INGESTÃO DIETÉTICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE DANÇARINAS DA UFPA (BELÉM–PA).

GLEICIANE MARTINS GOMES
ADRIANA MOURA DOS SANTOS
JOSEANA MOREIRA ASSIS RIBEIRO
FERNANDO VINÍCIUS FARO REIS
JÚLIO ALVES PIRES FILHO
Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém, Pará, Brasil
gle_mgufpa@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A dança é considerada da arte a mais antiga e completa, pois se cria movimentos e se expressa através do corpo. Sendo sua presença na vida do homem de grande importância, pois o acompanha desde rituais dos povos primitivos até os dias de hoje (PORTINARI,1989).

A falta de uma alimentação equilibrada para quem pratica dança como profissão é presente em grande parte desse público, visto que, a maioria dos dançarinos dita sua própria "alimentação equilibrada", sem a busca de um profissional adequado para fazê-lo (BALDI, 2008).

O meio de expressão da dança é o corpo do bailarino, essa expressão da forma física, leva a procura de um corpo magro e delineado, ou seja, com um baixo percentual de gordura (KUWAE; SILVA, 2007). No que diz respeito à alimentação dos dançarinos e seu treinamento, esta foi por muito tempo negligenciada, sendo realizada sem fundamentos científicos que auxiliassem no melhor desempenho do dançarino (WEINECK, 1999).

A alimentação para o dançarino é essencial, ao mesmo tempo em que não sabem qual alimento correto deve ser ingerido. Contudo, por adotarem um padrão físico ideal, ficam devotos de dietas até esta perder sua funcionalidade para os mesmos (LOUIS, 1992).

Segundo Amaral (2005), na dança a alimentação saudável é de extrema importância para manter o corpo sempre nutrido, em boa forma e com a energia necessária para dançar, principalmente nos períodos de ensaio e apresentações.

METODOLOGIA

O estudo acompanhou seis dançarinas, com idade entre 18 e 29 anos, do grupo coreográfico da Escola de Dança da Universidade Federal do Pará no período de dezembro de 2008 a maio de 2009.

Todas as participantes do estudo concordaram após ser esclarecido as voluntárias a respeito do objetivo do estudo e dos procedimentos de avaliação em assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, requisito obrigatório, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário João de Barros Barreto de acordo com a Resolução 196/96, do Conselho Nacional de Saúde de 10/10/1996, obtendo aprovação no dia 05/11/2008.

A coleta de dados foi realizada através de três avaliações distintas no período de cinco meses. Na primeira avaliação (mês de dezembro), foi aplicado um questionário de anamnese, um questionário de avaliação antropométrica e um questionário de freqüência alimentar. No questionário de anamnese obtiveram-se dados pessoais e informações a respeito da prática de dança ou outro tipo de atividade física, das refeições realizadas diariamente, do intervalo entre elas, da refeição principal e se faziam algum tipo de dieta. Os registros do peso corporal total, estatura corporal, Índice de Massa Corporal e pregas cutâneas bicipital, supra-ilíaca, subescapular, tricipital e circunferência da cintura (CC) foram feitos no questionário de avaliação antropométrica. No questionário de freqüência alimentar buscou-se conhecer o consumo dietético qualitativo usual para elaboração e melhor adequação do controle dietético que foi posteriormente aplicado na segunda avaliação.

Na segunda avaliação, após o período de três meses, aplicou-se o segundo questionário de avaliação antropométrica onde foram mensurados os mesmos parâmetros verificados na primeira avaliação. Também foi entregue as alunas de dança uma prescrição dietética elaborada de acordo com dados referidos por elas quanto a seus hábitos alimentares, respeitando a individualidade de cada uma quanto a horário das refeições, preferências e prática de outras atividades desportivas juntamente com a dança, assim como a duração das mesmas. O cálculo do gasto energético das dançarinas foi feito de forma indireta e individualizada mediante a equação de Harris e Benedict (1919)), considerando os fatores idade, peso, altura e o tipo de atividade. O valor de equivalência metabólica (MET) da dança utilizado no cálculo do fator atividade foi 6,0.

Todas as dietas prescritas atenderam individualmente as necessidades das dançarinas apresentando uma proporção de 60% de carboidratos, 15% de proteínas e 25% de lipídeos. As refeições estão distribuídas em desjejum, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia, todas contendo uma lista de substituição.

Na terceira avaliação, após dois meses da avaliação anterior, coletou-se os dados antropométricos, o mesmo das demais avaliações, buscando-se verificar se houve alteração na composição corporal após o controle dietético instituído.

O peso corporal foi mensurado através da balança eletrônica digital (Linea II/Plenna), para a mensuração da estatura foi utilizada uma fita métrica de 150 cm de comprimento, inelástica (não-extensível) com precisão de 0,1cm fixada a parede com distância de 50 cm do chão sem rodapé, sendo alcançado o comprimento de 2 metros, os pontos de cortes do IMC para avaliação do estado nutricional foram feitos segundo a classificação da WHO (1995), para a mensuração das dobras cutâneas (tríceps, bíceps, supra-ilíaca e subescapular) utilizou-se um plicômetro clínico da marca CESCORF com precisão de 0,1mm.

A composição corpórea foi estimada utilizando-se a somatória das quatro pregas cutâneas, segundo a equação de Durnin e Womersley (1974). E a partir do valor da densidade corpórea, a porcentagem de gordura total foi determinada através da fórmula de Siri (1961), sendo as equações citadas feitas manualmente e os resultados comparados com os valores padrões do percentual de gordura corporal para mulheres adaptados de Heyward e Stolarczyk (1996).

Para a mensuração da circunferência da cintura utilizou-se uma fita métrica não-extensível, sendo usado como ponto de corte da circunferência da cintura a classificação da WHO (1998).

Os dados foram armazenados em bancos de dados e posteriormente utilizados na elaboração dos gráficos criados por meio do programa Microsoft Excel 2003. E para a análise estatística foi aplicado o teste Anova com nível de significância estatística em 95% ($p < 0,05$) para a análise da diferença estatística entre as médias.

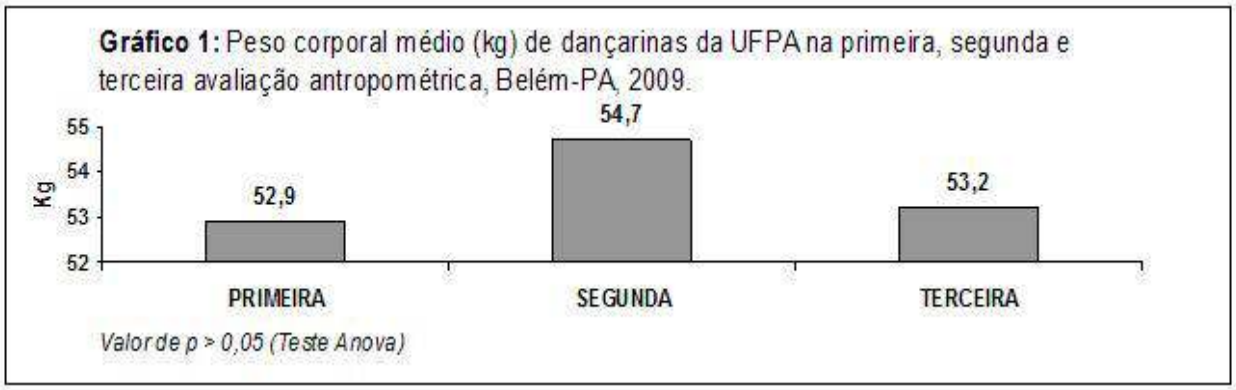
RESULTADOS E DISCUSSÕES

O quadro 1 mostra o perfil antropométrico das dançarinas referente as três avaliações, sendo demonstrado através da média, juntamente com os valores mínimos e máximos.

Quadro 1 - Perfil antropométrico das dançarinas da UFPA, Belém-PA, 2009.

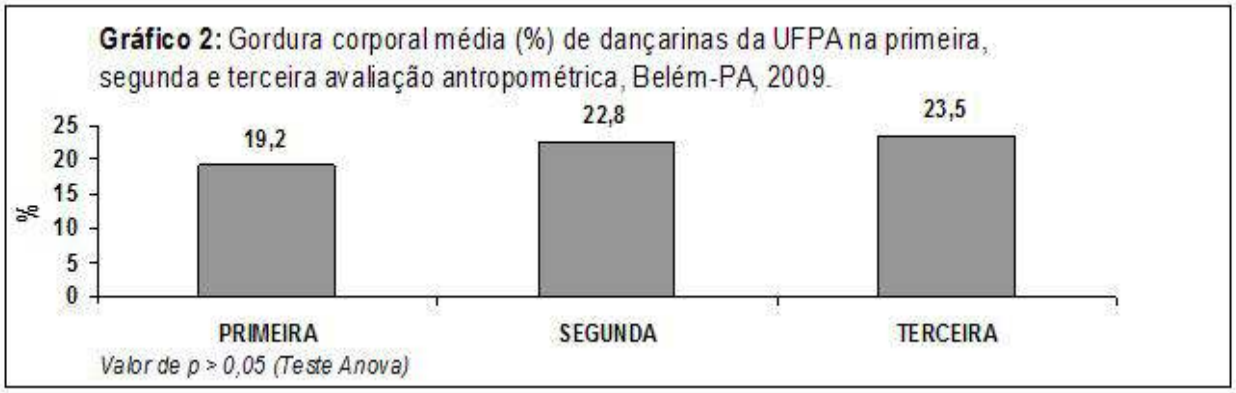
	1ª avaliação			2ª avaliação			3ª avaliação		
Variáveis	Média	Valor Mín.	Valor Máx.	Média	Valor Mín.	Valor Máx.	Média	Valor Mín.	Valor Máx.
Peso corporal	52,9	50,1	56	54,7	49,1	62,2	53,2	49	57
Estatura	1,61	1,57	1,63	1,61	1,57	1,63	1,61	1,57	1,63
IMC	20,5	19,1	21,7	21,2	18,7	23,4	20,7	18,4	22
% Gordura	19,2	13	24	22,8	19	25	23,5	19	29
CC	68,3	62	74	68,8	60,5	73,5	68,5	63,5	72,5

Os gráficos a seguir apresentam as alterações percentuais e as médias das variáveis antropométricas do grupo estudado.



O gráfico 1 mostra que houve uma elevação do peso corpóreo entre a primeira avaliação e a segunda (de 52,9 para 54,7 Kg) durante o período sem intervenção dietética. Tal alteração pode ter sido decorrente da falta de uma alimentação equilibrada e pausa no período de treinamento. Contudo houve uma redução do peso corpóreo entre a segunda e a terceira avaliação (de 54,7 para 53,2 Kg) durante o período com intervenção dietética, tal alteração não apresentou significância estatística (p>0,05).

Para Martins e Santos (2004), a influência da alimentação e do exercício físico na composição corporal, tem sido ultimamente muito valorizada como forma de facilitar o emagrecimento ou a manutenção do peso, em atletas e outros indivíduos.

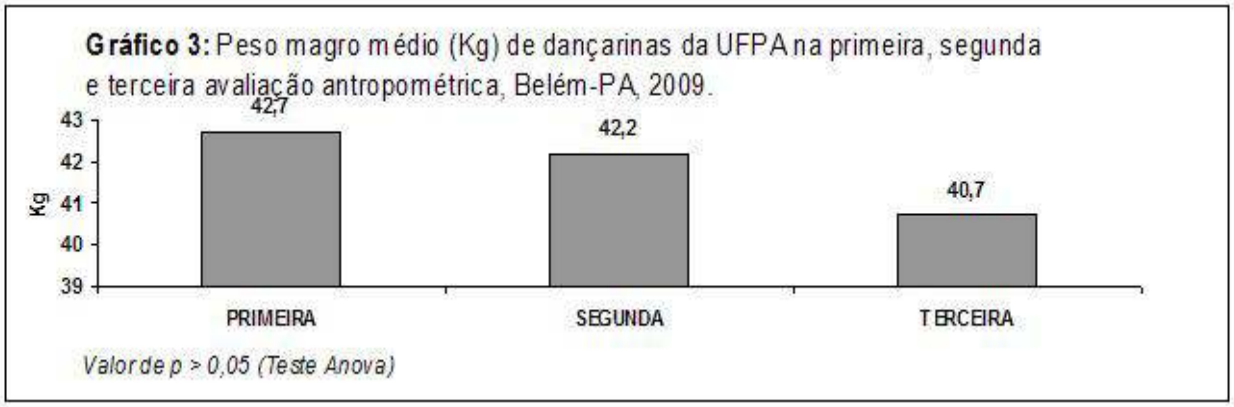


O gráfico 2 demonstra que houve uma elevação do percentual de gordura das dançarinas no período sem intervenção dietética, da primeira para a segunda avaliação, tal fator pode ter sido modificado através de fatores como o gasto calórico aumentado e balanço energético positivo.

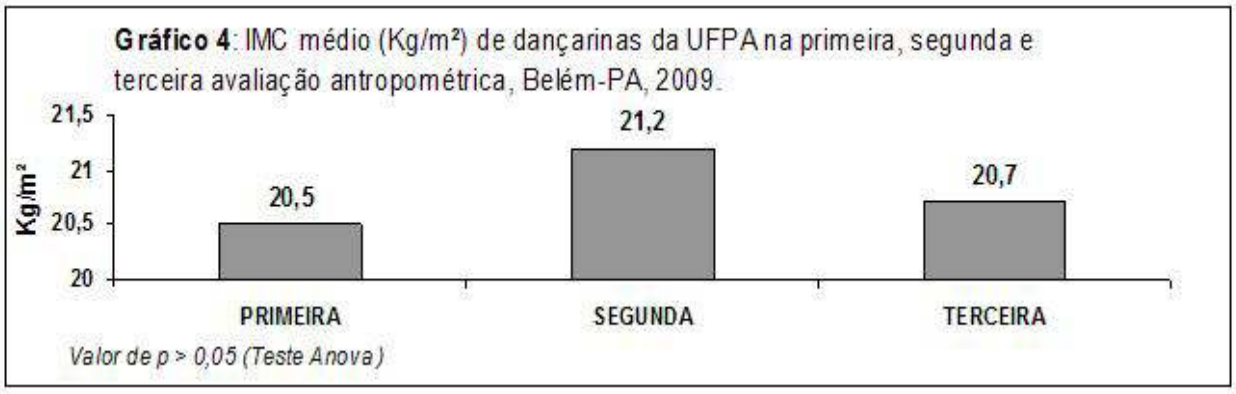
Existem evidências que também a composição da dieta concorre para alterações na composição corporal. Se a ingestão de gorduras for superior ao que está devidamente recomendado (25 a 30% do aporte calórico total) maior é o risco dela se acumular corporalmente (MARTINS; SANTOS, 2004). Assim, a maior densidade energética dos lipídeos poderá ser a causa dos valores superiores de massa gorda no grupo estudado.

De acordo com o gráfico houve o aumento absoluto médio da gordura corpórea das dançarinas na primeira (19,2%), segunda (22,8%) e terceira avaliação (23,5%) e tal alteração não apresentou significância estatística ($p > 0,05$). Embora a média da gordura corpórea tenha se elevado da primeira para a segunda avaliação e da segunda avaliação para a terceira, de acordo com Heyward e Stolarczyk (1996) a média do percentual de gordura para mulheres que é de 23%, estando às dançarinas dentro da média.

Fração et al (1999) encontrou através de um estudo feito com dez bailarinas de Porto Alegre que o percentual de gordura teve uma média de 20,3%, resultado esse que equivale com as médias encontradas na pesquisa referente as três avaliações.



No gráfico 3 é demonstrado a média do peso magro das dançarinas na primeira (42,7Kg), segunda (42,2 Kg) e terceira avaliação (40,7 Kg). Observa-se ainda que houve redução no percentual do peso magro da primeira para a segunda avaliação, período sem intervenção dietética, tal alteração pode ter sido ocasionada pela pausa no treinamento e alimentação desequilibrada. Da segunda para a terceira avaliação mesmo com a intervenção dietética o peso magro diminuiu. Os fatores que podem ter causado tal alteração pode ter sido o estresse, doenças durante o período da intervenção dietética, redução do período de sono, diminuição na freqüência do treinamento e consumo inadequado de nutrientes (balanço nitrogenado negativo).

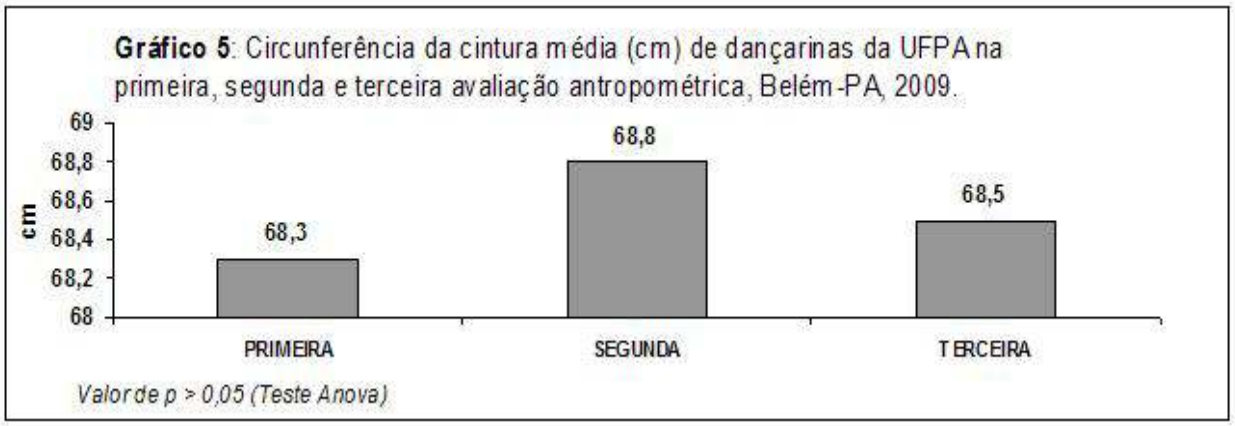


O gráfico 4 demonstra o aumento absoluto médio do IMC da primeira para a segunda avaliação (de 20,5 para 21,2 Kg/m²) e a redução da segunda para a terceira avaliação (de 21,2 para 20,7 Kg/m²). Tal alteração não apresentou significância estatística (p>0,05).

De acordo com Cuppari (2005), o IMC é um indicador do estado nutricional, sendo que o valor de normalidade para sua classificação é de 18,5 a 24,9 Kg/m². Entretanto, constata-se que as dançarinas com ou sem intervenção dietética se encontram dentro da faixa de normalidade (eutróficas).

Kuwae e Silva (2007) caracterizaram o percentual de gordura, IMC e peso corpóreo de 10 bailarinas contemporâneas da cidade de Goiás, os apresentando em valores médios de 17,08%; 20,77Kg/m² e 54,81Kg, respectivamente. Valores esses que se assemelham ao encontrado neste trabalho e que mostra que de acordo com as variáveis encontradas na pesquisa, as dançarinas se encontram dentro da faixa de normalidade.

Em contrapartida Ribeiro (2008) encontrou através de um estudo feito com 12 bailarinas de dança do ventre do Rio de Janeiro que o IMC teve uma média de 24,42 ±5,12 Kg/m², representando que somente 22,06% delas se encontravam dentro da faixa de eutrofia, 19,50% se encontravam desnutridas, 28,78% com sobrepeso e 35,32% com obesidade grau II.



O gráfico 5 mostra que a média da circunferência da cintura das dançarinas oscilou da primeira para a segunda avaliação (de 68,3 para 68,8 cm) no período sem intervenção dietética, e da segunda avaliação para a terceira (de 68,8 para 68,5 cm) no período com intervenção dietética. Tal alteração não apresentou significância estatística (p > 0,05).

A média da circunferência da cintura das três avaliações não apresentou variação expressiva e encontra-se dentro da normalidade para mulheres que é até 80 cm segundo a WHO (1998), o que indica uma menor quantidade de tecido adiposo visceral e diminui o risco de complicações metabólicas.

CONCLUSÃO

Através dos objetivos inicialmente estabelecidos foi possível concluir que este estudo constatou que não houve diferença significativa nas mudanças das composições corporais das dançarinas antes a após a ingestão dietética (p > 0,05).

Com relação ao peso corpóreo entre as avaliações sem e com intervenção dietética, o percentual permaneceu constante em 66,7%, embora a média tenha diminuído de 54,7 para 53,2 kg.

A porcentagem de gordura sofreu alterações após a intervenção dietética, reduzindo sua porcentagem para 50% comparado com o período sem intervenção (66,7%). A média em valores absolutos aumentou no período com a intervenção dietética de 22,8 para 23,5%.

Quanto ao peso magro e o IMC não foi observado diferença percentual no período sem ou com intervenção dietética, sendo demonstrado pela porcentagem de 66,7%. E em valores

absolutos médio na segunda para a terceira avaliação, o peso magro reduziu de 42,2 para 40,7 kg e o IMC reduziu de 21,2 para 20,7 kg/m².

Em relação à circunferência da cintura o percentual reduziu para 50% no período com intervenção dietética. E a média em valores absolutos reduziu de 68,8 para 68,5 cm.

O presente estudo apresenta como limitações um curto espaço de tempo em foi realizada a ingestão dietética, o número pequeno da população, além do não cumprimento da dieta por fatores como: doenças e inadequação alimentar (falta de regularidade dos horários das refeições e inacessibilidade dos alimentos), fatores estes que podem ter influenciado em alterações não significativas na composição corporal.

Em relação à pesquisa até o momento não foram encontrados estudos que se equivalem ao efeito da ingestão dietética na composição corporal de dançarinas. Desse modo há necessidade de novos estudos sobre esta temática.

Palavras – chave: Dançarinas, nutrição, composição corporal.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AMARAL, M. R. A. **Dança escolar: um olhar cheio de intenções**. 2005. 42 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual do Pará, 2005.
2. BALDI, C. **Saiba os cuidados das bailarinas com a nutrição e o corpo**. 2008. Disponível em:<http://www1.folha.uol.com.br/folha/ilustrada/ult90u426604.shtml>. Acesso em: 12 set. 2008.
3. CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clinica no adulto**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2005. p. 87-123.
4. FRAÇÃO, V. B.; et al. Efeito do treinamento na aptidão física da bailarina clássica. **Revista Movimento**. n. 11, 1999/2.
5. HEYWARD. V. H.; STOLARCZYK, L.M. **Avaliação da Composição corporal**. São Paulo: Manole, 1996. p. 2-8; p. 23-46.
6. KUWAE, C.A.; SILVA, M.S. **Hábito alimentar e composição corporal de bailarinos contemporâneos e do balé clássico**. Goiânia. Universidade Federal de Goiás, 2007. Trabalho de Iniciação cientifica – CNPQ. p. 1-5. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/cd/resumos/027.pdf>. Acesso em 16 set, 2008.
7. LOUIS, M. **Dentro da dança**; tradução Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1992. p. 12-14.
8. MARTINS, F. R.; SANTOS, J. A. R. Atividade física de lazer, alimentação e composição corporal. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 18, n. 2, p. 159-167, abr./jun, 2004.
9. PORTINARI, M. **História da dança**. 2 ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989. p. 15-18.
10. RIBEIRO, I. M. Avaliação do estado nutricional de bailarinas da dança do ventre. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 143, p. 35-40, dez, 2008.
11. WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9 ed. São Paulo: Manole, 1999. p. 740.
12. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Expert Committee on Physical Status: the use and interpretation of anthropometry**. v. 854. Geneva: WHO; 1995.
13. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity: preventing and managing the global epidemic**. Report of the WHO Consultation on Obesity. Geneva: WHO; 1998.

Autor(a): Gleiciane Martins Gomes, Passagem Marcilio Dias nº 32, Guamá, CEP: 66073-360, Belém-Pará,(91) 3229-4157, gle_mgufpa@yahoo.com.br