nervosa. Entretanto, há uma diferença entre os transtornos alimentares que foram diagnosticados, como é o caso da anorexia e da bulimia, e o comportamento patológico relacionado ao controle do peso.

Ainda segundo Vilardi; Ribeiro; Soares (2001) existem casos onde são apresentados sinais de comportamento alimentar alterado, entretanto, não se encaixam no diagnóstico de transtornos alimentares.

Sendo assim, a partir da avaliação do estado nutricional e do comportamento alimentar das bailarinas que participaram da pesquisa, e, considerando também, a faixa etária em que se encontram, foi aplicado um questionário para avaliar o consumo alimentar das adolescentes para possibilitar o conhecimento do hábito alimentar.

A Figura 1 demonstra o consumo de arroz das bailarinas, e nota-se que 78% consome diariamente este alimento, porém na figura 2 é possível analisar o consumo de feijão todos os dias, e apenas 44% afirmaram possuir este hábito alimentar.

Em um estudo realizado por Santos et al. (2005), que avaliou o consumo alimentar de adolescentes em uma cidade da Bahia, foi observado que o arroz e o feijão são alimentos consumidos habitualmente pelos adolescentes. Os autores destacam a importância do consumo da mistura arroz e feijão, pois fornece aminoácidos como lisina, treonina, metionina e triptofano, que caracterizam um importante aporte protéico na dieta.

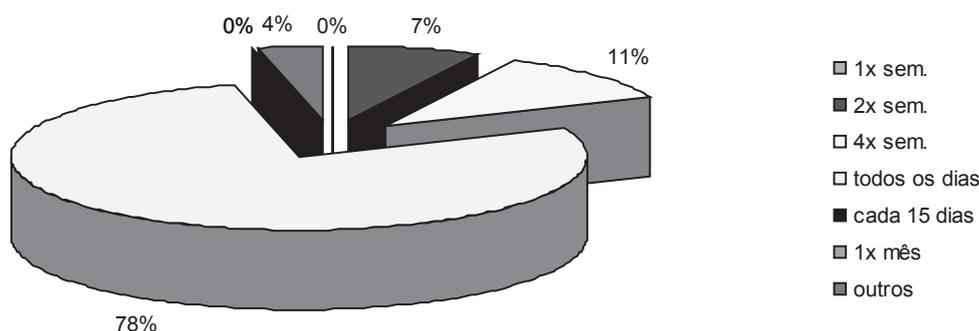


FIGURA 1 - Consumo de arroz das bailarinas

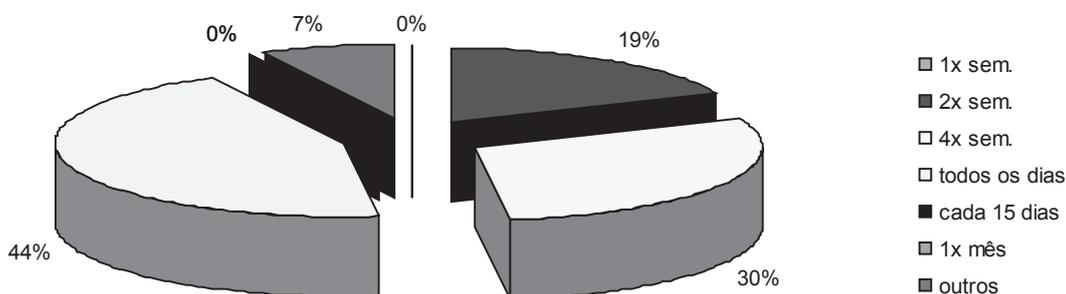


FIGURA 2 - Consumo de feijão das bailarinas

Na Figura 3, verifica-se que o consumo de carne vermelha e branca compõe o hábito alimentar das bailarinas, quando comparado ao consumo de ovos que foi de apenas a cada 15 dias. Entretanto, a ingestão de carne vermelha é mais freqüente, em relação à carne branca, sendo que 41% consomem a carne vermelha 4x/semana e 37% consomem a carne branca 2x/semana.

Segundo Eisenstein et al. (2000), as carnes, aves e peixes são as principais fontes de

proteínas animais. Gambardella; Frutuoso; Franch (1999) descrevem que as proteínas são necessárias para a construção e manutenção dos tecidos corpóreos, além de participar do transporte de substâncias e da homeostase corpórea.

Eisenstein et al. (2000) também citam que as proteínas atuam no crescimento e desenvolvimento essenciais do organismo. Sendo assim, segundo Meyer; O'Connor; Shirreffs (2007), os adolescentes necessitam de uma quantidade maior de proteínas em relação aos adultos para suportar o crescimento, entretanto, os dados disponíveis quanto às necessidades protéicas para jovens que praticam atividade física são limitados.

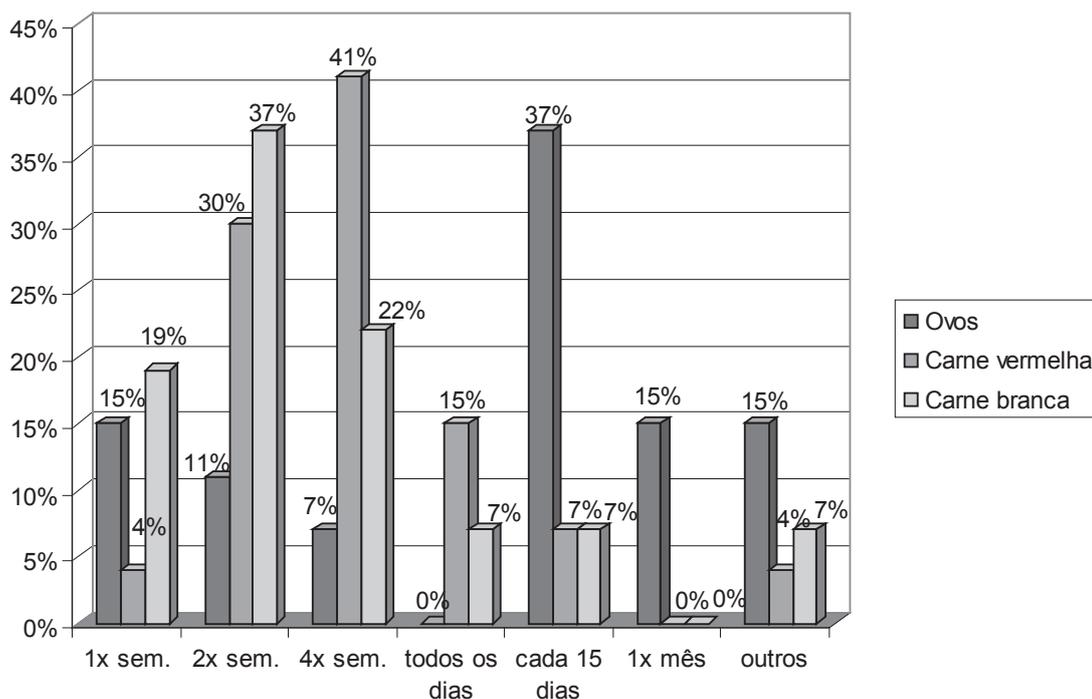


FIGURA 3 - Consumo de carne e ovos das bailarinas

A frequência encontrada para o consumo de verduras (Figura 4) variou bastante, entretanto, a maioria das bailarinas afirmou consumir verduras 2x/semana (34%) e todos os dias (34%).

Os resultados encontrados indicam que o consumo de verduras constitui um hábito alimentar das bailarinas, pois são consumidos com frequência durante a semana, entretanto, não é possível avaliar se as porções ingeridas estão dentro das recomendações diárias.

Toral et al. (2006), em um estudo que avaliou o comportamento alimentar dos adolescentes em relação ao consumo habitual de frutas e verduras e comparou os resultados com as recomendações sugeridas pela Pirâmide Alimentar, observou-se um consumo inferior ao proposto. Portanto, é possível observar que, embora os adolescentes tenham o hábito de consumir esses alimentos com frequência, nem sempre a quantidade ingerida é suficiente para suprir as suas necessidades.

Segundo a Figura 5, nota-se que apenas 11% das bailarinas consomem frutas diariamente, sendo que há uma maior prevalência da amostra (26%) afirmaram consumir este alimento somente 2x/semana. Além disso, quando comparado ao consumo de verduras, nota-se que as frutas são consumidas com menos frequência pelas bailarinas.

42

R
E
V
I
S
T
A

De acordo com Gambardella; Frutuoso; Franch (1999) o consumo de hortaliças é maior em relação às frutas, embora o esperado fosse encontrar maior ingestão de frutas, devido à facilidade de consumo.

Segundo Eisenstein et al. (2000), as frutas e verduras são uma das principais fontes de vitaminas e minerais, cuja as necessidades estão aumentadas durante a adolescência.

Mahan; Scott-Stump (2002) afirmam que as vitaminas e minerais desempenham um papel importante para o crescimento e para a saúde dos adolescentes. Portanto, segundo Guimarães et al. (2007), a ingestão insuficiente de alimentos fonte de vitaminas e minerais, além de comprometer o crescimento, favorece o desenvolvimento de carências nutricionais, pois as necessidades de vitaminas e minerais devem ser atingidas por meio de uma dieta variada em qualidade e adequada em quantidade.

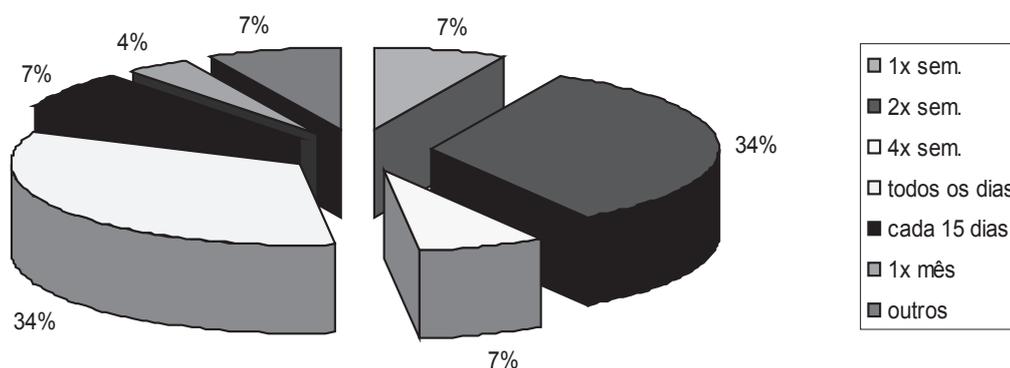


FIGURA 4 - Consumo de verduras das bailarinas

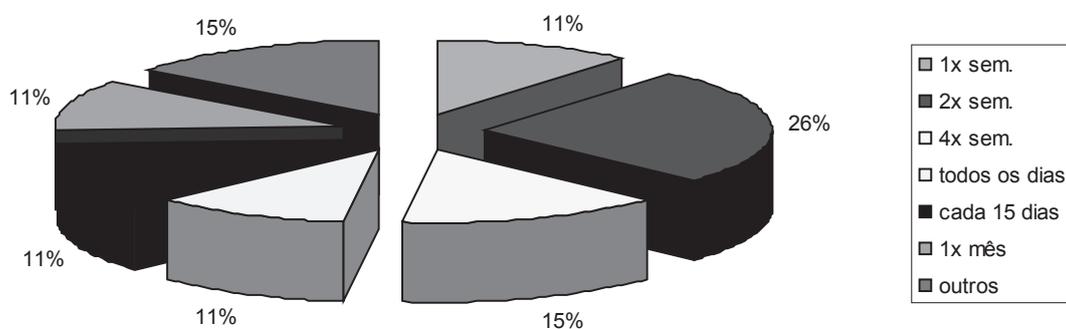


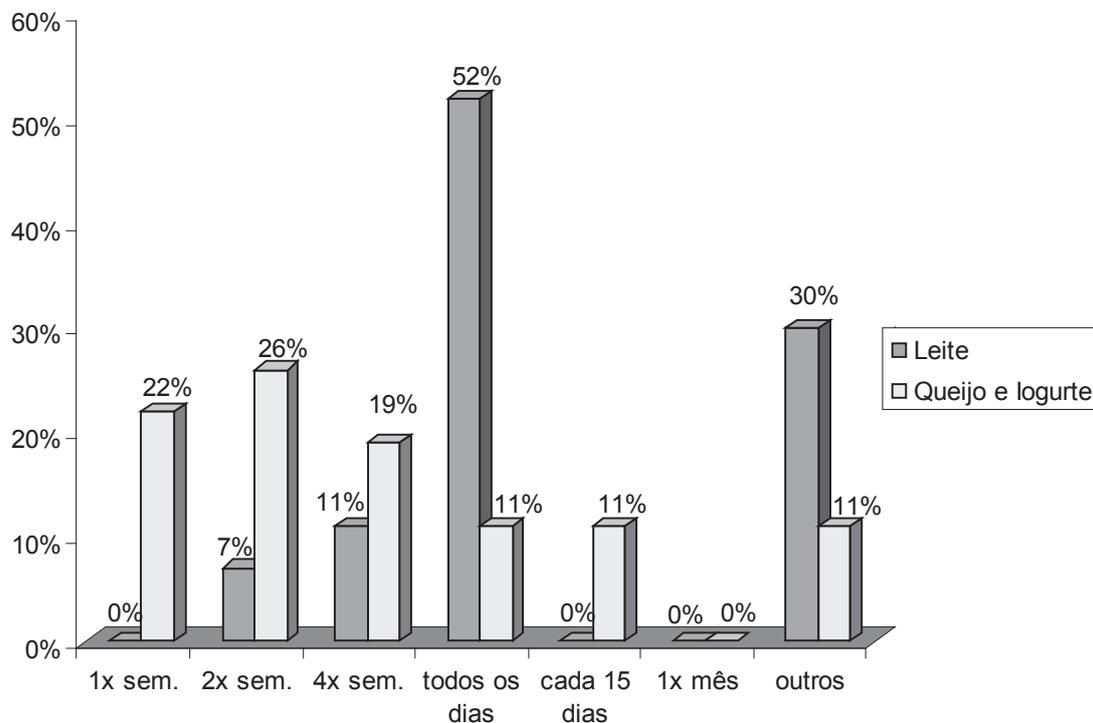
FIGURA 5 - Consumo de frutas das bailarinas

Gambardella; Frutuoso; Franch (1999) descreveram um estudo realizado com adolescentes, que indicou carência na ingestão de produtos lácteos, frutas e hortaliças, além do excesso de açúcar e gordura. Os resultados encontrados neste estudo são parecidos com os resultados obtidos na pesquisa realizada com as bailarinas.

Com relação ao consumo de leite e derivados (Figura 6), é possível observar que mais da metade das bailarinas (52%) possuem o hábito de consumir leite todos os dias, entretanto, o consumo de queijo e iogurte é menos comum, além de ter uma frequência mais variada, como 1x/semana (22%), 2x/semana (26%) e 4x/semana (19%).

De acordo com Eisenstein et al. (2000) o leite e seus derivados são uma fonte importante de cálcio, proteínas e vitaminas para esta fase de crescimento.

Guimarães et al. (2007), destacam a importância do cálcio para os adolescentes, principalmente praticantes de atividade física, devido ao incremento do conteúdo mineral ósseo. Segundo Vilardi; Ribeiro; Soares (2001), a ingestão adequada de cálcio, durante a infância e a adolescência, está relacionada com a prevenção primária da osteoporose.



44

FIGURA 6 - Consumo de leite e derivados das bailarinas

Na Figura 7, foi observado o hábito de consumir doces (30%) e refrigerantes (33%) todos os dias e a ingestão de frituras e óleos (Figura 8) também é normal entre as bailarinas. As frituras apareceram, principalmente, com consumo em torno de 4x/semana (30%) e o consumo de óleos foi mais freqüente, pois está presente em várias outras preparações, prevalecendo como 2x/semana (30%) e todos os dias (30%).

De acordo com Farias Júnior; Lopes (2004) tem sido observado nos hábitos alimentares adotados pelos adolescentes, um consumo excessivo de alimentos industrializados, ricos em carboidratos simples e gordura saturada, sendo que os hábitos alimentares inadequados caracterizam um comportamento de risco à saúde.

Portanto, a partir dessa afirmativa, segundo Gambardella; Frutuoso; Franch (1999), os hábitos alimentares inadequados dos adolescentes, podem ser considerados como um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas e da obesidade.

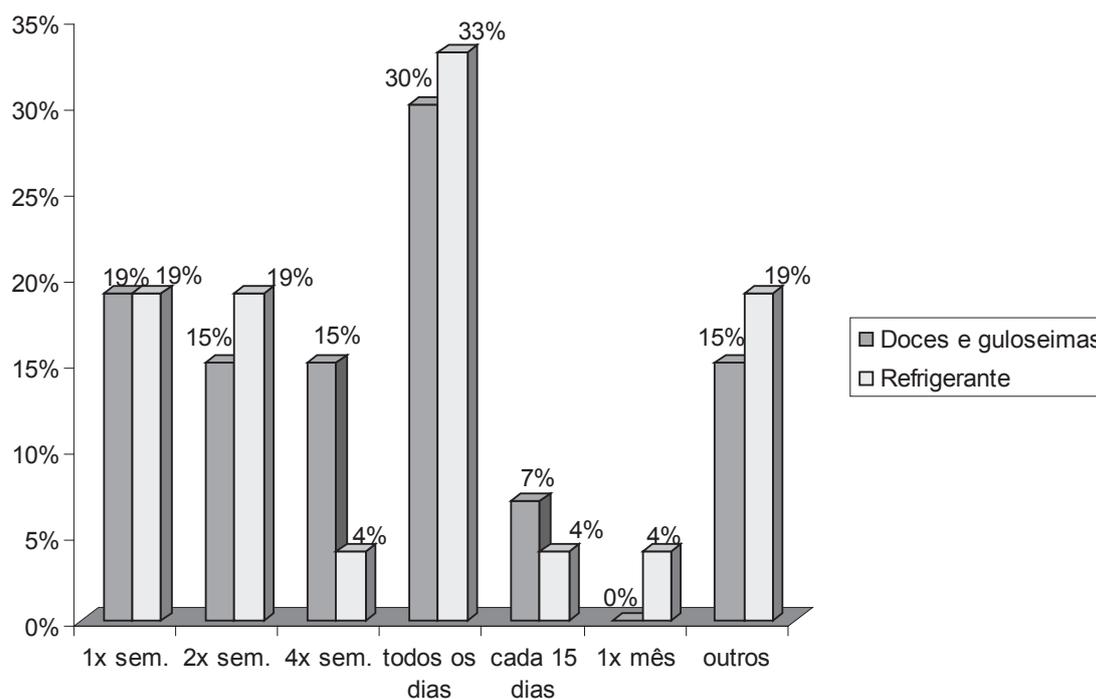


FIGURA 7 - Consumo de doces e refrigerantes das bailarinas

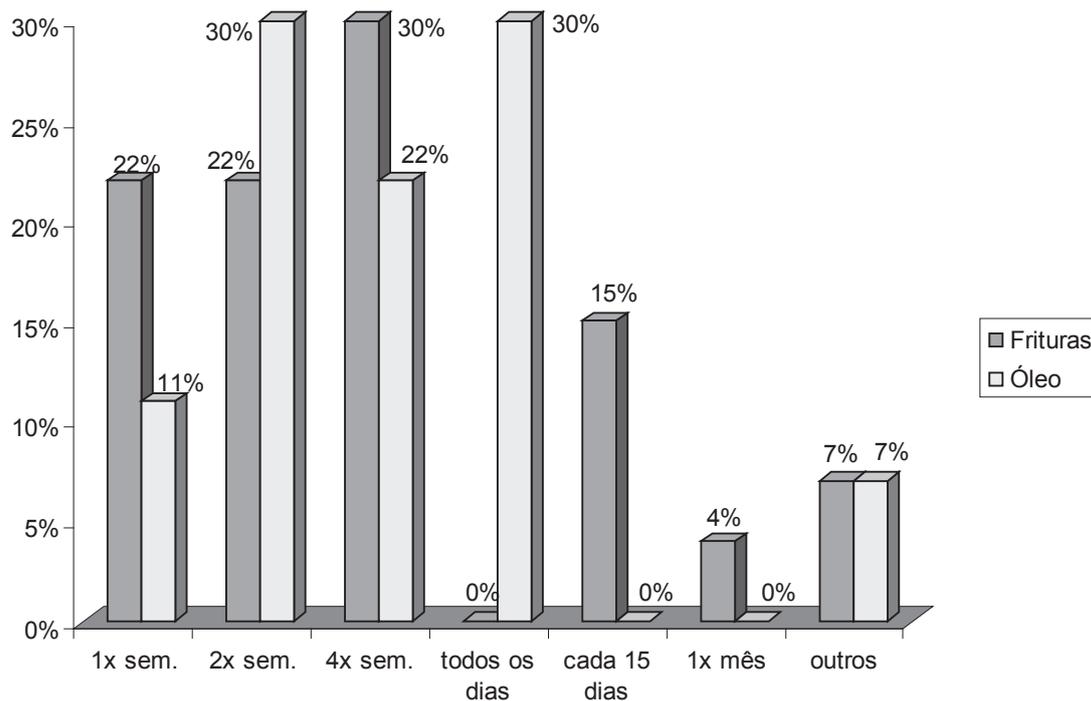


FIGURA 8 - Consumo de frituras e óleo das bailarinas

De acordo com Juzwiak; Paschoal; Lopez (2000) deve-se considerar que a escolha dos alimentos é uma forma que os adolescentes têm de expressar suas preferências.

Segundo Costa; Souza (2002), o comportamento alimentar dos adolescentes envolve um conjunto de atitudes, que estão relacionadas à seleção e à ingestão de alimentos, podendo garantir ou não a satisfação de suas necessidades nutricionais, sensoriais e psicossociais.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados encontrados no presente estudo, embora a maioria das bailarinas encontra-se com o peso na faixa de normalidade, porém nota-se uma prevalência da amostra com percentual de gordura corporal elevada. Assim, além da relação com a fase da adolescência, ou seja, de crescimento e desenvolvimento em que as bailarinas se encontram, onde as meninas costumam ter um ganho maior de gordura corporal, também se pode afirmar que os resultados encontrados têm relação com a alimentação, pois foi observado um consumo elevado de alimentos ricos em açúcar e gordura pelas bailarinas.

Diante deste contexto, nota-se que o baixo peso é uma exigência para a prática do ballet clássico, entretanto, para se obter um melhor desempenho não se deve dar importância somente a exigência de ser magra, pois a proporção de massa magra e gordura corporal também tem relação com a performance da bailarina.

Os resultados encontrados com o EAT-26 e com BSQ-34 indicaram, respectivamente, ausência de risco para o desenvolvimento de transtornos alimentares e distorção da imagem corporal na maior parte da amostra. Portanto, diante do presente estudo, pode-se concluir que não foram observadas alterações no comportamento alimentar, bem como na imagem corporal no grupo estudado.

No hábito alimentar destas bailarinas nota-se que são consumidos frequentemente alimentos como doces, refrigerantes e gorduras. Em contrapartida, alimentos como arroz, feijão, carnes, leites e derivados, frutas e verduras, que são fontes de vários nutrientes necessários ao organismo, não são consumidos com a frequência preconizada, ou seja, diariamente pelas bailarinas conforme o recomendando para a manutenção de uma dieta saudável.

Portanto, diante desta problemática a promoção e a adoção de hábitos alimentares saudáveis ainda representam um grande desafio, deve-se considerar que os praticantes de ballet clássico representam um grupo de risco, e por esse motivo, é necessário realizar um acompanhamento nutricional e criar estratégias de prevenção para o desenvolvimento de distúrbios relacionados ao comportamento alimentar e patologias futuras.

REFERÊNCIAS

AMARAL, R.K.S.; PACHECO, R.C.; NAVARRO, F. Perfil nutricional e antropométrico de praticantes de ballet. *Revista Brasileira da Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 2, n. 7, jan./fev. 2008. Disponível em: <http://rbne.com.br/wp-content/uploads/2008/10/ne_65_n7v2_37_45.pdf>. Acesso em: 18 de fevereiro de 2010.

BRANCO, L.M.; HILÁRIO, M.O.E.; CINTRA, I.P. Percepção e satisfação corporal em adolescente e a relação com seu estado nutricional. *Revista de Psiquiatria Clínica*, v. 33, n. 6, 2006. Disponível em: <<http://www.hcnet.usp.br/ipq/revista/vol33/n6/pdf/292.pdf>>. Acesso em: 5 agosto de 2010.

COSTA, M.C.O.; SOUZA, R.P. (org.). *Adolescência: aspectos clínicos e psicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora, 2002.

DUARTE, A.C.G. *Avaliação nutricional: aspectos clínicos e laboratoriais*. São Paulo: Atheneu, 2007.

46

DUNKER, K.L.L.; PHILIPPI, S.T. Hábitos e comportamentos alimentares de adolescentes com sintomas de anorexia nervosa. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 16, n. 1, jan./mar. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v16n1/a05v16n1.pdf>>. Acesso em: 28 de setembro de 2010.

EISENSTEIN, E. et al. Nutrição na adolescência. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 76, supl. 3, nov./dez. 2000. Disponível em: <<http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S263/port.pdf>>. Acesso em: 13 de outubro de 2010.

FARIAS JÚNIOR, J. C.; LOPES, A. S. Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 12, n. 1, jan./mar. 2004. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/535/559>>. Acesso em: 13 de outubro de 2010.

FRAÇÃO, V.B. et al. Efeito do treinamento na aptidão física da bailarina clássica. *Revista Movimento*, Porto Alegre, v. 5, n. 11, 1999. Disponível em: <<http://www.seer.ufrgs.br/index.php/Movimento/issue/view/176>>. Acesso em: 13 de março de 2010.

GAMBARDELLA, A. M. D.; FRUTUOSO, M. F. P.; FRANCH, C. Prática alimentar de adolescentes. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 12, n. 1, jan./abr. 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52731999000100005&lang=pt>. Acesso em: 10 de agosto de 2010.

GUIMARÃES, M. et al. Atividade física e aspectos nutricionais relacionados à adolescência. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 1, n. 2, mar./abr. 2007. Disponível em: <http://ibpex.com.br/site/images/stories/NE_02_MAR_ABR_2007_pdf/NE_16_N2V1_45_54.pdf>. Acesso em: 13 de outubro de 2010.

47

HAAS, A. N.; GARCIA, A. C. D.; BERTOLETTI, J. Imagem corporal e bailarinas profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 16, n. 3, maio/jun. 2010. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v16n3/05.pdf>>. Acesso em: 28 de setembro de 2010.

HAAS, A. N.; PLAZA, M. R.; DE ROSE, E. H. Estudo antropométrico comparativo entre meninas espanholas e brasileiras praticantes de dança. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 2, n. 1, 2000. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=18>>. Acesso em: 13 março de 2010.

JUZWIAK, C. R.; PASCHOAL, V. C. P.; LOPEZ, F. A. Nutrição e atividade física. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v. 76, supl. 3, nov./dez. 2000, p. 349-358. Disponível em: <<http://www.jped.com.br/conteudo/00-76-S349/port.pdf>>. Acesso em: 1 de agosto de 2010.

R
E
V
I
S
T
A

KUWAE, C. A.; SILVA, M. S. Hábito alimentar e composição corporal de bailarinos contemporâneos e do balé clássico. In: *XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e II Congresso Internacional de Ciências do Esporte*. Recife: 2007.

MAHAN, L.K.; ESCOTT-STUMP, S. *Krause alimentos, nutrição e dietoterapia*. 10. ed. São Paulo: Roca, 2002.

MEYER, F.; O'CONNOR, H; SHIRREFFS, S.M. Nutrition for the young athlete. *Journal of Sports Sciences*, Inglaterra, v. 25, supl. 1, ago. 2007. Disponível em: <<http://www.informaworld.com/smpp/content~db=all~content=a787627647~frm=titlelink>>. Acesso em: 1 de outubro de 2010.

PRATI, S. R. A.; PRATI, A. R. C. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v. 8, n. 1, 2006. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do?edicao=23>>. Acesso em: 13 de março de 2010.

SANTOS, J. S. et al. Perfil antropométrico e consumo alimentar de adolescentes de Teixeira de Freitas – Bahia, *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 18, n. 5, set./out. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732005000500005&script=sci_arttext>. Acesso em: 18 de fevereiro de 2010.

48

SILVA, A. H.; BONORINO, K, C. IMC e flexibilidade de bailarinas de dança contemporânea e ballet clássico. *Fitness & Performance Journal*, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, jan./fev. 2008. Disponível em: <<http://www.fpjjournal.org.br/painel/arquivos/358-09%20Bailarinas%20Rev%201%20%202008.pdf>>. Acesso em: 28 de setembro de 2010.

SILVA, P. R. S. et al. Perfil de aptidão cardiorrespiratória e metabólica em bailarinos profissionais. *Acta Fisiátrica*, São Paulo, v. 5, n. 3, 1998. Disponível em: <http://www.actafisiatrica.org.br/v1%5Ccontrole/secure/Arquivos/AnexosArtigos/82AA4B0AF34C2313A562076992E50AA3/v1_05_n_03_148.pdf>. Acesso em: 13 de março de 2010.

SILVA, S. M. C. S.; MURA, J. D. P. *Tratado de alimentação, nutrição e dietoterapia*. São Paulo: Roca, 2007.

SIMAS, J. P. N.; GUIMARÃES, A. C. A. Ballet clássico e transtornos alimentares. *Revista da Educação Física/UEM*, Maringá, v. 13, n. 2, 2002. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/3709/2550>>. Acesso em: 18 de fevereiro de 2010.

TORAL, N. et al. Comportamento alimentar de adolescentes em relação ao consumo de frutas e verduras. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 19, n. 3, maio/jun. 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1415-52732006000300004&script=sci_arttext>. Acesso em: 18 de fevereiro de 2010.

VILARDI, T. C. C.; RIBEIRO, B. G.; SOARES, E. A. Distúrbios nutricionais em atletas femininas e suas inter-relações. *Revista de Nutrição*, Campinas, v. 14, n. 1, jan./abr. 2001. Disponível: <<http://www.scielo.br/pdf/rn/v14n1/7573.pdf>>. Acesso em: 28 de setembro de 2010.