

## HÁBITO ALIMENTAR E COMPOSIÇÃO CORPORAL DE BAILARINOS CONTEMPORÂNEOS E DO BALÉ CLÁSSICO

**Christiane Ayumi Kuwae**

Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Federal de Goiás – Bolsista CNPq

**Maria Sebastiana Silva**

Professora Doutora da Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás

### RESUMO

*Sendo o corpo o meio de expressão da dança, para a maioria dos bailarinos a imagem corporal magra representa leveza, não importando os mecanismos para alcançar o padrão desejado. Assim, o objetivo deste estudo foi avaliar o hábito alimentar e a composição corporal de dançarinos contemporâneos e do balé clássico. Os dados obtidos foram: média de idade de  $23 \pm 4,98$  anos e o IMC médio de  $21 \pm 1,98$  kg/m<sup>2</sup>, sendo que 8,70% da população encontram-se com magreza grau I (bailarinas clássicas). O padrão alimentar observado caracteriza uma alimentação saudável composta por hortaliças, frutas, cereais e de feijão.*

### EXTRACTO

*La danza se manifiesta a través del cuerpo y para la mayor parte de los bailarines este cuerpo debe ser fino, fuera, sin embargo, para preocuparse con los medios de alcanzar la imagen deseada. La puntería de este estudio era evaluar al hábito y a los por ciento alimenticios de las grasas de cuerpo de los bailarines. Los datos obtenidos eran: el promedio de la edad del  $\pm 23$  4.98 años y el medio IMC 21 del  $\pm 1.98$  kg/m<sup>2</sup>, y los 8.70% de la población están con el grado I (bailarines de clásico). Observado de patrón alimenticio caracteriza una alimentación.*

### ABSTRACT

*The dance is manifested through the body and for most of the dancers this body should be thin, representing lightness and agility, without, however, to worry with the means to reach the wanted image. The aim of this study was to evaluate the alimentary habit and body fat percent of the dancers. The obtained data were: average of age of  $23 \pm 4,98$  years and medium IMB of  $21 \pm 1,98$  kg/m<sup>2</sup>, and 8,70% of the population are with thinness degree I (ballet dancers). The observed of alimentary pattern characterizes a healthy feeding composed by vegetables, fruits, cereals and bean.*

### JUSTIFICATIVA

A dança, por definição é uma arte, um estado de sensibilidade com o corpo. Em busca desse meio de comunicação corporal foram desenvolvidas diversas técnicas, estilos como o ballet clássico, dança moderna, dança contemporânea, jazz, entre as danças que são desenvolvidas para apresentação em teatros.

A evolução das técnicas do ballet clássico tem como finalidade a leveza e agilidade do corpo e de seus movimentos (CAMINADA, apud PRATI; PRATI, 2006) através do desenvolvimento de força, resistência muscular e flexibilidade. (MISIGOJ-DURAKOVIC, apud PRATI; PRATI, 2006).

Por estilo, nos referimos às definições entre os tipos de dança que agrupa uma acepção de movimento. O mesmo se aplica à dança contemporânea. Uma diferença que nasce na dança contemporânea é sua noção de tempo não mais compartimentado, mas em

co-influências entre as linguagens de diferentes períodos (MARINHO, 2007). Segundo Nirvana Marinho (2007) a dança contemporânea não é contemporânea somente porque está no tempo de agora, mas principalmente porque apresenta aspectos históricos deste tempo do mesmo modo que os desloca, exporta e relaciona de uma maneira diferente do que antes se concebia.

Ao utilizar diversas técnicas corporais e integrá-las a dança contemporânea seus praticantes desenvolvem inúmeras atividades para alcançar o desempenho artístico desejado. Assim como a prática do ballet clássico requer ensaios exaustivos e treinamento constante, promovendo um gasto energético considerável.

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). No ballet clássico essa exigência é maior, pois a beleza dos movimentos é caracterizada pela leveza do corpo e seus gestos, sinalizando uma figura longilínea, de braços e pernas finas e longas. Já dança contemporânea tem como identidade a liberdade e isso se aplica com a estética dos bailarinos, tanto quanto forma física, quanto à idade dos bailarinos (CARBONNEAU, 1998).

Bailarinos profissionais possuem uma rotina de treinamento de 3 a 6 horas diária, além de exercícios complementares como pilates, musculação, ergometria entre outros que complementam o treinamento em busca de qualidades corporais específicas.

Devido à compreensão de que a dança é uma arte e não um esporte, poucos estudos foram realizados acerca deste tema. No entanto, para se alcançar o desempenho artístico satisfatório, a disciplinarização do corpo se dá através de treinamento, que muitas vezes são exaustivos e intensos, o que pode acarretar diversos problemas de saúde nos indivíduos que praticam a dança.

No que diz respeito à alimentação dos bailarinos e o treinamento da dança, estes foram por muito tempo negligenciado, sendo realizados sem fundamentos científicos que auxiliem no melhor desempenho do bailarino. A qualidade da alimentação pode ser estimada pelo hábito alimentar que é definida como a prática cotidiana do modo de se alimentar. A construção do hábito deriva de condições sócio-econômicas mas também de determinantes culturais e psicológicos os quais podem interferir de forma positiva ou negativa na saúde do indivíduo. A manutenção do equilíbrio entre a ingestão e o gasto energético é necessário para o desenvolvimento satisfatório da dança (WEINECK, 1999), justificando então a necessidade de estudos dessa natureza, específicos para esta população.

## **OBJETIVOS**

- Caracterizar o hábito alimentar dos dançarinos;
- Determinar o índice de massa corporal e porcentagem de gordura corporal dos dançarinos.
- Comparar o hábito alimentar, bem como a composição corporal de indivíduos que praticam dança contemporânea e balé clássico

## **METODOLOGIA**

A amostra foi constituída de 15 bailarinos de dança contemporânea e 10 do balé clássico. Todos participantes que concordaram em participar da pesquisa assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido. A Coleta de dados foi realizada no local de ensaio dos referidos grupos.

O hábito alimentar foi avaliado por meio da anamnese alimentar, contendo a tabela de frequência alimentar, sendo considerado alimento habitual do grupo aquele

consumido pelo menos 1 vez por semana por mais de 50% das entrevistados (OLIVEIRA; THÉBAUD-MONY, 1998).

Para avaliação antropométrica foram coletados dados do peso corporal, dobras cutâneas e estatura. O peso corporal foi obtido através da balança eletrônica digital (Krathos®), com a capacidade para 200 kg e sensibilidade de 100 gramas e a estatura foi mensurada utilizando-se estadiômetro portátil (Alturaexata®), conforme as técnicas descritas em Monego et al. (2003).

As dobras cutâneas foram obtidas utilizando-se plicômetro científico marca Lange, conforme técnica descrita em Fernandes Filho (2003). Para a estimativa da %GC dos indivíduos com idade igual ou acima de 18 anos, foi utilizado o protocolo de sete dobras cutâneas descrito por Jackson e Pollock (1978 *apud* FERNANDES FILHO, 2003).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados parciais obtidos referem-se à caracterização da população, quanto ao hábito alimentar e a composição corporal.

A idade média foi de  $23 \pm 4,978$  anos, sendo que as idades variaram de 16 a 35 anos. A altura média foi de  $1,67 \pm 0,084$  m e o peso médio de  $58,92 \pm 8,096$  kg.

O IMC médio da população foi de  $21 \pm 1,98$  kg/m<sup>2</sup>, sendo que 8,70% da população encontram-se com IMC entre 17,0 a 18,49 kg/m<sup>2</sup>, classificado como magreza grau I, o restante, 91,30% encontra-se na faixa de eutrofia (WHO, 1994).

A população foi dividida em sub-amostras segundo sexo e modalidade de dança (contemporâneo e balé). Não serão apresentados os valores de bailarinos de balé do sexo masculino, pois os dados coletados estão incompletos, o que impediria uma análise fidedigna.

Tabela 1. Composição corporal de bailarinos segundo modalidade e sexo.

Medidas antropométricas	Dança Contemporânea		Balé
	Masculino	Feminino	Feminino
Idade (anos) *	$23,4 \pm 0,079^a$	$25,12 \pm 3,944^b$	$20,66 \pm 1,154^c$
Peso (g) *	$68,42 \pm 2,618^a$	$54,81 \pm 1,964^b$	$54,02 \pm 8,744^b$
Estatura (m) *	$1,78 \pm 0,018^a$	$1,62 \pm 0,048^b$	$1,62 \pm 0,005^b$
IMC (kg/m <sup>2</sup> )*	$21,67 \pm 2,615^a$	$20,77 \pm 1,964^a$	$20,52 \pm 3,352^a$
%GC*	$6,53 \pm 2,615^a$	$17,08 \pm 2,625^b$	$14,62 \pm 2,859^b$

\* Dados apresentado em média  $\pm$  desvio padrão.

Valores médios seguidos pela mesma letra não diferem entre si, pelo teste de Tukey ( $p < 0,05$ ).

O peso, a altura e o IMC foram maiores ( $p < 0,05$ ) para os homens em relação às mulheres, tanto no grupo de bailarinas clássicas como contemporâneas. Esta diferença pode ser atribuída as variantes na composição corporal característica de cada sexo.

A média de porcentagem de gordura, tanto dos homens quanto das mulheres são classificados como excelente/ bom, segundo critério estabelecidos (Tabela 2) por Pollock e Wilmore (1993 *apud* FERNANDES FILHO, 2003).

Tabela 2. Classificação da porcentagem de gordura segundo sexo e idade.

Classificação	Homens		Mulheres	
	18- 25 anos	26- 35 anos	18- 25 anos	26- 35 anos
Excelente	4 a 6 %	8 a 11 %	13 a 16 %	14 a 16 %
Bom	8 a 10 %	12 a 15%	17 a 19%	18 a 2%

Apesar da análise estatística da porcentagem de gordura entre bailarinas contemporâneas e de balé clássico não demonstrar diferença significativa, este merece uma melhor análise, já que observando cada elemento da amostra, percebe-se que os menores valores de IMC e de porcentagens de gordura estão no subgrupo de bailarinas clássicas.

Valadão (2003) caracterizou o perfil nutricional de bailarinos profissionais contemporâneos da cidade de Porto Alegre e encontrou alguns valores semelhantes aos deste trabalho, o que pode ser observado na Tabela 3.

Tabela 3. Composição corporal de bailarinos contemporâneos do presente trabalho e os relatados por Valadão (2003), apresentados em valores médios.

<b>Medidas antropométricas</b>	<b>Estudo</b>		<b>Valadão (2003)</b>	
	<i>Masculino</i>	<i>Feminino</i>	<i>Masculino</i>	<i>Feminino</i>
Idade (anos)	23,4	25,12	40,5	26,6
Peso (Kg)	68,42	54,81	72,30	53,13
Estatura (m)	177,80	162,50	177,25	163,83
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	21,67	20,77	22,95	19,81
%GC	6,53	17,08	8,43	15,04

Quanto ao hábito alimentar podemos observar que o leite, queijo, iogurte, carne bovina, frango, feijão, pão, macarrão, biscoito/ pão de queijo, bolacha doce sem recheio, banana, laranja, limão, mamão, maçã, alface, agrião, rúcula, tomate, pimentão, repolho, couve, couve-flor, brócolis, abóbora, abobrinha, cenoura, batata, chocolate, suco/ refresco da fruta, café e azeite compõem o hábito alimentar dos dois grupos de dançarinos avaliados.

O padrão alimentar observado caracteriza uma alimentação saudável composta por uma grande variedade de hortaliças e frutas que são fontes de fibras, vitaminas e minerais, presença de leite e derivados que são boas fontes de cálcio, e da carne bovina/ frango que são excelentes fontes de ferro e proteínas (DUTRA, 1998). Deve-se destacar a presença do feijão no hábito alimentar, que é um dos alimentos que tem o seu consumo diminuído nas últimas décadas (BLEIL, 1998) e que juntamente com o arroz fornecem uma fonte de proteínas de alta qualidade, além de ser fonte de fibras insolúveis e de ferro (VANNUCCHI, 1990).

Observa-se também a presença marcante de folhosos verde escuros que são fontes de caroteno, vitamina K e cálcio, na dieta. Além de frutas cítricas, que como fontes de vitamina C que auxiliam na absorção de ferro não-heme, além de outros benefícios. Quanto à ingestão de fibras o consumo diário de hortaliças e frutas garante um aporte adequado (SHILLS, 2003).

Em um dos grupos profissionais, os bailarinos recebem acompanhamento nutricional individualizado e assessoria no planejamento de cardápio, já que o almoço é realizado no intervalo do treinamento que ocorre pela manhã e início da tarde. Além disso, as refeições são realizadas com maior regularidade, o consumo de hortaliças e frutas é feito diariamente, maior consumo de cereais integrais e ingestão de água superior a 2 litros, sugerindo que o perfil alimentar desses indivíduos é mais próxima do ideal.

## CONCLUSÃO

Até o presente momento, a análise qualitativa dos hábitos alimentares, revela uma população com um perfil alimentar saudável. No entanto para que esta avaliação possa ser significativa esta deve ser complementada por uma avaliação quantitativa, que é a

quantificação da dieta segundo os macronutrientes e alguns micronutrientes. Também não foi observada diferença na composição corporal entre os dois estilos de dança.

## REFERÊNCIAS

- BLEIL, S.I. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança alimentar no Brasil. **Revista cadernos de debate**. V. VI. Campinas, 1998 p. 1-25
- CARBONNEAU, S. *A dança no final do século*. **Revista eletrônica da USIA**, v.3, n.1, 1998. Disponível em: <http://usinfo.state.gov/journals/itsv/0698/ijsp/ij069809.htm>. Acesso em 20 de fev 2007
- DUTRA DE OLIVEIRA, J.E.; MARCHINI, J.S. **Ciências nutricionais**. São Paulo: Sarvier, 1998.403 p.
- FERNANDES FILHO, J. **A prática da avaliação física**. Testes medidas e avaliação física em escolares, atletas e academias de ginástica. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 2003, 96 p.
- FREITAS, I.C.O. **O corpo na dança contemporânea dos anos 80**. Disponível em: [http://www.revista.uea.edu.br/abore/artigos/artigos\\_2/Artigos\\_Professores/Itala%20Freitas.pdf](http://www.revista.uea.edu.br/abore/artigos/artigos_2/Artigos_Professores/Itala%20Freitas.pdf). Acesso em 14 mar 2007
- MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. **Krause's food, nutrition and diet therapy**. Philadelphia: W. B. Saunders Company, 1194 p, 1996.
- MARINHO, N. **Uma outra idéia de dança contemporânea**. Disponível em: <http://www.rio.rj.gov.br/centrocoreograficodorio/ensaios.html>. Acesso em 14 de mar 2007
- MONEGO, E.T.; MENEZES, I. E. C.; PEIXOTO, M. R. G.; MARTINS, K. A.; OLIVEIRA, I. A. L. I.; SILVA, M. B. A.; LEITE, O. S. M. **Antropometria: manual de técnicas e procedimentos**. Goiânia: 2. ed., 2003, p.61.
- OLIVEIRA, S. P. THEBAUD-MONY, A. Hábitos e práticas alimentares em três localidades da cidade de São Paulo (Brasil). **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 11, n.1, p. 37-50, 1998.
- PRATI, S.R.A.; PRATI A.R.C. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, V. 8, n. 1, p. 80-87, 2006.
- SHILS, M. E.; OLSON, J. A.; SHIKE, M.; ROSS, A. C. **Tratado de nutrição moderna na saúde e na doença**. 9. ed. Barueri: Manole, 2003. v. 1. 1026p.
- SOARES NETO, J. F. P.. Traídos pela devoção: caminhos do adoecer emagrecendo. **Lições de dança**, Rio de Janeiro, n. 4, p. 111-134, 2004.
- Valadão, R.C.D.; Brum B.T.; Oliveira A.S.; Hass A.N. **Caracterização do perfil nutricional de bailarinos profissionais contemporâneos**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 9, n.6, 2003.
- VANNUCCHI, H.; MENEZES, E. W. de.; CAMPANA, A. O.; LAJOLO, F. M. **Aplicações das recomendações nutricionais adaptadas à população brasileira**. São Paulo: Legis Sma, 1990, p. 156.
- WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. 9ª ed. São Paulo: Manole, p. 740, 1999.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Obesity. Preventing and managing the global epidemic**. Geneva: report of a WHO Consultation on Obesity, 1994. p. 276.

Christiane Ayumi Kuwae  
 Rua C-145 quadra 261 lote 22 Jardim América  
 CEP 74.255-500 Goiânia - Goiás- Brasil  
 chrisayumi@yahoo.com.br

Maria Sebastiana Silva

Faculdade de Educação Física - Campus Samambaia, Caixa Postal 131  
CEP: 74001-970 Goiânia - Goiás - Brasil  
mssilva@fanut.ufg.br