



NUTRIÇÃO

ALIMENTAÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO

PARA BAILARINOS

Nutricionista Fernanda Borges

CRN 3:46545



**@FERNUTRICIONISTA_
WWW.FERNUTRICIONISTA.COM.BR
CONTATO@ FERNUTRICIONISTA.COM .BR
19.99850.0222 | 19.3444.0930**

Ma. Ciências da Nutrição e do Esporte e Metabolismo
Esp. Atendimento Preventivo na Primeira Infância

FERNANDA BORGES

CAPACIDADES FÍSICAS

Desenvolvidas na dança



FLEXIBILIDADE



FORÇA/POTÊNCIA



RESISTÊNCIA

FERNANDA BORGES

PARTICULARIDADES

Desenvolvidas na dança



LESÃO - OVERUSE



DEFICIT CALÓRICO
DEFICIÊNCIA NU
TRICIONAL



DISTORÇÃO DA
IMAGEM CORPORAL

ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO

CONDUTA
DIETOTERÁPICA PLANO
ALIMENTAR



ESTADO
NUTRICIONAL



MANUTENÇÃO DE
PESO



EMAGRECIMENTO



HIPERTROFIA



PERFORMANCE

MACRONUTRIENTES

São nutrientes necessários e em grandes quantidades. Constituem a maior parte na dieta. Fornecem energia e componentes para o crescimento e manutenção do corpo.



CARBOIDRATOS
60% VET



PROTEÍNAS
15 - 20%



LIPÍDEOS
15 - 30%

Carboidratos

Maior quantidade - órgão
utilizam prioritariamente

6 porções ao dia - 4 a 6
g/kg/dia

Cereais, pães, frutas, verduras,
legumes, leguminosas

Energéticos



Proteínas

Reposição constante - AVB e BVB

Alto consumo atletas

2 porções ao dia

Carnes, ovos, leites, leguminosas,
cereais, suplementos

Estrutural (transporte, hormonal,
etc)



Lipídeos

Baixo consumo atletas - vit.
lipossolúveis

1 porção ao dia

Carnes, óleos, sementes,
manteigas, castanhas, abacate,
chia, etc.

Reserva (isolante térmico,
hormonal, etc)



MICRONUTRIENTES

São nutrientes necessários em pequenas quantidades.
Devem estar presentes na alimentação diariamente.
O déficit pode provocar doenças ou disfunções e, o excesso, intoxicações.



CÁLCIO



VITAMINA D



FERRO

Cálcio

1.000 - 1.200 mg/dia (<700 -
deficiência)

Leite e derivados, brócolis,
peixes, gergelim - 3 a 4
porções/dia

O cálcio dos alimentos é melhor
absorvido

Baixo conteúdo em dançarinos -
FRATURA



Vitamina D

Produção pelo corpo (sol) - 10%
alimentos

Carnes, ovos, leites, cogumelos

1.200 UI/dia - diminuição lesões
e aumento força muscular

Baixo conteúdo em dançarinos -
Remodulação óssea



Ferro

Anemia, Infertilidade

Carnes, brócolis, couve, espinafre, lentilha, ervilha, feijão, tofu, algas, cereais, castanhas

11a 15 mg/dia (2 carnes +2 ovos +2 feijões)

Fraqueza, má nutrição muscular, diminuição da performance

Vitamina C e Cálcio





Alimentação Variada

SUPLEMENTAÇÃO NUTRICIONAL



ESTADO
NUTRICIONAL



MANUTENÇÃO DE
PESO



EMAGRECIMENTO



HIPERTROFIA



PERFORMANCE



CAFEÍNA

FUNÇÃO

- Maior eficiência neuromuscular
- Diminuição da percepção de esforço (fadiga mental)

USO

- Agudo : 1hr a 1hr e 30 min
- Endurance (1a 2 hr - 3a 5%)

QUANTIDADE

- 5 mg/kg/dia (xícara de café ~ 100 mg)



ÔMEGA-3

FUNÇÃO

- Regulação da função neuronal
- Recuperação após lesão neurológica
- Hipertrofia muscular

USO

- Contínuo

QUANTIDADE

- 1a 4 g/dia (1,8g EPA e 1,5g DHA)



CARBOIDRATOS

FUNÇÃO

- Fornecer energia
- Diminuir fadiga
- Recuperação muscular

USO

- Atividades com alta duração
- Quando não há possibilidade ingestão alimentar

QUANTIDADE

- 30 a 90 g/ hr de atividade



PROTEÍNAS

FUNÇÃO

- Recuperação Muscular
- Hipertrofia

USO

- Ingestão insuficiente de proteína ao dia ($< 1,2 \text{ g/kg/peso}$)

QUANTIDADE

- Distribuída corretamente e igualmente ao longo do dia - 30 a 40 g/refeição



CREATINA

FUNÇÃO

- Melhora Desempenho
- Resistência anaeróbia
- Potência muscular

USO

- Uso contínuo ou pontual
- Treinados ou não treinados

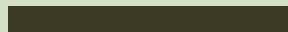
QUANTIDADE

- 0,1 a 0,3 g/ kg / dia
- 3 a 5 g/ dia

A pineapple is shown on a sandy beach. A large green circle is overlaid on the image, containing text. The background is a bright, sunny beach scene with a clear sky and some distant figures.

CONCLUSÃO

Equilíbrio
Variedade
Individualidade



PRO CURE UM NUTRICIONISTA

OBRIGADA

COMENTÁRIOS, DÚVIDAS OU SUGESTÕES
CONTATO@FERNUTRICIONISTA.COM.BR



*Fernanda
Borges*
NUTRICIONISTA

Referências

DE MOURA, U. I. S. et al. Consumo alimentar, perfil antropométrico e imagem corporal de bailarinas clássicas do Vale do São Francisco. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 9, n. 51, p. 237 - 246, 2015.

ESTEVAO, P. efeitos da ingestão de cafeína sobre o desempenho de ciclistas mentalmente fadigados durante um teste de ciclismo contrarrelógio de 20 km, 2016. Disponível em : <<https://jornal.usp.br/ciencias/ciencias-da-saude/cafeina-reduz-sensacao-de-fadiga-e-melhora-desempenho-de-ciclistas/>>.

LIRA, F.S. et al. Acute Caffeine Supplementation Does Not Change Sweat Rate and Blood Pressure in Ballet Dancers: A Double-Blind and Placebo-Controlled Study. Journal of Dance Medicine & Science, v. 22, n. 3, 2018.

MARTINS, F. C. Efeito da suplementação da creatina sobre o desempenho atlético: um estudo de revisão com base em dados do PubMed. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, v. 16, n. 155, 2011.

E. MAHLAMAKI and S. MAHLAMAKI. IRON DEFICIENCY IN ADOLESCENT FEMALE DANCERS. British Sports Medic, v. 22, n. 2, 1988.

PAIM, J. A. SÍNTESE PROTEICA MUSCULAR E INFLUÊNCIA DA SUPLEMENTAÇÃO DE ÔMEGA 3: ASPECTOS ATUAIS. Destaques Acadêmicos, v. 6, n. 3, 2014.

SANTOS, J. A., AMORIM, T. Desafios nutricionais de bailarinos profissionais. RPCD 14 (1): 112-126, 2014.

WYON, M. A. et al. The influence of winter vitamin D supplementation on muscle function and injury occurrence in elite ballet dancers: a controlled study. Int J Sports Physiol Perform. 2018 Jun 12:1-15.