



7º Simpósio de Ensino de Graduação

AVALIAÇÃO NUTRICIONAL EM CRIANÇAS QUE PRATICAM BALLET DA CIDADE DE RIO CLARO -SP

Autor(es)

MELISA SOFIA GOMEZ

Co-Autor(es)

AMANDA PUPO CORTEZ
ALINE SABBADIN RONCATO
EVELYN JULIE ANTON
MARINA CARVALHO

Orientador(es)

NAILZA MESTÁ

1. Introdução

O ballet surgiu nas cortes italianas no século XVI, apreciada pela nobreza local e vista como uma forma de diversão da época. Com o tempo, esta dança foi desenvolvida com a chegada dos franceses.

Atualmente, as mães incentivam as crianças, principalmente as meninas a praticarem a dança, já que proporciona inúmeros benefícios para aquelas que o praticam, podendo Iniciar a partir dos 3 anos de idade (Portinari, 1989).

Pode-se dizer que o ballet contribui tanto na coordenação motora, correção da postura e da escoliose, assim como também no desenvolvimento corporal e na concentração. No início da aprendizagem da dança ou no processo de adaptação, o objetivo é criar as condições para que os sistemas muscular e nervoso possam absorver a formação (Sampaio, 1999).

O uso de sapatilhas é muito comum no Ballet, porém para o uso deve-se ter uma estrutura óssea desenvolvida, uma musculatura bastante trabalhada resistente e alongada e flexibilidade. No caso das crianças, dev-se ter muito cuidado, já que pode haver um risco no crescimento e deformação. Para evitar tais problemas, o professor deve indicar quando o aluno está apto para utilizar as sapatilhas (Sampaio, 1999).

Tendo em consideração que a infância é um processo de crescimento, procurou-se avaliar crianças que praticam Ballet, para verificar o estado nutricional e evitar qualquer risco no crescimento das mesmas.

2. Objetivos

Avaliar nutricionalmente crianças que praticam Ballet, a fim de verificar se o crescimento está comprometido em função ao seu estado nutricional.

3. Desenvolvimento

Para realizar a avaliação nutricional de crianças que praticam Ballet, foram coletados dados de 8 alunas da cidade de Rio Claro, interior de São Paulo. Todas eram do sexo feminino e praticavam a atividade duas vezes por semana.

Tendo em consideração, que os entrevistados eram menores, todos os responsáveis foram informados dos procedimentos do estudo e assinaram o termo de consentimento Livre e esclarecido. Este trabalho também foi autorizado pela academia responsável pelas aulas de dança.

Foi feita uma avaliação antropométrica, onde foram avaliados peso, altura e dobras cutâneas. O peso foi aferido mediante uma balança digital, a altura, por meio de uma fita métrica que foi colada na parede e as dobras cutâneas, mediante o antropômetro, para verificar o percentual de gordura. Estes materiais foram fornecidos pela Universidade Metodista de Piracicaba

A avaliação foi feita antes do período das aulas com auxílio de duas alunas do curso de nutrição. As meninas eram chamadas individualmente para verificar suas medidas.

Foi aplicado um recordatório de 24hs, para avaliar o consumo alimentar daquele dia e entregue aos responsáveis das crianças. Com os dados dos recordatórios, foram calculadas as porções dos grupos de alimentos e os valores de CHO, Proteína e Lipídio em gramas e %.

Para classificar o IMC, das crianças foi utilizado a Classificação em relação ao % de gordura, segundo Segura 2004. Também classificou-se pelo percentil, segundo a NCHS, 2000.

4. Resultado e Discussão

A maioria das alunas apresentaram peso para idade adequado, porém duas encontram-se em baixo peso.

Em relação à estatura, verificou-se que estão adequadas para a idade, exceto as alunas que apresentaram baixo peso.

Já o percentual de gordura, apesar da dificuldade em aferi-lo, visto que os músculos das crianças estão em formação, percebeu-se que estão adequados pela classificação de porcentagem de gordura para crianças, segundo Segura, 2004. Porém as meninas que estão baixo peso, possuem porcentagem de lipídios baixa também.

Em relação à alimentação encontrada no recordatório, a maioria consome o valor energético total necessário, porém uma pobre em frutas e hortaliças e rica em carboidrato, enfatizando alimentos industrializados e de alto teor de gordura. Também foi observado, a grande quantidade de alimentos de fácil preparação nas dietas das crianças.

5. Considerações Finais

Os exercícios físicos em crianças devem ser planejados de acordo com a sua fase. Na idade pré-escolar, de 3 a 7 anos, a criança deve fazer exercícios naturais como andar, saltar, correr, pois já apresentam disposição e maturação para tal atividade. Porém na primeira infância, de 7 a 10 anos, a altura e o peso vem aumentando paralelamente, e as crianças apresentam boas condições corporais, podendo aprender novas habilidades motoras, sendo utilizadas juntamente com sua assimilação.

Durante o estudo pode-se perceber o estímulo que as crianças tem ao irem à aula de ballet, e que essas crianças desenvolvem melhor o aspecto social e principalmente motor, além de estimular a disciplina, a criatividade e o raciocínio.

Conclui-se também que a maioria das crianças estão dentro do padrão esperado, apenas duas apresentam baixo peso e estatura.

As crianças que estão abaixo do peso, possuem % de gordura baixo, o que pode prejudicar o crescimento das mesmas.

E finalmente com relação ao consumo alimentar do dia em que foi aplicado o recordatório, pode-se dizer que a maioria apresentou uma dieta rica em Carboidratos, porém pobre em frutas e verduras, enfatizando os alimentos industrializados e de fácil preparação. Isto empobrece a dieta, além de não fornecer os nutrientes essenciais, principalmente vitaminas e minerais, prejudicando o crescimento, o que pode levar à uma queda.

Referências Bibliográficas

Affonso CV. Alimentação adequada para crianças esportistas, Campinas

Acesso: 02/05/2009

Disponível em: <http://www.lifecompany.com.br>

Bar-Or OMD. Nutrição para Crianças e Adolescentes Esportistas. Rev Nut Esporte 2000;

Bueno AL, Czepielewski MA.. A importância do consumo dietético de cálcio e vitamina D no crescimento. Jornal da Pediatria, 2008

BUZANELLO, Márcia Rosângela; GRESPAN, Graciana Lúcia; Avaliação das Condições Corporais através das Variáveis Antropométricas de Profissionais da GRD, XXIV Encontro Nac. de Eng. de Produção - Florianópolis, SC, Brasil, 2004.

Acesso no dia: 22/06/09

Disponível em: <http://www.abepro.org.br/>

Growth Charts - 2000 CDC Growth Charts. Disponível em: www.cdc.gov/growthcharts

HEYWARD, VIVIAN H.; STOLARRCZYK, LISA M.; Avaliação da Composição Corporal Aplicação, Ed Snaole, 2000.

Juzwiak CR et al. Nutrição e atividade física. Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, 2000;

LOPES, Fabio; DIAS BRASIL, pediátrica Anne lise, Nutrição e Dietética em Clínica, 1ªed, Atenheu, São Paulo, 2004.

Mendes VMS. Nutrição esportiva para crianças e adolescentes: o que levar em consideração no atendimento. São Paulo [acesso em 2009 jun 11] Disponível em: <http://www.nutrociencia.com.br/>

Ortega RM. Nutrición y Deporte en la Adolescencia. Anales Españoles de Pediatria. 1992

Osório MM. Fatores determinantes da anemia em crianças. Jornal de Pediatria, 2002.

PORTINARI, Maribeli; Historia da dança, 1ª ed, Nava fronteira, Rio de Janeiro, 1989.

SAMPAIO, Flavio; Ballet essencial, 2 ed, Sprint, Rio de Janeiro, 1999.

SEGURA, Dora de Castro Agulhon; NASCIMENTO, Fabiano Carlos do; Fontes JT, Prozzi, Chiode VG, Nacif M. Avaliação do consumo alimentar de crianças e adolescentes antes, durante e após a atividade física. São Paulo; 2007

Acesso: 02/05/09

Disponível em: <http://redebonja.cbj.g12.br>