



INGESTÃO DE PROTEÍNAS EM BAILARINOS DE ALTA PERFORMANCE

Maria Isabel Brun

Resumo

A dança é a primeira manifestação emocional do ser humano, que utiliza o movimento do corpo, como forma de satisfazer a necessidade de extravasar um sentimento, representar crenças populares e vivenciar o lazer. A orientação nutricional proporciona não somente um equilíbrio energético diário, como também um ajuste na qualidade dietética, permitindo adequada distribuição dos nutrientes energéticos. Uma dieta rica em proteína para atleta é muito bem aceita, os músculos necessitam para construção e reparação. O objetivo dessa pesquisa foi verificar a ingestão de proteínas de bailarinos no período de ensaios em alta intensidade. A pesquisa foi realizada com 15 bailarinos do sexo feminino e masculino, com idade entre 18 a 35 anos de um grupo de dança de Curitiba que participam de apresentações. Os dados alimentares foram coletados por um registro alimentar de 3 (três) dias, sendo 2 (dois) dias da semana e 1 (um) dia do final de semana. Os bailarinos anotaram de forma detalhada o nome da preparação, os ingredientes que a compõem, a marca do alimento e a forma de preparação. Também foram anotados detalhes como adição de sal, açúcar, óleo e molhos, se a casca do alimento foi ingerida e também se o alimento ou bebida consumido era regular, diet ou light. Para a melhor estimativa do tamanho da porção. Para calcular a média do consumo de proteína foi usado o Software Avanutri e para o valor de referência foi utilizado o Dietary Reference Intakes (DRI/2006). Os resultados apresentam como media final da ingesta de proteína dos bailarinos 0,80 gr/kg e bailarinas 1,01 gr/kg, ficando assim abaixo do valor de referencia que é de 1,60 gr/kg.

Palavras-chave: Dança; Nutrição; Ingestão