

RESUMO

A Tríade da Mulher Atleta (TMA) reúne deficiência de energia, disfunção menstrual e baixa densidade mineral óssea, condições relevantes em contextos que aliam demanda física e pressões estéticas, como a dança. Esta dissertação teve como objetivo avaliar o risco para a TMA, a insatisfação corporal, os transtornos alimentares e o exercício físico compulsivo em dançarinas, sendo conduzida em duas etapas. A primeira, uma revisão sistemática registrada no PROSPERO e conduzida segundo as diretrizes PRISMA, reuniu onze estudos de cinco bases de dados. Evidenciou predomínio de estudos com praticantes de ballet clássico e alta prevalência de disfunção menstrual, comportamentos alimentares disfuncionais e baixa disponibilidade energética, tendo as exigências estéticas e o volume de treino como fatores associados. A segunda etapa, transversal, comparou esses desfechos entre modalidades e verificou seus fatores associados. Foram avaliadas 166 dançarinas amadoras e profissionais de seis modalidades de dança, recrutadas on-line entre junho e dezembro de 2025, por questionários validados. Os dados foram analisados por análise de variância e regressão logística binária múltipla. Do total, 33,7% foram classificadas em risco para baixa disponibilidade energética, sem diferença entre modalidades. A insatisfação corporal, as psicopatologias alimentares e a compulsão ao exercício foram menores no grupo que reuniu danças folclóricas, contemporânea, sapateado e urbanas em relação ao ballet e ao jazz. O uso de anticoncepcional hormonal, a preocupação com a forma corporal e as horas de treino associaram-se ao risco. Conclui-se que o risco para baixa disponibilidade energética é transversal às modalidades, enquanto os desfechos psicológicos e comportamentais variam conforme o estilo praticado.

Palavras-chave: Dança; Tríade da Mulher Atleta; Imagem corporal; Transtornos alimentares; Exercício físico compulsivo.

ABSTRACT

The Female Athlete Triad comprises energy deficiency, menstrual dysfunction and low bone mineral density, conditions that are relevant in settings combining physical demands and aesthetic pressures, such as dance. This dissertation aimed to assess the risk for the Triad, body dissatisfaction, eating disorders and compulsive physical exercise in dancers, and was conducted in two stages. The first, a systematic review registered in PROSPERO and conducted according to the PRISMA guidelines, gathered eleven studies from five databases. It showed a predominance of studies with classical ballet dancers and a high prevalence of menstrual dysfunction, disordered eating behaviours and low energy availability, with aesthetic demands and training volume as associated factors. The second stage, cross-sectional, compared these outcomes across modalities and examined their associated factors. A total of 166 amateur and professional dancers of six dance modalities were assessed, recruited online between June and December 2025, through validated questionnaires. Data were analysed through analysis of variance and multiple binary logistic regression. Of the total, 33.7% were classified at risk for low energy availability, with no difference between modalities. Body dissatisfaction, eating psychopathology and compulsive exercise were lower in the group comprising folk, contemporary, tap and urban dances compared to ballet and jazz. Hormonal contraceptive use, shape concern and training hours were associated with the risk. It is concluded that the risk for low energy availability is transversal across modalities, whereas the psychological and behavioural outcomes vary according to the style practised.

Keywords: Dance; Female Athlete Triad; Body image; Eating disorders; Compulsive exercise.