

**ANÁLISE QUALITATIVA DO CONSUMO ALIMENTAR DE JOVENS
BAILARINAS DO MUNICÍPIO DE SÃO VICENTE/SP**
***QUALITATIVE ANALYSIS OF FOOD CONSUMPTION OF YOUNG PEOPLE DANCERS
FROM THE MUNICIPALITY OF SÃO VICENTE/SP***

**Camila Nascimento de Santana,
Karoline Aparecida da Conceição Assunção,
Yara Correia da Conceição Santos
Orientadora: Vanessa Dias Ferreira Nogueira**

RESUMO

Este trabalho teve como objetivo geral avaliar a qualidade da dieta e analisar a gordura corporal das bailarinas de uma escola de dança privada da cidade de São Vicente – SP. Já os objetivos específicos foram: orientar nutricionalmente as bailarinas por meio de uma palestra e desenvolver um *e-book* com receitas fáceis e práticas para um bom desempenho na dança e recuperação muscular pós-aula. A amostra, composta por 8 bailarinas entre 11 e 17 anos, foi selecionada de maneira voluntária para participar do estudo. Os instrumentos utilizados incluíram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), um Questionário sobre o Consumo Alimentar, a coleta de dados antropométricos. Os resultados revelaram que 50% encontram-se na faixa de eutrofia, 12,5% apresentam sobrepeso e 37,5% apresentam obesidade. Em relação a frequência do consumo alimentar, foi apresentado uma dieta adequada para carnes e ovos e frutas, e inadequada para o restante dos grupos alimentares. O artigo foi conduzido com base em estudos que exploram a importância da nutrição para otimizar o desempenho das bailarinas na dança.

Palavras-chave: Avaliação Antropométrica. Consumo alimentar. Educação Nutricional. Obesidade. Bailarinas.

ABSTRACT

This work had the general objective of evaluating the quality of the diet and analyzing the body fat of dancers at a private dance school in the city of São Vicente – SP. The specific objectives were: to guide the dancers nutritionally through a lecture and to develop an e-book with easy and practical recipes for good dance performance and post-class muscle recovery. The sample, made up of 8 dancers between 11 and 17 years old, was selected voluntarily to participate in the study. The instruments used included the Free and Informed Consent Form (TCLE), a Questionnaire on Food Consumption, and the collection of anthropometric data. The results revealed that 50% are in the eutrophic range, 12.5% are overweight and 37.5% are obese. Regarding the frequency of food consumption, a diet suitable for meat, eggs and fruit was presented, and inadequate for the rest of the food groups. The article was conducted based on studies that explore the importance of nutrition to optimize the performance of dancers in dance.

Keywords: Anthropometric Assessment. Food consumption. Nutritional Education. Obesity. Ballerinas.

INTRODUÇÃO

O Ballet clássico surgiu no século XV, a partir de uma dança coral que era realizada para entreter a corte. Da Toscana foi para a França, local em que foi realizado o primeiro espetáculo, denominado ballet. (RIBAS *et al*, 2019)

O Ballet exige agilidade, flexibilidade, força, equilíbrio, coordenação e resistência, além de ser uma dança que requer beleza, delicadeza, leveza e um bom desempenho físico. (DOURADO *et al*, 2012)

Como todos os artistas, os bailarinos aprendem e refinam a técnica por meio do estudo contínuo nas salas de dança, onde aperfeiçoam exercícios, passos e sequências que são a base da coreografia executada no palco (KASSING, 2016). Com isso, as aulas, ensaios e treinos são árduos e requerem muito do sistema musculoesquelético, desta forma a alimentação adequada é um importante fator tanto nas diferentes idades de praticante de ballet como de adolescentes, pois contribui para um bom crescimento e desenvolvimento. (DOURADO *et al*, 2012)

Ademais, a nutrição adequada contribui na melhora da composição corporal, aptidão física, prevenção de lesões e aperfeiçoamento da técnica, visto que durante a aula é usada energia para abastecer os músculos, e a temperatura

do corpo se eleva e com uma boa nutrição e hidratação antes, durante e depois da aula ajudam a manter o corpo no ápice de suas condições ajudando na excelência e depois da sua recuperação. (RIBAS *et al*, 2019; KASSING, 2016)

A alimentação realizada antes da aula contribui para um bom desempenho na atividade, sendo os carboidratos os principais substratos energéticos para atividades em geral. Além de ser uma das principais fontes de energia para o corpo humano, atua quando o nível do glicogênio é reduzido devido à prática de atividades ou exercícios prolongados. Após o treino, a alimentação tem como função principal restabelecer os índices de glicose e maximizar a recuperação muscular, podendo ser obtida por meio do consumo de proteínas e carboidratos de alto índice glicêmico logo após a prática. (SILVA *et al*, 2019)

OBJETIVO

O objetivo geral foi avaliar a qualidade do consumo alimentar e analisar a gordura corporal das bailarinas de uma escola de dança privada do município de São Vicente – SP. Os objetivos específicos foram: orientar nutricionalmente através de uma palestra e entregar *e-book* com receitas fáceis e práticas para um bom desempenho na dança e recuperação muscular pós-aula ou ensaio.

METODOLOGIA

Este estudo constitui uma pesquisa de natureza qualitativa. Para a coleta de dados foram um questionário de frequência alimentar e análise dos dados antropométricos das bailarinas. A pesquisa foi conduzida nas instalações de uma escola de ballet localizada no município de São Vicente, estado de São Paulo no segundo semestre de 2023.

Segue abaixo o modelo de questionário adotado, baseado no artigo científico de Ribas *et al* (2019), da Revista de Nutrição Esportiva intitulado “Conduta nutricional de bailarinos adolescentes de ambos os sexos”

Nome: _____ Idade: _____

QUESTIONÁRIO SOBRE CONSUMO ALIMENTAR

1. Você possui alguma restrição alimentar?
() Sim () Não
() Intolerância à lactose
() Sensibilidade/intolerância ao glúten
() Vegana
() Vegetariana
() Ovovetovegetariano
() outro: _____
2. Quantos litros de água costuma tomar no dia?
() ¼ litro
() 1 litro
() 1,5 litro
() 2 litros
() +2 litros
3. Costuma consumir leite e derivados (queijos, iogurte, requeijão)?
() raramente ou nunca
() 5-6x/semana
() 2-4x/semana
() 1-3x/mês
4. Costuma comer carnes (bovina, frango, suína, peixe) e ovos?
() raramente ou nunca
() 5-6x/semana
() 2-4x/semana
() 1-3x/mês
5. Costuma comer cereais (ex.: arroz, milho, aveia)?
() raramente ou nunca
() 5-6x/semana
() 2-4x/semana
() 1-3x/mês
6. Costuma comer leguminosas (ex.: feijão, grão de bico, lentilha)?
() raramente ou nunca
() 5-6x/semana
() 2-4x/semana
() 1-3x/mês
7. Costuma comer hortaliças (alface, tomate, acelga, escarola, abobrinha, brócolis...)?
() raramente ou nunca
() 5-6x/semana
() 2-4x/semana
() 1-3x/mês
8. Costuma comer frutas?
() raramente ou nunca
() 5-6x/semana
() 2-4x/semana
() 1-3x/mês
9. Costuma comer sobremesas e doces?
() raramente ou nunca
() 5-6x/semana
() 2-4x/semana
() 1-3x/mês
10. Costuma comer fast food, salgadinhos, refrigerantes...?
() raramente ou nunca
() 5-6x/semana
() 2-4x/semana
() 1-3x/mês
11. Costuma comer antes da aula de ballet?
() Sim () Não
O quê? _____
12. Quais alimentos você costuma comer no almoço? _____
13. Você costuma jantar? () Sim () Não
Se não, por quê? _____

Para a inclusão/exclusão das jovens bailarinas, foram adotados os seguintes critérios: bailarinas entre 11 e 17 anos autorizadas pelos pais por meio do termo de consentimento livre.

A coleta de dados envolveu a obtenção de medidas antropométricas de cada uma das praticantes de dança, incluindo dados referentes a dobras cutâneas, circunferências, peso, estatura e idade. Adicionalmente, foi aplicado um Questionário de Consumo Alimentar como parte integrante do processo de obtenção de informações.

Na segunda fase da pesquisa, mediante análise dos resultados antropométricos e questionários nutricionais respondidos, o grupo elaborou uma palestra educacional para orientar as bailarinas.

Para o encerramento da pesquisa, *e-books* com receitas práticas e saudáveis foram entregues às bailarinas.

Instrumentos e métodos de avaliação utilizados:

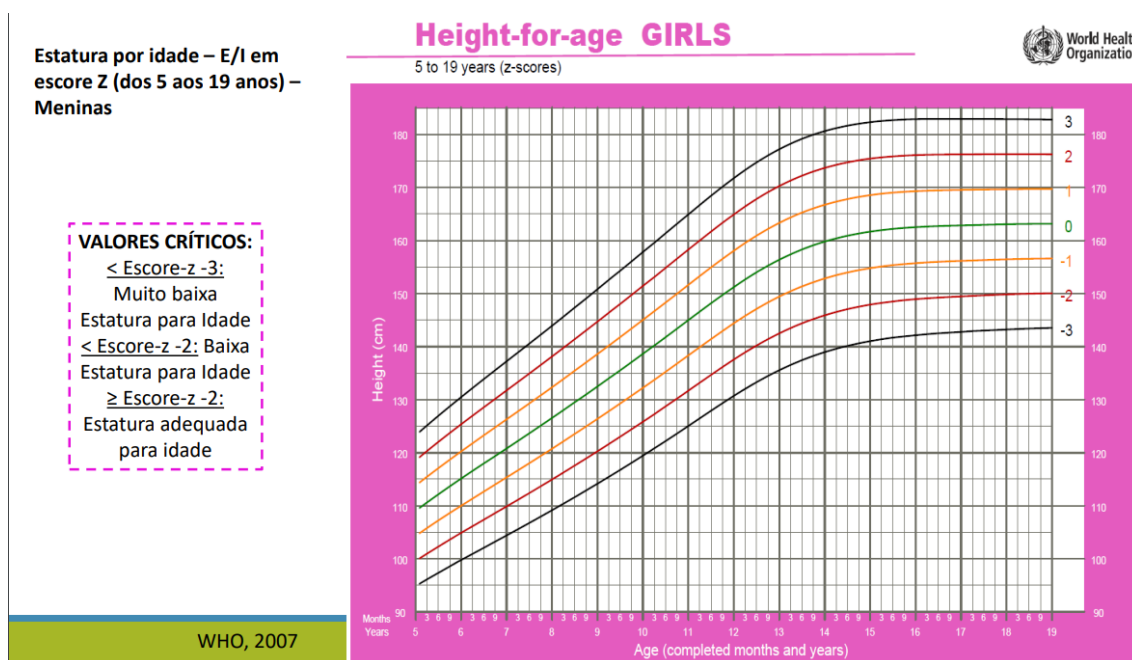
Avaliação antropométrica

Trata-se de um método utilizado para investigar o estado nutricional de uma pessoa. É realizada através da mensuração de peso, estatura, índice de massa corpórea, peso ideal, percentual de gordura, dobras cutâneas e, a partir destes dados é possível descobrir a composição do corpo de uma pessoa.

Curvas de crescimento

Para a classificação do estado nutricional das bailarinas, foi adotada a referência da OMS (Organização Mundial da Saúde), lançada em 2007, que é correspondente a uma reanálise dos dados do *National Center for Health Statistics* – NCHS (1977), na qual indica que para a classificação nutricional dos adolescentes, devem ser utilizados os índices de estatura por idade e IMC por idade em Z score e percentil.

Curva de Estatura por idade – E/I em escore Z (dos 5 aos 19 anos) – Meninas



Fonte: Who,2007

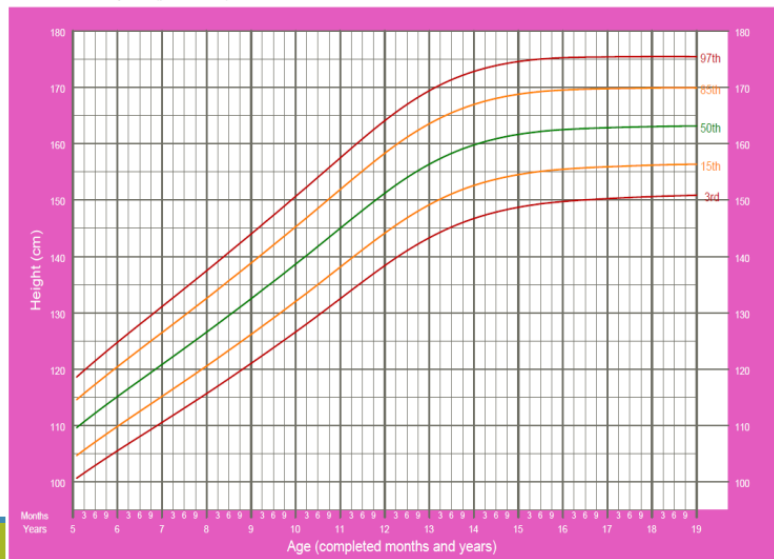
Curva de Estatura por idade – E/I em Percentil (dos 5 aos 19 anos) – Meninas

Estatura por idade – E/I em Percentil (dos 5 aos 19 anos) – Meninas

VALORES CRÍTICOS:
< Percentil 3: Baixa Estatura para Idade
≥ Percentil 3: Estatura adequada para idade

Height-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)



WHO, 2007

Fonte: Who,2007

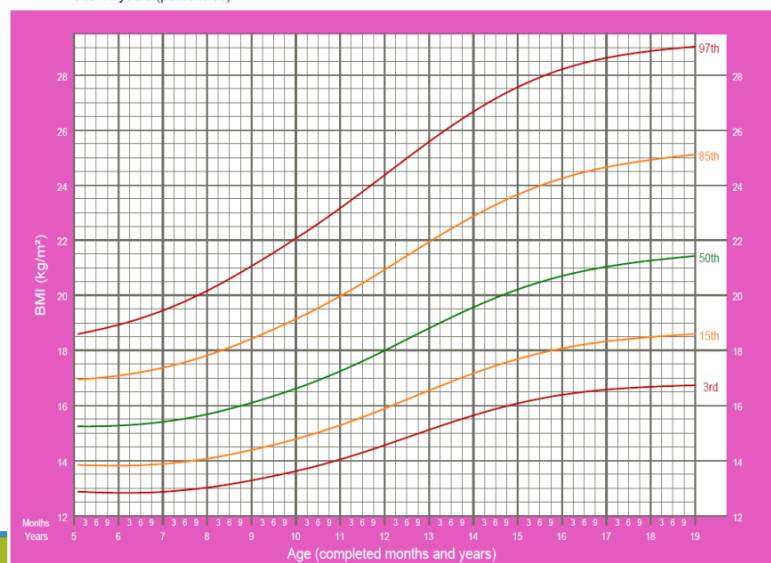
Curva de IMC por idade – IMC/I em Percentil (Dos 5 aos 19 anos) - Meninas

IMC por idade – IMC/I em Percentil (Dos 5 aos 19 anos) – Meninas

VALORES CRÍTICOS:
< Percentil 3: Baixo IMC para idade (Magreza)
≥ Percentil 3 e < Percentil 85: IMC adequado ou Eutrófico
≥ Percentil 85 e < Percentil 97: Sobrepeso
≥ Percentil 97: Obesidade

BMI-for-age GIRLS

5 to 19 years (percentiles)



WHO, 2007

Fonte: Who, 2007

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram avaliadas 8 bailarinas da escola privada de ballet de São Vicente. Os dados obtidos estão distribuídos em tabelas, conforme as capacidades antropométricas do teste, e os valores apresentados referem-se às curvas de crescimento em IMC por idade – IMC/I em escore Z (Dos 5 aos 19 anos) – Meninas e, IMC por idade – IMC/I em Percentil (Dos 5 aos 19 anos) – Meninas (WHO,2007), para a realização dos cálculos, foram utilizadas as seguintes fórmulas: Para % de gordura corporal do sexo feminino ($DCT+DCSE > 35mm$), $0,546 (DCT + DCSE) + 9,7$ (Slaughter et al. 1988); para ($DCT+DCSE < 35mm$), $1,33 (DCT + DCSE) - 0,013 (DCT + DCSE)^2 - 2,5$ (Slaughter et al. 1988); para a realização do cálculo de IMC, $Peso/Altura^2$ e, para a análise dos dados, foram utilizadas tabelas de estimativas por percentil: CMB (Frisancho . 1990); DCT (NCSH 1976 – 1980); DCSE (NCSH 1976 - 1980).

Na tabela 1, estão apresentadas as variáveis antropométricas peso, altura, Índice de Massa Corporal, Circunferência da Cintura, Circunferência do Braço, Dobra Cutânea Tricipital e Dobra Cutânea Subescapular.

Tabela 1 – Valores observados para variáveis antropométricas das bailarinas

Nome	Idade	Lado aferido	Peso (kg)	Altura (m)	IMC	CC	CB	DCT	DCSE
G. A. A.	13 anos	Direito	72 kg	1,67m	25,89 Kg/m ²	80,5 cm	30,4 cm	20mm	20mm
G. B. M.	13 anos	Direito	72,42 Kg	1,59 m	28,73 Kg/m ²	80 cm	30,5 cm	23mm	21mm
K. R. O.	17 anos	Direito	55,70 Kg	1,64 m	20,70 Kg/m ²	65,7 cm	25,5 cm	15mm	16,33mm
L. C. M.	12 anos	Direito	42,80 Kg	1,56 m	17,61 Kg/m ²	64 cm	22 cm	15,10mm	10mm
M. G. E. S	15 anos	Direito	75,30 Kg	1,62 m	28,74 Kg/m ²	84,9 cm	33,5 cm	29mm	57,33mm
I. M. R.	12 anos	Direito	67,05 Kg	1,58 m	26,92 Kg/m ²	87 cm	30,5 cm	23mm	17mm
A.S.S.R.	11 anos	Direito	40,65 Kg	1,45 m	19,35 Kg/m ²	61 cm	21 cm	10mm	10mm
A.R. M.	16 anos	Direito	47 Kg	1,61 m	18,14 Kg/m ²	63,5 cm	22,5 cm	10mm	7mm

Fonte: Autoras deste artigo, 2023

Na tabela 2, foi possível verificar o estado nutricional das bailarinas, sendo que 50% encontram-se na faixa de eutrofia, 12,5% apresentam sobrepeso e 37,5% apresentam obesidade, resultado respectivamente semelhante aos resultados observados em outros estudos (REIS *et al*, 2013; MORELLI e SANTOS, 2011; DOURADO *et al*, 2012; *et al*, 2011; NOGUEIRA *et al*, 2010), nos quais apresentam a maior parte das bailarinas em eutrofia.

No estudo de Monteiro e Correa (2013), a análise das medidas antropométricas coletadas, identificou que as bailarinas avaliadas, em sua maioria, apresentaram relação peso/altura (IMC) adequada.

Tabela 2 – Estado Nutricional das bailarinas segundo a classificação por IMC

Classificação		N	%
Baixo Peso	< p 3	0	0%
Eutrofia	≥ p 3 e < p 85	4	50%
Sobrepeso	≥ p 85 < 97	1	12,5%
Obesidade	≥ p 97	3	37,5%
TOTAL		8	100%

Fontes: Morelli,Santos, 2011 e Who, 2007

Na tabela 3, pode-se observar que o percentual de gordura corporal das bailarinas mesmo que grande parte obtenha o IMC na faixa de eutrofia corresponde a 37,5% (n=3) Alta; 12,5% (n=1) Moderadamente Alta; 12,5% (n=1) Excessivamente Alta e 37,5% (n=3) Adequada.

Resultado semelhante foi encontrado por Morelli e Santos (2011), que ao avaliarem 27 bailarinas com idades entre 10 e 19 anos, encontraram 47% delas com o percentual de gordura corporal acima dos níveis adequados. Tal fato pode ser explicado como consequência de um processo natural da puberdade, em que se evidencia um aumento de gordura corporal, sobretudo nas mulheres (MORELLI & SANTOS, 2011; DOURADO *et al*, 2012).

Tabela 3 - Estado Nutricional das bailarinas segundo a classificação por percentual de gordura corporal

Classificação		N	%
Excessivamente Baixa	Até 12%	0	0%
Baixa	12,01 a 15 %	0	0%
Adequada	16 a 25%	3	37,5%
Moderadamente Alta	26 a 30%	1	12,5%
Alta	31 a 36%	3	37,5%
Excessivamente Alta	> 36%	1	12,5%
TOTAL		8	100%

Fontes: Morelli, Santos, 2011 e adaptado de Houtkooper (1996 apud TIRAPEGUI E RIBEIRO, 2009)

Na tabela 4, são apresentados os valores e resultados obtidos na análise, através de cálculos e tabelas. De acordo com os resultados obtidos das 8 bailarinas, quatro apresentam o IMC em eutrofia, uma em sobrepeso, e três em obesidade. Todas possuem uma estatura adequada para a idade. Em relação às classificações: Circunferência da Cintura, quatro apresentam normalidade e, quatro excesso; Circunferência do Braço, duas apresentam sobrepeso e as demais estão eutróficas; Dobra Cutânea Tricipital, quatro apresentam eutrofia, três, risco de obesidade e uma, risco de nutrição; Dobra Cutânea Subescapular, três apresentam risco de obesidade, quatro eutrofia e uma, risco de nutrição; % Gordura Corporal, três estão em Alto, uma em Moderadamente Alto, três em Ótimo e uma em Muito alto.

Tabela 4 – Valores e resultados obtidos na análise.

Nome	IMC por idade	Estatura por idade	Classificação CC	Classificação CB	CMB (cm)	Classificação DCT	Classificação DCSE	Soma DCT e DCSE	% GC	Classificação %GC
G. A. A.	Sobrepeso	Adequada para a idade	Excesso	Eutrofia	24,12 cm	Eutrofia	Risco de obesidade	40mm	31,54%	Alto
G. B. M.	Obesidade	Adequada para a idade	Excesso	Eutrofia	23,28 cm	Risco de obesidade	Risco de obesidade	44mm	33,72%	Alto
K. R. O.	Eutrofia	Adequada para a idade	Normalidade	Eutrofia	20,79 cm	Eutrofia	Eutrofia	31,33mm	26,41%	Moderadamente alto
L. C. M.	Eutrofia	Adequada para a idade	Normalidade	Eutrofia	17,26 cm	Eutrofia	Eutrofia	25,10mm	22,70%	Ótimo
M. G. E. S	Obesidade	Adequada para a idade	Excesso	Sobrepeso	24,39 cm	Risco de obesidade	Risco de obesidade	86,33mm	56,84%	Muito alto
I. M. R.	Obesidade	Adequada para a idade	Excesso	Sobrepeso	23,28 cm	Risco de obesidade	Eutrofia	40mm	31,54%	Alto
A.S.S.R.	Eutrofia	Adequada para a idade	Normalidade	Eutrofia	17,86 cm	Eutrofia	Eutrofia	20mm	18,9%	Ótimo
A.R. M.	Eutrofia	Adequada para a idade	Normalidade	Eutrofia	19,36 cm	Risco de nutrição	Risco de nutrição	17mm	16,35%	Ótimo

Fonte: Autoras deste artigo, 2023

A seguir são apresentadas as fotos da avaliação antropométrica realizada.

Foto 1 - Avaliação antropométrica da Dobra Cutânea Tricipital



Fonte: Autoras deste artigo

Foto 2 – Avaliação da Estatura



Fonte: Autoras deste artigo

A tabela 5 indica a frequência alimentar das bailarinas. O grupo de leite e derivados apresentou 37,5% para 5 a 6 vezes por semana e 12,5% para 1 a 3 vezes no mês; os grupos de carnes e ovos e cereais, apresentou uma boa porcentagem em relação ao seu consumo, sendo a maioria indicado que consome de 5 a 6 vezes por semana; o grupo de leguminosas apresentou 37,5% tanto para o consumo de 5 a 6 vezes por semana quanto para 1 a 3 vezes no mês; as frutas apresentaram seu maior consumo de 2 a 4 vezes na semana com 50%. Em relação às hortaliças, 3 bailarinas consomem de 2 a 4 vezes por semana e 2, raramente ou nunca; sobremesas e doces apresentou uma porcentagem muito grande no consumo de 2 a 4 vezes por semana e baixo em 1 a 3 vezes no mês e o grupo do *fast food*, 50% consomem de 1 a 3 vezes ao mês, 25% de 2 a 4 vezes por semana e raramente ou nunca.

Um estudo semelhante de Morelli e Santos (2011), mostra que a frequência encontrada para o consumo de verduras variou bastante, entretanto, a maioria das bailarinas afirmou consumir verduras 2x/semana (34%) e todos os dias (34%). Os resultados encontrados indicam que o consumo de verduras constitui um hábito alimentar das bailarinas, pois são consumidos com frequência durante a semana, entretanto, não é possível avaliar se as porções ingeridas estão dentro das recomendações diárias.

Já no estudo de Ribas *et al* (2019), em relação à frequência alimentar observou-se que o grupo estudado não apresenta uma dieta equilibrada para suprir as suas necessidades diárias.

Tabela 5 - Frequência alimentar de bailarinas do sexo feminino.

Grupos Alimentares / Bailarinas (n=8)	RN (%)	5-6x/ semana (%)	2-4x/ semana (%)	1 - 3x no mês (%)	Total n (%)
Leite e derivados	2 (25,0)	3 (37,5)	2 (25,0)	1 (12,5)	8 (100)
Carnes e ovos		5 (62,5)	3 (37,5)		8 (100)
Cereais		5 (62,5)	1 (12,5)	2 (25,0)	8 (100)
Leguminosas	1(12,5)	3 (37,5)	1 (12,5)	3 (37,5)	8 (100)
Hortaliças	2(25,0)	2 (25,0)	3 (37,5)	1 (12,5)	8 (100)
Frutas		3 (37,5)	4 (50,0)	1 (12,5)	8 (100)
Sobremesas e doces			6 (75,0)	2 (25,0)	8 (100)
<i>Fast food</i> /salgadinhos/refrigerantes	2 (25,0)		2 (25,0)	4 (50,0)	8 (100)

Fonte: Autoras deste artigo, 2023 e Ribas *et al* (2019). Legenda: n = número de bailarinas; R/N = raramente ou nunca.

Em relação ao consumo de água, 25% referiram ingerir ½ litro e 1 litro respectivamente, 12% ingerem 1,5 litro e 38% ingerem 2 litros de água por dia. Resultado semelhante com o estudo de Alvarenga e Paixão (2019), onde apresenta que 31,4% das bailarinas consumiam de 8 copos ou mais de água por dia. Como estratégia para auxílio das bailarinas em questão, as autoras deste artigo elaboraram duas estratégias educativas. Sendo elas:

Imagem 1: PALESTRA EDUCACIONAL SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL APRESENTADA ÀS BAILARINAS

Dia 2 de novembro de 2023, disponibilização do material para auxiliar as bailarinas na conduta alimentar, participaram 3 bailarinas e o restante recebeu o material via *WhatsApp*.



Fonte: Autoras deste artigo, 2023.



Fonte: Autoras deste artigo, 2023.

Desenvolver um trabalho com as bailarinas foi uma experiência inovadora na qual através da apresentação da palestra e da entrega dos *e-books* pode-se observar, o empenho e a determinação que cada bailarina demonstrou ter se preocupando com a saúde e em adquirir formas de ter uma alimentação saudável e adequada com o intuito de melhorar a sua performance nos ensaios.

A experiência vivida pelas autoras deste artigo foi bastante gratificante e enriquecedora, pois todos os conteúdos compartilhados com as bailarinas foram bem aceitos, sendo possível ver que os objetivos propostos foram alcançados.

Segundo os estudos de Schuler, A. C., & Vieira, M. P. (2020), foi possível perceber que a intervenção nutricional, realizada por meio de palestra educativa, pode auxiliar em escolhas e decisões em relação aos hábitos alimentares, promovendo melhora da qualidade de vida, mas o tema e a forma em que são apresentados devem ser analisadas de modo a cativar o público, e os resultados demonstraram que houve determinada melhora no conhecimento sobre algumas questões nutricionais.

De acordo com Maia (2022), a elaboração de materiais educativos, como *e-books*, compostos com uma linguagem simples, objetiva e que seja de fácil

entendimento, é fundamental para garantir a educação nutricional e consequentemente a melhora na ingestão alimentar e na qualidade de vida.

CONCLUSÃO

O presente estudo revelou que a maioria das bailarinas participantes apresentou boa classificação de IMC, CB, CMB, DCT e DCSE, mas algumas apresentam risco de obesidade, obesidade e classificação de porcentagem de gordura muito alto ou alto. Em relação a frequência do consumo alimentar, foi apresentada uma dieta adequada para carnes e ovos e frutas, e inadequada para o restante dos grupos alimentares, principalmente para sobremesas e doces onde foi obtido um número alto de votantes para duas a quatro vezes por semana. Ademais, de oito bailarinas que responderam ao questionário de consumo alimentar, seis relataram que não se alimentam antes da aula de ballet.

Dado o exposto, mostra-se que elas possuem baixas instruções sobre alimentação tanto no dia a dia quanto nos dias de aula de ballet, sendo de extrema importância um acompanhamento nutricional constante para o seu desenvolvimento por não apresentarem uma dieta balanceada, hábitos alimentares incoerentes e necessitarem de uma dieta que contemplem as necessidades diárias de macro e micronutrientes, que pode causar um baixo desempenho físico na dança e na saúde futuramente, por este motivo foi realizada uma palestra sobre alimentação saudável para orientá-las sobre uma alimentação adequada e que ajude no desempenho da dança, assim como o *e-book* entregue para consumir aqueles alimentos que irão ajudar tanto antes da aula, como depois para a recuperação muscular e da glicose.

REFERÊNCIAS

ALVARENGA¹, Gabrielly Pereira; PAIXÃO, Mirian Patrícia Castro Pereira. CONSUMO DE DIETAS DA MODA E SUA RELAÇÃO COM ESTADO NUTRICIONAL DE BAILARINAS ADOLESCENTES. Disponível em: <https://unisales.br/wp-content/uploads/2023/06/CONSUMO-DE-DIETAS-DA-MODA-E-SUA-RELACAO-COM-ESTADO-NUTRICIONAL-DE-BAILARINAS-ADOLESCENTES.pdf> Acesso em: 15 nov. 2023.

DAMASCENO, M. L. (2011). Análise das atitudes alimentares, autoimagem corporal e percepção de competência de bailarinas (Master's thesis, Universidade Estadual de Maringá). Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/handle/1/2163> Acesso em: 02 set. 2023.

HAAS, N. A.; PLAZA, Manuel Rosety; DE ROSE, Eduardo Henrique. Estudo antropométrico comparativo entre meninas espanholas e brasileiras praticantes de dança. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 2, n. 1, p. 50-57, 2000. Acesso em: 04 set. 2023.

KASSING, Gayle. Ballet: Fundamentos e Técnicas. Editora Manole, 2016. E-book. ISBN 9788520451595. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788520451595/> Acesso em: 04 set. 2023.

MAIA, Luana Migliorioni. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM ALERGIA A PROTEÍNA DO LEITE DE VACA: ELABORAÇÃO DE UM MATERIAL EDUCATIVO. 2022. Disponível em: <https://repositorio.unisagrado.edu.br/handle/handle/1076> Acesso em: 07 nov. 2023.

MONTEIRO, Mayara Freitas; CORREA, Márcia Mara. Transtornos alimentares em bailarinas clássicas adolescentes. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 26, n. 3, p. 396-403, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/2947> Acesso em: 28 out. 2023.

MORELLI, N, SANTOS, G. AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL E DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR DE BAILARINAS DE UMA ESCOLA PARTICULAR DO CENTRO DE LONDRINA – PR Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatestes/article/view/332/248> Acesso em: 10 out. 2023.

RIBAS, M. R., Júnior, N. W., ARAÚJO da Silva, A. C. T., Cavalheiro, F. dos S., Teixeira, T. A. G. dos S., & Bassan, J. C. (2019). Conduta nutricional de bailarinos adolescentes de ambos os sexos. *RBNE - Revista Brasileira De Nutrição Esportiva*, 13(77), 27-34. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1217> Acesso em: 10 out. 2023.

SANTIAGO, Daniele Borba de Assunção. Efeitos do treinamento físico com o uso da thera-band® sobre variáveis físicas e antropométricas de bailarinas. 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/17341> Acesso em: 04 set. 2023.

SCHULER, A. C., & Vieira, M. P. (2020). Alimentação saudável e educação nutricional na terceira idade. *RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 14(84), 105-110. Disponível em: <http://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1181> Acesso em: 07 nov. 2023.