

Sessão 3

Nutrição e Composição Corporal

015

CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL NUTRICIONAL DE BAILARINOS PROFISSIONAIS CONTEMPORÂNEO. Rita de Cássia Delgado Valadão, Bruna Teston Brum, Cláudia Aline Santos

Oliveira, Aline Nogueira Haas (orient.) (Departamento de Estudos do Movimento Humano, Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto, PUCRS).

O objetivo principal deste estudo é caracterizar o perfil nutricional dos bailarinos profissionais de dança contemporânea. Foram avaliados 7 bailarinos contemporâneos profissionais de Porto Alegre, sendo 3 do sexo masculino e 4 do feminino com idade média de idade de 41 anos para homens e 25 para mulheres. Durante a etapa de coleta de dados, foi avaliado o consumo alimentar através do inquérito alimentar denominado registro de 3 dias e foi realizada uma anamnese alimentar para verificar os hábitos alimentares da amostra estudada. Foram realizadas também avaliações antropométricas, para detectar o peso, estatura e dobras cutâneas, com a finalidade de obter a composição corporal dos avaliados (Índice de Massa Corporal –IMC- e Percentual de Gordura). Para a análise estatística dos dados, utilizou-se a metodologia estatística descritiva (média). Os resultados parciais obtidos foram, na média geral dos avaliados, os seguintes: 20, 14 Kg/m² para o IMC; 13, 13% para o percentual de gordura; 60, 34% para o consumo de hidrato de carbono; 13, 37% para o consumo de proteínas; 24, 37% para o consumo de lipídios; e, 1261, 74 cal/dia para o consumo calórico no sexo feminino. E, 22, 27 Kg/m² para o IMC; 12, 28% para o percentual de gordura; 50, 8% para o consumo de hidrato de carbono; 22, 6% para o consumo de proteínas; 31, 73% para o consumo de lipídios; e, 1745, 6 cal/dia para o consumo calórico no sexo masculino. Conclui-se que a amostra estudada apresenta perfil de baixo índice de massa corporal, percentual de gordura abaixo da média considerada normal e baixo consumo calórico, segundo Lohman (1989). As mulheres apresentam reduzido consumo de lipídios e maior consumo de carboidratos. Enquanto que os homens consomem mais lipídios. Ambos os sexos consomem proteína acima do recomendado pela (RDA) National Research Council. Nos inquéritos pode-se observar o uso freqüente de adoçantes pelo grupo; verificou-se que os avaliados fazem boa parte das suas refeições fora de casa, principalmente o almoço e os lanche.