

### 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/m<sup>2</sup> 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/m<sup>2</sup> 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.