

**UNIVERSIDADE DO ESTADO DO AMAZONAS  
ESCOLA SUPERIOR DE ARTES E TURISMO  
CURSO DE BACHARELADO EM DANÇA**

**VANESSA GIOVANA FERREIRA DE SANATANA**

**DANÇA E NUTRIÇÃO: A alimentação como promotora da saúde de bailarinos-  
intérpretes em períodos pré-apresentação de espetáculos.**

**MANAUS**

**2024**

**VANESSA GIOVANA FERREIRA DE SANATANA**

**DANÇA E NUTRIÇÃO: A alimentação como promotora da saúde de bailarinos-  
intérpretes em períodos pré-apresentação de espetáculos.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo – Universidade do Estado do Amazonas, como requisito para obtenção do título de Bacharel em Dança, sob a orientação da Profa. Dra. Jeanne Chaves de Abreu.

**MANAUS**

**2024**

VANESSA GIOVANA FERREIRA DE SANATANA

Este trabalho de conclusão foi julgado adequado para obtenção de Grau de Bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas e aprovado, em sua forma final, pela Banca Examinadora.

Nota Final: 10,0 (dez)

Manaus, 09 de dezembro de 2024

**Banca Examinadora:**

*Jeanne Chaves de Abreu*

---

Orientadora: Profa. Dra. Jeanne Chaves de Abreu

*Cintia Matos de Melo*

---

Profa. Me. Cíntia Matos de Melo

*Kelson Nunes da Silva*

---

Profa. Esp. Kelson Nunes da Silva

## **AGRADECIMENTO**

Agradeço primeiramente a Deus, que é o autor da minha vida e me presenteou com saúde. Sou grata pela coragem que me permite enfrentar desafios e pelas oportunidades que surgem em minha vida. Cada aprendizado adquirido foi essencial para meu crescimento, e a conclusão desta pesquisa é uma vitória que celebro com imensa e alegria. Reconheço que cada passo dado foi guiado por sua luz. Que minha trajetória sirva como um reflexo do Seu amor e da Sua graça, e que, por onde eu passe, as pessoas possam lembrar-se dele e não de mim.

Agradeço à minha querida orientadora, Jeanne Abreu, pelos valiosos conselhos, pelo apoio constante e pela paciência incondicional ao longo de toda a jornada. Sou imensamente grata pela generosidade em compartilhar seu conhecimento e pela confiança depositada em mim para a realização desta pesquisa. Sua orientação foi fundamental para o meu crescimento acadêmico e para o desenvolvimento deste trabalho. Me sinto privilegiada por ter tido a oportunidade de aprender sob sua orientação.

Agradeço aos meus pais, Valmir e Luciene. Mesmo diante de todas as dificuldades, vocês sempre foram uma fonte de força e inspiração para mim. Agradeço por entenderem e apoiarem meu amor pela arte, por reconhecerem a importância desse caminho em minha vida e por sempre me incentivarem a seguir meus sonhos. O orgulho que vocês sentem por mim me motiva a persistir e a buscar sempre o melhor. Sou grata por cada sacrifício que fizeram para que eu pudesse ter oportunidades e por estarem ao meu lado em cada passo da minha vida. Vocês me ensinaram o valor da determinação e da paixão, e isso é algo que levarei para sempre em meu coração. Obrigada por acreditarem em mim.

Agradeço à minha irmã caçulinha linda, Ágatha. Agradeço por me amar incondicionalmente e por sempre demonstrar esse amor. Você é mais do que uma irmã; é minha confidente e minha parceira de risadas e loucuras. Sou grata por todos os momentos que compartilhamos, por cada conversa e por estarmos sempre juntas, não importa as circunstâncias. Seu apoio e admiração foram fundamentais para me dar a força necessária para seguir em frente, e me inspiraram a ser uma boa referência para você.

Quero dedicar um agradecimento especial ao meu companheiro Mateus, que foi uma luz constante na minha vida durante essa jornada. Agradeço profundamente por todo o amor e paciência que você me ofereceu, especialmente nos momentos em que o estresse tomavam conta. Você sempre esteve lá, pronto para ouvir e me apoiar, mostrando uma compreensão que me fez sentir verdadeiramente amada e acolhida. Sua presença é meu porto seguro em meio à tempestade da graduação. Nos dias mais difíceis, suas palavras de encorajamento e seu jeito calmo me ajudaram a concluir este processo.

Agradeço aos meus amigos e colegas de curso: Alice Nascimento, Vanessa Sofia, Alex Santos e Josian Ramos. Agradeço por todas as risadas compartilhadas, pelas lágrimas, pelas longas horas de estudo e pelas discussões enriquecedoras que contribuíram para o desenvolvimento da minha pesquisa. As ligações, os abraços e as conversas sempre me apoiando a continuar e não desistir. A presença de vocês foi essencial para me manter motivada em momentos desafiadores. Sou imensamente grata por cada palavra de encorajamento e por terem acreditado em mim. A amizade e apoio fizeram toda a diferença nestes 4 anos, e me sinto privilegiada por ter tido a oportunidade de compartilhar esses momentos com artistas inspiradores. Juntos, conseguimos superar os obstáculos e celebrar mais esta conquista. E eu desejo que a arte de vocês inspire e toque outras pessoas da mesma forma que me tocou.

Quero agradecer à Universidade do Estado do Amazonas por me oferecer as ferramentas e o suporte necessários para que eu concluísse este curso. Agradeço a todos os meus professores, cuja dedicação e paixão pelo ensino e a arte foram fundamentais para a minha formação. Cada um de deixou uma marca de aprendizado diferente em minha jornada acadêmica. Agradeço por compartilharem seus conhecimentos.

Agradeço à Cia Vilaça pela generosa cessão do espaço e por sua valiosa contribuição para a realização desta pesquisa.

Dedico esta pesquisa aos meus pais, amigos(as) e artistas que se inspiraram nesta pesquisa para cuidar de sua alimentação e aprimorar sua performance.

## RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo analisar como os(as) intérpretes de dança se alimentam nos períodos que antecedem um espetáculo e os impactos dessa alimentação no corpo, tanto positivos quanto negativos. A pesquisa investiga se os(as) bailarinos(as) seguem dietas específicas antes das apresentações e examina o nível de conhecimento que eles têm sobre alimentação, saúde e desempenho físico. Além disso, busca entender a relação dos(as) bailarinos(as) com seus corpos, como eles veem a alimentação e como isso afeta sua performance no palco. Através de entrevistas com intérpretes de dança, o estudo revela que, em muitos casos, os(as) bailarinos(as) tentam seguir dietas rigorosas, muitas vezes influenciados pela pressão estética e a busca por um corpo ideal. Entretanto, nem todos têm conhecimento adequado sobre as escolhas alimentares mais saudáveis para otimizar sua performance física e emocional. A alimentação inadequada, muitas vezes devido ao estresse e à falta de tempo, pode gerar efeitos negativos, como cansaço, maior risco de lesões e problemas emocionais. Por outro lado, muitos autores consideram a adoção de uma alimentação equilibrada para obter tem efeitos positivos, como mais energia, melhor recuperação muscular e equilíbrio emocional, que favorecem uma boa performance artística. A abordagem foi de cunho quali-quantitativa e exploratória. O instrumento utilizado para a coleta de dados foi o uso de diários de campo, que permitiram registrar de forma detalhada as observações e reflexões sobre os hábitos alimentares dos(as) bailarinos(as) durante o período de preparação para o espetáculo. Os resultados mostraram que antes do espetáculo, para manter um corpo dentro dos padrões estéticos levou alguns bailarinos a adotarem dietas restritivas que acontecem de forma brusca para obtenção de resultado mais rápido e necessidade de um corpo magro. Esta pesquisa compreende que a alimentação dos(as) intérpretes-bailarinos(as) tem uma relação direta na qualidade de sua performance.

**Palavra-chave:** Dança, Nutrição, Alimentação, Espetáculo, Performance.

## ABSTRACT

This research aims to analyze how dance performers nourish themselves in the periods leading up to a show and the impacts of this nutrition on the body, both positive and negative. The research investigates whether dancers follow specific diets before performances and examines the level of knowledge they have about nutrition, health, and physical performance. Furthermore, it seeks to understand the relationship dancers have with their bodies, how they view nutrition, and how this affects their performance on stage. Through interviews with dance performers, the study reveals that, in many cases, dancers try to follow strict diets, often influenced by aesthetic pressure and the pursuit of an ideal body. However, not everyone has adequate knowledge about the healthiest dietary choices to optimize their physical and emotional performance. Inadequate nutrition, often due to stress and lack of time, can lead to negative effects such as fatigue, a higher risk of injuries, and emotional problems. On the other hand, on stage. Through interviews with dance performers, the study reveals that, in many cases, dancers try to follow strict diets, often influenced by aesthetic pressure and the pursuit of an ideal body. However, not everyone has adequate knowledge about the healthiest dietary choices to optimize their physical and emotional performance. Inadequate nutrition, often due to stress and lack of time, can lead to negative effects such as fatigue, a higher risk of injuries, and emotional problems. On the other hand, used for data collection was the use of field diaries, which allowed for detailed recording of observations and reflections on the dancers' eating habits during the preparation period for the show. The results showed that before the performance, to maintain a body within aesthetic standards, some dancers adopted restrictive diets that occurred abruptly to achieve faster results and the need for a slim body. This research understands that the nutrition of dancer-performers has a direct relationship with the quality of their performance.

**Keyword:** Dance, Nutrition, Food, Show, Performance.

*A dança é a arte mais física. Mas também é a mais íntima. É o que há de mais verdadeiro sobre nós. – Mikhail Baryshnikov*

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Quantos bailarinos estão fazendo dietas específicas para o espetáculo.....	38
Gráfico 2 - Satisfação ou insatisfação com a própria imagem corporal .....	42
Gráfico 3 – Mudança de hábito alimentar.....	44
Gráfico 4 – Conhecimento sobre Alimentação Saudável .....	46

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>1. CAPÍTULO I - NUTRIÇÃO, ALIMENTAÇÃO E O CORPO QUE DANÇA</b>	
<b>15</b>	
1.1. Comer, nutrir e progredir dançando.....	15
1.2. Saúde do corpo e performance na dança.....	20
<b>2. CAPÍTULO II - A DANÇA, O INTÉRPRETE E SUA ALIMENTAÇÃO .....</b>	<b>24</b>
2.1. Arte Dança e a Cultura Corporal do Movimento.....	24
2.2. Alimentação, Saúde e Performance do(a) Intérprete Bailarino(a).....	26
<b>3. METODOLOGIA .....</b>	<b>32</b>
3.1. Delineamento da Pesquisa .....	32
3.1.1. Quanto ao tipo.....	32
3.1.2. Quanto aos objetivos.....	33
3.1.3. Quanto a abordagem .....	33
3.1.4. Quanto ao delineamento (Procedimentos) .....	34
3.1.5. Quanto à finalidade .....	34
3.2. Lócus e Sujeitos da Pesquisa .....	34
3.3. Instrumentos e procedimentos para a coleta de dados .....	35
3.4. Procedimentos para análise dos dados.....	35
<b>4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>37</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>50</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>52</b>

## INTRODUÇÃO

A alimentação adequada como promoção de saúde para intérpretes da dança é de total importância, pois tem relações diretas com suas capacidades físicas e performance. Uma condução nutricional adequada melhora a saúde geral e potencializa a expressão artística em conjunto com a resistência durante as apresentações. Este estudo visa conscientizar a comunidade acadêmica e os(as) profissionais da dança sobre a importância da nutrição, um aspecto frequentemente negligenciado. Muitos(as) bailarinos(as), na pressa de se apresentarem, adotam dietas inadequadas que comprometem seu desempenho. Portanto, é importante abordar informações sobre nutrição para conscientizar a promoção de uma prática mais saudável gerando benefícios aos intérpretes da dança.

Este estudo visa investigar a relação entre a alimentação e o desempenho dos(as) bailarinos(as) antes dos espetáculos, pois, durante períodos intensos de ensaio e preparação para apresentações, frequentemente negligenciam sua alimentação. Essa falta de atenção, combinada ao estresse e à ansiedade, pode resultar em sérios danos físicos e emocionais.

Ao iniciarmos o nosso projeto de pesquisa consideramos algumas indagações para iniciarmos nosso estudo. Dentre tantos conseguimos responder aos seguintes: quais cuidados os(as) intérpretes têm com a alimentação nos períodos que antecedem o espetáculo? Adotaram alguma dieta específica antes das apresentações? Como a ansiedade influenciou nas suas escolhas alimentares? Essas questões que estão no *corpus* da nossa pesquisa foram cruciais para compreender a importância da nutrição na performance dos(as) bailarinos(as) e para promover práticas alimentares mais saudáveis e conscientes nesse meio.

Neste estudo, chegou-se à consideração de que a alimentação dos intérpretes da dança nos períodos que antecedem a um espetáculo afeta diretamente o seu desempenho, durante esses momentos intensos de preparação, as escolhas alimentares podem afetar não apenas a energia e a resistência física, mas também a saúde mental e emocional do(a) artista. Esta pesquisa analisou como os(as) bailarinos(as) se alimentaram antes das apresentações, explorando os efeitos positivos, como aumento da performance e recuperação, e os negativos, como fadiga e ansiedade.

Teve ainda como finalidade, investigar se os intérpretes seguem uma dieta específica nas vésperas de seus espetáculos, e inclusive verificar seu conhecimento sobre a relação entre alimentação, saúde e rendimento físico. Além disso, buscamos entender a conexão que esses(as) profissionais estabelecem com seu próprio corpo, a alimentação e a dança, assim

como, eles exploram essa inter-relação e como impacta suas práticas e escolhas. Compreender essas dinâmicas foi fundamental para promover uma abordagem mais consciente e informada sobre a nutrição dos interpretes da dança.

No primeiro capítulo, abordaremos os conceitos fundamentais de alimentação e nutrição, destacando como esses fatores estão interligados com a saúde do corpo e o desempenho na dança. A alimentação adequada e a nutrição desempenham papéis cruciais no bem-estar físico, no desenvolvimento muscular e na manutenção da energia necessária para enfrentar os desafios diários e ensaios pré-espetáculo.

A nutrição é uma ciência que investiga a relação entre os alimentos, a saúde e o desenvolvimento de doenças, além de estudar como os nutrientes presentes nos alimentos afetam o organismo. Cuppari (2005) define a nutrição como uma ciência da saúde que estuda os alimentos e seus nutrientes, além de sua ação e interação com o corpo. Uma alimentação adequada é essencial não apenas para sustentar o organismo, mas também para prevenir doenças e melhorar a qualidade de vida. Envolve o processo de ingestão, digestão, absorção e metabolismo dos alimentos, o que permite ao corpo obter os nutrientes necessários para manter o desenvolvimento e a saúde. Bittencourt (2018) enfatiza que, embora todos precisem dos mesmos nutrientes básicos, as necessidades podem variar de acordo com características individuais, como genética, nível de atividade física e estado de saúde. Os nutrientes são essenciais para diversas funções biológicas, como a reparação de tecidos, regulação do metabolismo e fortalecimento do sistema imunológico, além de fornecerem a energia necessária para as atividades cotidianas.

No contexto dos bailarinos(as), que possuem uma rotina física intensa, uma alimentação adequada é fundamental para otimizar o desempenho e a recuperação muscular, prevenir lesões e garantir o bem-estar físico.

O estudo do corpo e seus movimentos remonta ao final do século XIX e início do século XX, e se intensificou com o surgimento da dança moderna. Essas pesquisas descrevem o corpo integrado por fatores biológicos, sociais, culturais e psicológicos, e não apenas como um objeto físico. Com o avanço das novas tecnologias, o corpo passou a ser analisado sob novas perspectivas.

O trabalho com o corpo do bailarino começa muito antes da profissionalização, desde os primeiros passos na dança, e com ela surge a busca pelo corpo idealizado. As influências das mídias e o culto ao corpo perfeito, como enfatizado por Abreu (2018, p. 47), contribuem

para a propagação de padrões estéticos que se tornam normas sociais. Esses padrões não são apenas uma busca estética, mas também uma forma de validação social.

No contexto da dança, essa pressão por alcançar o corpo idealizado pode ser ainda mais intensa. O bailarino(a) se vê constantemente desafiado(a) a atingir a flexibilidade, força e resistência necessárias para a performance, muitas vezes negligenciando os cuidados com a alimentação e a saúde mental. Essa busca pode levar à sobrecarga física, resultando em frustração, ansiedade e até lesões. Como destacado por Abreu (2018, p. 50), a mídia tem um papel central em disseminar a obsessão pelo corpo perfeito, criando um ciclo de insegurança e autocrítica, especialmente entre os artistas da dança, que se veem como objetos de apreciação estética tanto no palco quanto fora dele.

No segundo capítulo, abordaremos a relação entre dança e a cultura corporal do movimento, com foco na alimentação, saúde e performance dos intérpretes-bailarinos.

Na Educação Física, o intérprete de dança é visto como um atleta do movimento, já que a dança exige tanto habilidades físicas quanto artísticas. A dança vai muito além de simples movimentos, envolvem técnica, criatividade e uma conexão com o público. Como Camargo (2013, p. 17) destaca, em um espetáculo de balé, o público espera ver uma performance impecável, e é a técnica e a habilidade dos bailarinos que tornam esse espetáculo possível.

Uma alimentação adequada para o(a) intérprete-bailarino(a) deve fornecer a energia necessária para sustentar o corpo durante os movimentos vigorosos e ajudar na recuperação muscular. Além disso, é fundamental que o plano alimentar seja individualizado, pois cada intérprete-bailarino(a) apresenta necessidades nutricionais diferentes, dependendo do tipo e intensidade dos treinos e apresentações. Kanno et al. (2009) destacam que a nutrição deve ser personalizada, a fim de otimizar o desempenho e prevenir deficiências nutricionais que possam prejudicar a saúde do bailarino.

A falta de uma nutrição adequada pode ter sérios impactos, como a redução da força, resistência e capacidade de recuperação, além de afetar a saúde geral, prejudicando aspectos como a saúde óssea e muscular. A ingestão insuficiente de macronutrientes, como carboidratos e proteínas, bem como micronutrientes essenciais, pode levar à diminuição do rendimento físico e a sérios problemas de saúde. A hidratação também é fundamental, pois a falta de líquidos pode afetar o desempenho físico e mental dos intérpretes, prejudicando a regulação da temperatura corporal e a função muscular.

## 1. CAPÍTULO I - NUTRIÇÃO, ALIMENTAÇÃO E O CORPO QUE DANÇA

### 1.1. Comer, nutrir e progredir dançando

A nutrição é o conhecimento que explora a relação entre os alimentos, a saúde e o desenvolvimento de doenças. Investiga como os nutrientes presentes nos alimentos afetam o organismo e como este contribui para o bem-estar, para a prevenção de doenças e promoção de uma rotina saudável. Cuppari (2005) afirma que a “nutrição é uma ciência da saúde que estuda os alimentos, seus nutrientes, bem como a sua ação, interação e balanço em relação à saúde e doença, além dos processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e elimina os nutrientes”. A nutrição quando atribuída a aquisição de uma melhor qualidade de vida, desempenha papel fundamental no desenvolvimento e na manutenção de uma boa saúde. Nesse contexto, nos referimos a uma alimentação adequada e não aquela que apenas sustenta o organismo, mas também a que previne doenças e promove o bem-estar ao longo da vida.

A nutrição é o processo pelo qual os organismos adquirem e utilizam nutrientes que são substâncias essenciais para sustentar o corpo ao longo dos anos, promovendo o crescimento e o desenvolvimento que se tornam benéficos para o corpo de cada indivíduo, além de manter a saúde e a imunidade forte. Todos esses nutrientes que são adquiridos a partir da alimentação são absorvidos e obviamente dependerá da individualidade biológica, ambiente e estilo de vida de cada pessoa. Bittencourt (2018, p. 16) considera que,

Embora cada pessoa, de forma geral, possa necessitar em média dos mesmos nutrientes básicos, algumas características individuais (como estrutura genética e fisiológica, nível de atividade física, estilo de vida, estado de saúde, idade e problemas de absorção de nutrientes por diversos motivos) podem implicar uma necessidade maior de determinados nutrientes.

Os nutrientes absorvidos pelo organismo desempenham papéis fundamentais em diversas funções biológicas, são essenciais para a reparação de tecidos, contribuem para a regulação do metabolismo. Os nutrientes também fortalecem o sistema imunológico, oferecendo proteção contra doenças e infecções. Os nutrientes também fornecem energia necessária para realizar as atividades cotidianas que vai desde as tarefas mais simples até os exercícios físicos. A ingestão de nutrientes adequada é fundamental para garantir o bem-estar corporal e a saúde a longo prazo.

Na alimentação é indispensável a ingestão dos macronutrientes nestes incluem-se os carboidratos que são responsáveis para obter energia que o corpo necessita para realizar todas as atividades cotidianas, as proteínas que auxiliam na reparação dos tecidos e também na construção do mesmo ajudando em reparo de lesões, os lipídeos que auxiliam na prevenção de infecções, as vitaminas, que estão associadas diretamente ao bem-estar, os sais minerais que auxiliam os ossos e os músculos e a água que auxilia na boa concentração, manutenção da temperatura do corpo e a hidratação. Para Bittencour (2018) o “seu bom funcionamento depende diretamente de um amplo conjunto de nutrientes obtidos através das substâncias que ingerimos”. Ingestão refere-se à entrada de alimentos e líquidos no corpo para fornecer energia e nutrientes.

Após a ingestão vem a Digestão que é o processo pelo qual os alimentos são degradados em partes menores para serem absorvidos pelo corpo. Ocorre principalmente no sistema digestivo. A boa digestão inicia-se na boca com a saliva atuando na construção do bolo alimentar que segue para a faringe depois para o esôfago. No estômago ele sofre a ação do suco gástrico transformando-se em quimo que é levado para o intestino delgado onde ocorre a absorção dos nutrientes. A absorção depende muito de cada corpo e de como são suas atividades cotidianas, o(a) intérprete bailarino(a) quando não está nos palcos e ensaios estuda, trabalha, realiza funções cotidianas, entre outros. Geralmente por conta de estar sempre “correndo” não há tempo para uma preparação elaborada da sua alimentação, a ingestão dos alimentos é rápida e rotineiramente sai de casa sem que o corpo realize a digestão e conseqüentemente a completa absorção.

A absorção consiste na passagem dos nutrientes do intestino para o sangue, onde são transportados para as células do corpo. Para complementar temos o Metabolismo que é o conjunto de processos químicos que ocorrem dentro das células para transformar nutrientes em energia utilizável, bem como para a construção e reparação de tecidos corporais. Quando a absorção não completa o processo, e, o bailarino sai de casa ou de onde estava realizando seu cotidiano acaba resultando em inchaço, se sentindo pesado, e prejudicando a função do metabolismo. Segundo Bittencourt (2018):

Nosso corpo é um fantástico sistema bioquímico altamente complexo, vinculado a características genéticas bem definidas. Seu bom funcionamento depende diretamente de um amplo conjunto de nutrientes obtidos através das substâncias que ingerimos. Uma boa nutrição é fundamental para um metabolismo saudável, para o bom funcionamento e manutenção de todos os órgãos e tecidos do corpo, para um crescimento e reprodução normais, para níveis ótimos de atividade física, e para uma boa resistência a infecções e doenças. (BITTENCOURT, 2018. p. 15).

A necessidade nutricional define-se pela quantidade de energia e da quantidade de nutrientes que uma pessoa deve consumir para suprir todas as suas condições fisiológicas e manter a saúde. Essas necessidades variam dependendo de vários fatores como: a idade, o sexo, o nível de atividade praticada e a intensidade dedicada, o estado de saúde e condições mais específicas que inclui gravidez ou doenças crônicas. Nesse contexto Vilata (2007) afirma: “As necessidades de nutrientes irão depender de fatores como: estresse, infecções, trauma, crescimento, gravidez, manutenção do peso, estresse psicológico”. Por isso os nutrientes têm uma importante função na defesa do corpo contra as infecções e inflamações, totalmente essenciais para a resposta imunológica. É necessário que os(as) intérpretes estejam extremamente preocupados não somente com a performance no dia do espetáculo, mas nos processos que levam o bom funcionamento do corpo para uma boa performance, entender a função de uma boa alimentação para melhorias de saúde e condicionamento físico é o que a maioria dos bailarinos estão em busca.

As recomendações nutricionais são orientações que o nutricionista entrega com o intuito de assegurar que a ingestão dos alimentos que são consumidos de forma adequada apresente energia e nutrientes que sustente o corpo do indivíduo, dependendo da rotina e da intensidade da realização das atividades cotidianas. Essas recomendações incluem a ingestão de macronutrientes como: carboidratos, proteínas e gorduras, e micronutrientes, como: vitaminas e minerais. Lopes, Salomon, (2018 p.11) diz que, “Uma alimentação saudável unida à ingestão de nutrientes (macro e micro) em necessidades individuais, associada a períodos adequados de sono, aliados a exercício físico e estudos periódicos configuram uma receita ideal para o sucesso no aprendizado”.

A alimentação é a dinâmica de consumo de alimentos e nutrientes que sustentam a vida e auxilia na promoção a saúde. O ato de alimentar-se, dependendo do alimento, fornece energia e mantém as funções corporais como: o crescimento e o desenvolvimento. É importante distinguir o que é uma alimentação saudável para poder garantir o bem estar físico e mental. A alimentação saudável é “a que fornece energia e nutrientes suficientes para evitar as carências nutricionais, mas também ajuda a minimizar o risco de doença e a otimizar a saúde” (Thomas, 2001, p. 35). Os alimentos são elementos essenciais para o funcionamento adequado do organismo pois eles possuem uma variedade de nutrientes, uma dieta equilibrada e variada é essencial para garantir que o corpo receba todos os componentes necessários.

As justificativas que conceituam a alimentação e costumes associados aos hábitos alimentares são diferentes, elas podem ser nomeadas nos aspectos econômicos, políticos, culturais e psicossociais. Cada pessoa escolhe o que vai comer dependendo do seu gosto, de onde está inserido culturalmente, do valor, da qualidade, do tempo disponível entre outros fatores. Cada motivo pode proporcionar uma preservação de alimentação e nutrição para cada população. No entanto dependendo da renda da pessoa poderá haver um comprometimento na qualidade ou na quantidade do alimento a ser ingerido. Existe outro fator associado que está fortemente anunciado nas propagandas de alimentos considerados não saudáveis e que na atualidade são excessivas em torno desses que não fornecem os macronutrientes e micronutrientes, principalmente quando a pessoa tem que se alimentar fora de casa onde a opção é consumir alimentos de preparação rápida, ou seja, os *fastfoods*<sup>1</sup>. Sabe-se que cada pessoa tem o direito de decidir o que irá consumir, e vai depender dela, ter uma alimentação saudável ou não.

Alimentação refere-se ainda, ao processo pelo qual os seres vivos obtêm e consomem alimentos para suprir suas necessidades nutricionais. É um ato essencial para a sobrevivência e envolve a escolha, preparação e ingestão de alimentos para fornecer energia e nutrientes ao corpo. Além disso, a alimentação também engloba aspectos culturais, sociais e psicológicos relacionados aos hábitos alimentares das pessoas e das comunidades. Pode ser entendida sob diferentes perspectivas e contextos: O Biológico refere-se ao processo pelo qual os organismos obtêm os nutrientes necessários para seu funcionamento adequado, inclui a ingestão, digestão, absorção e metabolismo dos alimentos conforme anteriormente comentado. Já os contextos Cultural e Social estão relacionados com os hábitos alimentares específicos de grupos e comunidades, influenciados por tradições, valores culturais, rituais e preferências regionais. De acordo com Mintz (2001) “a cultura alimentar está diretamente ligada a manifestação das pessoas na sociedade e é constituída por hábitos alimentares em domínio no qual a tradição e a inovação têm a mesma importância”. No caso do Psicológico e Comportamental, estes encontram-se estritamente ligados com as motivações, emoções e comportamentos individuais em relação à alimentação, incluindo questões como fome, saciedade, prazer e ansiedade alimentar.

Os setores Econômico e Político estão relacionados à produção, distribuição e acesso aos alimentos, influenciados por fatores econômicos, políticos e estruturais. De acordo com Brasil (2012), “a alimentação adequada é saudável ao hábito alimentar apropriado aos

---

<sup>1</sup> O termo em inglês **fast-food** significa comida rápida. Trata-se de um setor de alimentos diferenciado, onde a padronização, a mecanização e a rapidez atraem os clientes.

aspectos biológicos e socioculturais das pessoas, bem como o uso sustentável do meio ambiente”. Enquanto Rodrigues (2012) complementa afirmando que,

Deve estar em acordo com as necessidades de cada fase do curso da vida e com as necessidades alimentares especiais; referenciada pela cultura alimentar e pelas dimensões de gênero, raça e etnia; acessível do ponto de vista físico e financeiro; harmônica em quantidade e qualidade; baseada em práticas produtivas adequadas e sustentáveis com quantidades mínimas de contaminantes físicos, químicos e biológicos. (RODRIGUES, 2012. P.18).

O ato e hábito de se alimentar é a compreensão do indivíduo sobre a comida e a escolha de alimentos de acordo com as circunstâncias sociais no qual está vivendo. Este hábito é adquirido desde os primeiros dias de vida e está em conformidade com a sociedade e cultura ao qual está inserido. Este hábito indica o costume de alimentar-se e a idealização nos processos de selecionar o alimento que irá consumir, obviamente dentro da sua cultura, sociedade e a própria seletividade. O consumo de alimentos é assunto de primordial importância para toda a comunidade científica e preocupação de todos os países no combate à fome e a desnutrição. Nesse contexto,

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso do conhecimento científico. Essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição (BRASIL, 2014, p. 7).

A mudança de hábito é extremamente difícil pois a herança da colonização que está presente na história é a desigualdade social, e por conta disso os hábitos alimentares são desiguais, uns são necessitados de proteínas e vitaminas, e outros que esbanjam desperdiçando. Freire (1997) relata que: “este antagonismo atuou, desde os primeiros tempos, sobre a formação social do brasileiro: em alguns pontos favoravelmente; nesse da alimentação, desfavoravelmente”. As mudanças acontecem com o passar dos anos quando o *marketing* já está tecnicamente manipulando os estímulos sensoriais para atrair para o consumo, com isso acaba formando sempre um novo hábito alimentar que neste caso a maioria das vezes, não é saudável. Portanto por causa do mercado da comercialização, o indivíduo acaba sendo induzido a consumir uma alimentação que não irá suprir as necessidades do corpo.

No entanto, a boa nutrição vem através de uma alimentação adequada, obtida por

uma reeducação alimentar fornecendo as células do corpo uma grande quantidade e variedades de nutrientes que permite o bom funcionamento do organismo. Segundo Brasil (2013), as “Práticas alimentares saudáveis, fem. pl. Usos, hábitos e costumes que definem padrões de consumo alimentar de acordo com os conhecimentos científicos e técnicas de uma boa alimentação” (Brasil, 2013, p. 34).

Estes conceitos são para compreender como os nutrientes entram no corpo e se transformam em energia para o organismo. Quando nos alimentamos, fazemos uma escolha que afeta nossa saúde e qualidade de vida. Portanto nossa saúde e energia, estão ligadas às escolhas alimentares. Uma alimentação adequada nutre o corpo, e também proporciona um estado mental favorável e energia duradoura para realização das atividades cotidianas. No entanto, uma alimentação inadequada pode adquirir problemas de saúde, como obesidade e diabetes. Por isso, conhecer mais sobre nutrição e os benefícios para o corpo é fundamental justamente para a melhoria da qualidade de vida, e disposição no dia a dia.

## **1.2. Saúde do corpo e performance na dança**

A busca pelo corpo “perfeito”. O autocuidado ou culto ao corpo são fatos que estão relacionados. É importante ressaltar que o estudo do corpo se inicia juntamente com o estudo dos movimentos a partir do final do século XIX e início do século XX, esses estudos vão se tornar mais efetivos a partir da dança moderna. Salvador (2013, p. 349), indica que,

Os estudos sobre a dança progrediam junto com os estudos sobre o corpo, e mostravam as infinitas possibilidades de expressão a partir desse corpo, que agora passava a ser visto como um “corpo soma”, ou seja, como um corpo em contínuo processo de transformação e de ressignificação, sendo biológico, social, cultural, psicológico e físico, e estando em constante estado de afetação a partir de suas relações e experiências.

Nesse contexto não devemos esquecer que a partir do advento das novas tecnologias o corpo passou a ter mais fontes aprofundadas de estudos no momento contemporâneo, na medida em que é levado para uma realidade virtual e visualizado em tempo real no mundo todo. Dempster (1998, p.229), considera que “o corpo pós-moderno não é uma entidade fixa nem imutável, mas uma estrutura viva que se adapta e se transforma continuamente”. Já Siqueira (2006, p. 61) indica que, “as novas tecnologias também podem repensar o corpo, a chamada realidade virtual e o ciberespaço simulam a liberação do corpo de elementos como

tempo e espaço e de leis da física”. Cabe lembrar que o trabalho com o corpo do bailarino(a)-intérprete inicia bem antes do palco ou da profissionalização, ao iniciar seus primeiros passos e sonhos na dança, a sua grande preocupação além da aquisição da técnica é com o corpo ideal.

Neste pormenor, Carlos Drumond de Andrade em seu poema diz que, “quero romper com meu corpo, quero enfrentá-lo, acusá-lo, por abolir minha essência, mas ele sequer me escuta e vai pelo rumo oposto”, o poema nos faz refletir a exagerada importância que damos para a aparência física, nos dias atuais damos excessiva valorização para as imagens. Goés (1999, p. 42), sugere que,

Através da história, o corpo humano foi sempre objeto de exaustiva atenção e fascinação, tendo sido adornado, mutilado, reverenciado, mortificado e interpretado imaginativamente na arte, das mais diversas formas: de uma obscena massa de carne à imagem do espírito divino.

Todos estes tem ligações nos costumes corporais, mas com diferentes conceitos sobre a saúde e a estética, esse cruzamento acaba criando definições e a busca sem fim sobre um corpo idealizado. Goés (1999, p.43) reafirma que “o corpo construído é um conceito peculiar e relativamente moderno: o corpo vivo como objeto público”. A bagunça entre conceitos atribuídos ao corpo faz com que a prática pareça igual, mas os conceitos são totalmente diferentes dos resultados no corpo, por um lado o autocuidado reflete uma conexão saudável com o corpo, por outro lado o culto ao corpo pode ser um grande malefício estimulando uma autoimagem em que a pessoa desaprove incentivando a realizar alimentação inadequada que são prejudiciais à saúde. Fischler (2001, p. 66) afirma que “nós nos tornamos o que nós comemos”. Sendo assim, o equilíbrio e a valorização pelo autocuidado é um caminho de autoconhecimento e aceitação.

As mídias têm total influencia no culto ou cuidado com o corpo, mesmo a população tendo conhecimento que algumas não passam de publicidade e estratégia de marketing, acabamos sendo levados pelo descuido e ignorância, e com tal insistência o que deveria ser ignorado, acaba tornando-se um padrão de moda. Abreu (2018, p. 47) considera que, “é a emergência na conquista do corpo almejado e propagado pela mídia televisiva e aclamado nas redes sociais”. Esses padrões avançam como se fossem uma imposição e pressão, desesperados os corpos correm para se encaixar nesses “modelos”, a busca estética padronizada faz com que o corpo seja usado como objeto. Santos (2008, p. 26) afirma que, “O corpo tem sido pensado, representado e objeto de ação ao longo da história da humanidade de alguma maneira”. As formas e as dimensões corporais são respostas das

influências, quando as formas são alteradas, mudam a aparência e como estar vendo outra pessoa já que quando há uma mudança que não seja em benefício da saúde tornam-se “experiências e expectativas” constantemente. Ainda Goés (1999, p. 43) reverbera que, “o corpo vai se qualificar como mais ou menos perfeito na tradição do pensamento ocidental, e nessa tradição vai sobressair-se a perfeição estética, cujos padrões variam de maneira cada vez mais veloz”.

O corpo idealizado é frequentemente observado como magro, mas imposto por padrões sociais. Nesse cenário, existem uma variedade de formas corporais: obeso, desnutrido, magro e musculoso, anoréxicos e disformes. No entanto, essa diversidade aumenta pelas distinções de cada um, com experiências e distinções de aparência, apesar do tipo de corpo de ambos se encaixar no mesmo modelo. Santos (2008) explica sobre esses diferentes tipos de corpos:

A referência central do corpo contemporâneo é o corpo magro, leve, flexível e, ao mesmo tempo, rígido. Tal referência está submersa em um cenário no qual se encontram diferentes modalidades corporais: o corpo obeso, desnutrido, anoréxico e magro, musculoso, deformado, esculpado. Confronta-se também com os corpos femininos e os corpos masculinos, corpos negros e corpos brancos, corpos pobres e corpos ricos, jovens, adultos e envelhecidos, baixos e altos, dentre outras subdivisões e classificações. Trazemos no corpo todas as nossas marcas sociais identitárias. Por exemplo, dificilmente se confundiria o corpo musculoso do trabalhador braçal e o corpo musculoso das camadas médias cultuado nas academias de ginástica ou o corpo de modelos famosos. (SANTOS, 2008 p. 30).

Na ampla variedade de formas corporais, ainda existe uma grande demanda na busca pelo corpo “magro” que mesmo atualmente ainda se destaca como o principal objetivo de muitas pessoas. No entanto a busca pelo corpo magro é uma obstinação muitas das vezes não sendo buscada por saúde, mas por aceitação social ou em alguns, a autoestima. Santos (2008) afirma que:

O corpo magro já significou um símbolo de fraqueza no século XIX, hoje, o ato de emagrecer é uma perseguição que cada vez mais se acentua nesta virada de século e atrai mais adeptos sobrepondo as distintas categorias de classe, etnia, gênero e geração. Não se trata apenas de um projeto para os portadores de obesidade ou sobrepeso, seu caráter universalizante é um marco. (SANTOS, 2008 p. 31).

Essa insistente busca é estimulada por percepções do indivíduo daquilo que é considerado ideal ou legal no momento. O corpo magro é associado à saúde e a beleza que as mídias sociais promovem, o temido padrão de beleza, exaltando o corpo magro que geralmente está associado a um corpo modelado. Fischler (1955, p. 69) nos fala já na década de 1990 que “uma das características de nossa época é a lipofobia”, ou seja, a obsessão pela

magreza e a rejeição quase maníaca pela obesidade. Essa busca também está associada a suposições estéticas, emocionais e também psicológicas, pois, muitas pessoas acreditam que quando alcançarem o corpo magro irão ter melhor relação no trabalho e até mesmo ser mais feliz, mas isso é devido a necessidade de validação ou querer pertencer a um grupo. E quando os padrões não são alcançados podem gerar frustrações, justamente por causa da idealização de um corpo. Abreu (2018, p. 50), assinala que,

a mídia impressa e televisiva, assim como as redes sociais são disseminadoras do culto ao corpo perfeito, criando nos sujeitos as ansiedades e inseguranças na esfera pública. Isso contribui para criar indivíduos dependentes do julgamento do outro. Então, o indivíduo passa a ser visto em sua aparência e não a sua “essência” ou naquilo que o indivíduo é na sua identidade.

O(a) intérprete da dança tem busca constante em concentrar em uma relação positiva e pensada no seu corpo, para o palco o corpo do(a) intérprete é uma expressão que comunica no palco com o público e a obra apresentada, além de ser uma identidade tanto artística quanto emocional, já que cada obra apresentada os corpos são trabalhados intensamente para que possa render uma boa performance. A busca e a cobrança por obter força e flexibilidade para poder executar os movimentos, isso acaba fazendo com que dedique muito tempo de tentar realizar o objetivo e resultando que esquece de se alimentar entre esses momentos, sobrecarregando o corpo, faz com que o corpo fique fragilizado, resultando em frustração e ansiedade.

## 2. CAPÍTULO II - A DANÇA, O INTÉRPRETE E SUA ALIMENTAÇÃO

### 2.1. Arte Dança e a Cultura Corporal do Movimento

Para a Educação Física, o(a) intérprete-Bailarino(a) é considerado um(a) atleta, cuja prática se fundamenta na dança como uma forma de expressão artística e desenvolvimento físico. Todavia, como arte a dança é uma atividade que abrange uma série de habilidades que vão além do mero desempenho físico, integrando aspectos artísticos, técnicos, criativos e sociais. No contexto social ocidental, sabemos exatamente o que vai acontecer quando somos convidados a assistir um espetáculo de balé, nesse sentido, Camargo (2013, p. 17) diz que, em um Teatro, “os primeiros(as) bailarinos(as) desempenharão os papéis principais; que haverá aplausos entre os atos; que o público se gostar da obra e da performance, vai aplaudir de pé. Essa é a nossa tradição”. Então, na dança a performance através da técnica perfeita dos(as) bailarinos(as) é o que sustenta um espetáculo.

Por esse motivo, um(a) intérprete da dança necessita de um conjunto diversificado de habilidades físicas que são essenciais para a execução de movimentos complexos e expressivos. Entre essas habilidades, destacam-se técnica, que envolve a execução precisa dos passos e a correta postura corporal; força, necessária para saltos e sustentações e flexibilidade, que permite a realização de movimentos amplos e fluidos. Esses aspectos físicos não apenas favorecem o desempenho na dança, mas também contribuem para a saúde geral e o condicionamento físico do bailarino. Silva & Enumo, afirmam que:

A dança é uma atividade física e artística por sua inserção no campo das Artes, que normalmente exige do dançarino e do bailarino uma dedicação desde a infância até à idade adulta. Existem diferentes estilos de dança, como, por exemplo, ballet clássico, ballet moderno, dança contemporânea, jazz, sapateado, street dance, dança do ventre, dança de salão, flamenco, entre outras. Cada estilo exige um treinamento técnico específico já que possui movimentações distintas e, portanto, exige uma capacidade física diferente.

O(a) intérprete da dança visto como atleta do movimento, é um exemplo de como a dança pode ser integrada à prática corporal do movimento, abrangendo desenvolvimento físico, artístico e social. A prática da dança, não só melhora o condicionamento físico, mas também enriquece a experiência cultural. Segundo Porpino, 2018:

A dança faz sentido e cria novos sentidos tanto para aquele que dança quanto para aquele que aprecia. Como numa grande teia, tais sentidos se entrecruzam, transformam-se e geram outros infinitamente. Assim, é possível perceber, numa fotografia, e também numa pintura, um pouco da dança criada e vivida por outros, porque a dança do outro é um pouco da nossa própria, a dança da vida imersa nessa teia de sentidos infinitos e cambiantes (PORPINO, 2018, pág. 26).

Na cultura corporal do movimento o intérprete bailarino(a) pode ser considerado um atleta, por que a dança requer do corpo vários níveis de força, resistência, coordenação, flexibilidade, entre outros, que são exigidos também nas diversas modalidades desportivas, leva-se em conta ainda, o desgaste físico por conta dos treinamentos intensos e a grande demanda de apresentações, pressão nos ensaios, risco de lesões, enfim o(a) bailarino(a) é considerado(a) atleta por ter um desgaste físico cuja intensidade é de mesma intensidade que um(a) esportista.

O conceito de intérprete de dança para um artista é que ele é um mediador entre a coreografia, a música e o público. Seu trabalho vai além de execução de movimentos, ele trabalha compreendendo e internalizando a essência de obras. Exige um profundo conhecimento técnico e artístico, permitindo que o(a) intérprete de dança se mova com fluidez e precisão, ao mesmo tempo em que expressa a intenção do(a) coreógrafo(a). A técnica e a criatividade é a base da dança, e transforma uma performance. O(a) intérprete deve ser capaz de improvisar e adaptar-se, trazendo sua individualidade à coreografia. Isso implica uma constante exploração do corpo e do espaço, buscando novas formas de expressão que ressoem com a audiência. Portinari (1989. p.11) afirma que “de todas as artes, a dança é a única que dispensa materiais e ferramentas, dependendo só do corpo”.

Um(a) intérprete de dança tem muitos desafios dentre eles a perfeição e a busca pela técnica, o desgaste físico e a pressão de se apresentar podem ser intensos. Dessa forma, o(a) intérprete de dança se torna não apenas um(a) artista, mas um(a) comunicador(a), um contador(a) de histórias e um(a) agente de mudança, utilizando o corpo como sua principal ferramenta de expressão. Como cita Mendes (2002) que afirma: “A cultura de movimento, está inserida nessas relações, uma vez que os corpos humanos, ao imprimirem marcas no espaço, provocam transformações na natureza e na história”.

Para o(a) artista o envolvimento com o público através da musicalidade identifica emoções e expressões, que podem ser conquistadas pela expressão facial, postura, gestos inclusos na própria performance. O(a) intérprete ainda tem um papel fundamental que é abordar questões sociais celebrar identidades culturais ou simplesmente proporcionar uma experiência estética que eleva o entendimento do público. A dança atua de forma exemplar

também na educação de crianças e jovens, encontramos um texto da BNCC (2018) que aborda um dos conceitos da dança, que esclarece de forma nítida o seu valor para o desenvolvimento biopsicossocial do indivíduo. Neste contexto o texto em pauta afirma que,

A dança explora o conjunto das práticas corporais caracterizadas por movimentos rítmicos, organizados em passos e evoluções específicas, muitas vezes também integradas a coreografias. As danças podem ser realizadas de forma individual, em duplas ou em grupos, sendo essas duas últimas as formas mais comuns. Diferentes de outras práticas corporais rítmico-expressivas, elas se desenvolvem em codificações particulares, historicamente constituídas, que permitem identificar movimentos e ritmos musicais peculiares associados a cada uma delas. (BNCC, 2018. p.216)

A formação de um(a) intérprete de dança envolve o desenvolvimento técnico, exploração de diferentes estilos e linguagens de dança. Para muitos(as) artistas a dança se torna uma forma de resistência e afirmação, e o(a) intérprete é um(a) porta-voz dessas narrativas. Andreoli (2018) afirma que,

A dança, como qualquer outra prática social, pode ser vista como constituída na e pela linguagem, isto é, pelos discursos e pelas representações que fundam e dão sentido à vida social. Por utilizar o corpo como parte principal da sua mensagem estética, a dança está muito fortemente implicada nos processos de linguagem que operam na construção cultural do corpo. (Andreoli, 2018, p.108).

Com isto o(a) intérprete de dança é o(a) artista responsável por traduzir emoções, histórias e conceitos por meio do movimento, utiliza seu corpo como instrumento de expressão e de trabalho, combinando técnica, criatividade e interpretação não é apenas aquele(a) que executa passos, mas também dá vida à coreografia, conectando-se com os instrumentos que compõem a música e o público, trazendo uma dimensão emocional à performance. A presença, a expressividade e a capacidade de contar uma história, resistir e protestar através da dança são essenciais para um(a) intérprete eficaz.

## **2.2. Alimentação, Saúde e Performance do(a) Intérprete Bailarino(a).**

As recomendações nutricionais para interpretes de dança caracteriza a disposição de um considerável mecanismo conceitual e investigativo para o plano dietético atribuído a estes. A adaptação do consumo dinâmico e nutricional é importante para estabilidade da

performance. Para obter uma boa saúde e melhoria nos processos de criação de uma performance é necessário o consumo de alimentos que fornecem energia, dependendo do desempenho individual, pois, cada dançarino é único, com diferentes necessidades nutricionais com base na intensidade dos ensaios, na frequência das performances e na própria condição física, a intensidade que se dispõe nos ensaios, o tempo dedicado a preparação da performance. A nutrição adequada é muito importante na vida de um intérprete de dança, não apenas para sustentar o alto nível de ensaios exigido, mas também para otimizar a saúde geral e melhorar o desempenho artístico em cima do palco. Um plano alimentar adaptado às necessidades individuais pode maximizar o desempenho e reduzir o risco de lesões. De acordo com Kanno et. al, (2009), “o objetivo da nutrição, entretanto, está em oferecer conhecimento básico e específico que permita, dentre outros aspectos, a prescrição de uma dieta adequada e individualizada”. Uma dieta bem elaborada deve partir da consulta a um especialista na área, geralmente vemos pessoas leigas indicando o que ingerir para amigos e colegas, ou ainda, os desconhecedores adotam dietas indicadas pelos doutores da Internet que fazem marketing de alimentos que a maioria das vezes não trazem benefícios ao corpo.

Para o(a) intérprete da dança que tem uma rotina intensa, principalmente nas preparações para uma apresentação, é necessário ter uma atenção e reeducação alimentar para que o corpo não evidencie o comprometimento do rendimento físico, deficiências nutricionais e apresente variações metabólicas. Panza (2007) considera que, “A baixa ingestão de energia pode resultar em fornecimento insuficiente de importantes nutrientes relacionados ao metabolismo energético, a reparação tecidual, ao sistema antioxidante e a resposta imunológica”.

O baixo consumo de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídeos) e micronutrientes (vitaminas e minerais) pode gerar impactos negativos no corpo de um interprete de dança. Alguns malefícios que podem desenvolver devido uma nutrição inadequada: diminuição da força e rendimento físico, redução da resistência e capacidade de recuperação, deficiências de vitaminas e sais minerais, impacto na estética corporal e prejuízos na saúde em geral. ACSM, ADA & DC, (2000) indicam que,

Quando a ingestão energética não é o suficiente para atender a demanda energética, pode ocorrer perda de massa magra resultando na diminuição de força

e *endurance*<sup>2</sup> (resistência), além de ser potencial risco para desenvolvimento de alguma deficiência de micronutrientes.

Portanto, é essencial que intérpretes da dança recebam orientação nutricional adequada para garantir que suas necessidades calóricas e nutricionais sejam atendidas de acordo com a intensidade exigidas por ensaios. Melhorando o desempenho artístico, e também promovendo uma saúde ótima e prevenindo lesões.

A nutrição para dançarinos varia conforme a intensidade e a frequência dos ensaios, assim como o tempo dedicado dentro e fora do estúdio de dança. Alguns pontos importantes a considerar:

O primeiro a ser elencado é a intensidade dos movimentos que refere-se aos intérpretes bailarinos que realizam movimentos intensos e vigorosos necessitam de uma dieta que forneça energia suficiente. Isso inclui carboidratos complexos, que fornecem energia de longa duração, além de proteínas magras e gorduras saudáveis para apoiar a recuperação muscular. De acordo com *American Dietetic Association, Dietitians of Canada & American College of Sports Medicine* (2009) “Os carboidratos são necessários para manter os níveis de glicose no sangue durante o exercício e no final para repor o glicogênio muscular”.

Na frequência e duração dos ensaios nos referimos aqueles que têm ensaios frequentes ou prolongados precisam de uma ingestão calórica adequada para sustentar o nível de atividade física exigido. Lanches nutritivos entre ensaios podem ser necessários para manter os níveis de energia. Para Mahan & Escott-Stump (2008), “Um indivíduo que realize muitas atividades durante o dia necessita de uma maior ingestão de alimentos adequados a sua atividade”.

Com relação a hidratação, sugere-se a ingestão adequada de líquidos pois é um elemento essencial para a dieta dos(as) intérpretes da dança. A água ajuda na regulação da temperatura corporal, na manutenção da função muscular e na eliminação de toxinas. É importante beber água antes, durante e após os ensaios e apresentações para manter um bom equilíbrio hídrico. De acordo com (Casa et. al., 2000; Carvalho et. al., 2003; Lima; Michels; Amorim, 2007), é “Importante avaliar estratégias para repor líquidos e eletrólitos perdidos durante esta atividade, como forma de prevenção a desidratação”.

---

<sup>2</sup> é definida como a capacidade de um grupo muscular para realizar contrações repetidas (sejam elas isotônicas, isocinéticas ou excêntricas), contra uma carga ou para sustentar uma contração (isométrica) por um longo período de tempo.

Nessa escala de valores os nutrientes específicos também são destaques, não podemos “deixar de mão” vitaminas e minerais, pois estes desempenham papéis importantes na saúde óssea, muscular e geral. Bailarinos(a) podem precisar de suplementação adicional de cálcio, vitamina D e ferro, dependendo das necessidades individuais e das recomendações médicas. Segundo os autores Mahan & Escott-Stump (2008), “A maioria das vitaminas chega ao organismo apenas por via alimentar, sendo, pelo que é muito importante que sua ingestão seja corretamente assegurada para evitar que ocorram deficiências”.

O fator primordial, mas que é relegado é a recuperação: Após um ensaio ou apresentação, é crucial fornecer ao corpo os nutrientes necessários para a recuperação muscular e a reposição de energia. Refeições ou lanches que combinem carboidratos e proteínas ajudam na recuperação e na preparação para os próximos ensaios. Costa (2012) afirma que,

A prática de exercícios físicos promove aumento do gasto energético, alternando, conseqüentemente, a necessidade energética. Nesse sentido, a alimentação adequada, é fundamental não somente para maximizar o desempenho, mas também para permitir a recuperação plena e manutenção da saúde.

Portanto, adaptar a nutrição às demandas específicas da dança pode melhorar o desempenho, acelerar a recuperação e ajudar a prevenir lesões. Cada bailarino pode ter necessidades individuais, então é importante consultar um nutricionista especializado em esportes ou dança para obter orientações personalizadas.

A dança envolve vários fatores, como flexibilidade, exigências corporais intensas, força, coordenação motora e ainda as capacidades artísticas. Para obter energia através da alimentação, é essencial equilibrar as rotinas de exercício para garantir um desempenho corporal satisfatório. Caso contrário os ensaios podem se tornar excessivamente cansativos para o corpo, dificultando a recuperação muscular. Segundo Jesus (2011, p.1) “é através dos nutrientes que o organismo consegue metabolizar e sintetizar a energia necessária, para todas as atividades ao longo do dia”. A alimentação desempenha um papel crucial nesse equilíbrio, fornecendo a energia necessária para suportar as demandas físicas intensas dos ensaios e das performances. É importante garantir uma dieta equilibrada, que forneça carboidratos para energia imediata, proteínas para a recuperação muscular e gorduras saudáveis para suportar funções corporais essenciais. Gonen et. al., (2001) afirma que: “Respeitar o equilíbrio entre os glicídios de absorção rápida e os glicídios de absorção lenta (glicídios simples e complexos, respectivamente), é necessário para que a energia esteja sempre disponível durante os períodos de maior intensidade física”.

É importante salientar que a hidratação adequada é fundamental para manter o desempenho físico e prevenir a fadiga. Os(as) bailarinos(as) frequentemente enfrentam longas horas de ensaio e treino, por isso é essencial cuidar da recuperação muscular para evitar lesões e maximizar o progresso técnico. Gerenciar adequadamente a nutrição e o descanso é crucial para que os dançarinos possam alcançar seu potencial máximo, tanto física quanto mental e artisticamente. Deve-se levar em conta a quantidade de líquido ingerida que auxiliam na produção de energia para o corpo, é importante antes, durante e depois de um ensaio ou apresentação. Podemos dizer que o(a) bailarino(a) de hoje pode ser comparado a um atleta por toda a rotina extensa de ensaios gerando grande esforço físico e mental. Para este contexto, Lima (2019) colabora ao informar que,

A hidratação é um dos itens mais importantes para o atleta, pois durante o esforço físico, a produção de calor chega a ser 100 vezes maior que em condições de repouso. Esse calor é dissipado por meio de evaporação do suor, ou seja, por meio da perda de líquidos. Para que isso ocorra adequadamente, é melhor que o corpo esteja hidratado, pois se o calor não fosse dissipado, estima-se que a temperatura corporal aumentaria em 1°C a cada cinco ou oito minutos, sendo que o valor 45°C para a temperatura corporal é incompatível com a vida. (Lima, 2019, p.10).

Uma boa nutrição desempenha um papel fundamental na manutenção do foco e da concentração durante ensaios e apresentações de dança. O cérebro é um órgão que requer nutrientes específicos para funcionar de maneira ideal, a falta pode afetar suas funções de várias maneiras negativas como: Fornecimento de Energia Cerebral que ajuda a manter a função cognitiva e a concentração ao longo do tempo. Lopes, Salomon (2018) afirmam que,

Uma alimentação saudável unida à ingestão de nutrientes (macro e micro) em necessidades individuais, associada a períodos adequados de sono, aliados a exercício físico e estudos periódicos configuram uma receita ideal para o sucesso no aprendizado (Lopes, Salomon, 2018 p.11).

A falta de vitaminas e minerais, como o ferro pode causar fadiga e comprometer a função cognitiva, afetando significativamente a capacidade de concentração de intérpretes de dança, especialmente aqueles que têm uma prática intensa. O ferro é essencial para a produção de hemoglobina, que transporta oxigênio pelo corpo, incluindo para o cérebro. A deficiência de ferro resulta em uma redução na capacidade do sangue de transportar oxigênio eficazmente. Portanto, é crucial para intérpretes de dança garantir uma ingestão adequada de ferro. Neste contexto Marques et. al., (2019) e Ruas et al., (2022) colaboram com o estudo afirmando que:

O ferro também auxilia as pessoas a terem um melhor rendimento atlético, isto porque o ferro está presente na formação da hemoglobina (que atua no transporte de oxigênio) conseqüentemente, diminui o aporte de oxigênio para as células e tecidos, causando fadiga e dispnéia, além disso, contribui no aumento de funções relacionadas a capacidade de raciocínio, memória, aprendizagem, entre outras. Deste modo, todas as células presentes no organismo necessitam de ferro para a sua funcionalidade e desempenho dos processos metabólicos (Marques et al., 2019; Ruas et al., 2022).

Para os(a) intérpretes da dança, cuja profissão exige tanto habilidades físicas quanto mentais assim como o desempenho de alto nível na dança, é fundamental garantir a ingestão de vitaminas e minerais. A nutrição é uma parte essencial do treinamento e da preparação de um(a) bailarino(a), não apenas para fornecer energia imediata, mas também para sustentar a saúde a longo prazo e otimizar o desempenho artístico. Uma alimentação adequada pode ajudar os(as) intérpretes da dança a alcançarem seu potencial máximo no palco.

### 3. METODOLOGIA

A pesquisa segundo Minayo (1993, p.23) “é considerada como atividade básica das ciências na sua indignação e descoberta da realidade”. É uma atitude e uma prática teórica de constante busca que define um processo intrinsecamente inacabado e permanente. “É uma atividade de aproximação sucessiva da realidade que nunca se esgota, fazendo uma combinação particular entre teoria e dados”. (Minayo, 1993, p. 23)

Entende-se que a metodologia é o estudo dos métodos, ou seja, o estudo que o(a) pesquisador(a) deve trilhar para se chegar a um determinado fim, ou objetivo da pesquisa. A metodologia tem como objetivo analisar as características dos vários métodos indispensáveis para a validação dos objetos de estudo, sua premissa consiste em avaliar capacidades, limitações e criticar os pressupostos quanto sua utilização.

Por esse motivo, a metodologia deve ajudar a explicar não apenas o produto da investigação científica, mas principalmente seu próprio processo, pois suas exigências não são de submissão estrita a procedimentos rígidos. (Bruyne, 1991, p. 29).

Segundo Strauss e Corbin (1998), “o método de pesquisa é um conjunto de procedimentos e técnicas utilizados para se coletar e analisar os dados”. O método fornece os meios para se alcançar o objetivo proposto, ou seja, são as “ferramentas” das quais fazemos uso na pesquisa, a fim de responder nossa questão. Cientes desse processo, indica-se os caminhos e escolhas metodológicas que serão utilizadas para a realização da presente pesquisa, com o intuito de alcançarmos todos os objetivos propostos pela mesma.

Enfim, Prodanov e Freitas (2013) consideram que “a Metodologia é compreendida como uma disciplina que consiste em estudar, compreender e avaliar os vários métodos disponíveis para a realização de uma pesquisa acadêmica”. Os mesmos autores reverberam que, “a metodologia, em um nível aplicado, examina, descreve e avalia métodos e técnicas de pesquisa que possibilitam a coleta e o processamento de informações, visando ao encaminhamento e à resolução de problemas e/ou questões de investigação” (Idem, 2013).

Nossa proposta de estudo seguirá o caminho metodológico abaixo discriminado:

#### 3.1. Delineamento da Pesquisa

##### 3.1.1. Quanto ao tipo

A presente pesquisa é proposta como básica pois buscará ir a campo e propor ações a fim de intervir na realidade dos intérpretes da dança e a forma como estes se alimentam e nutrem nas semanas que antecedem a apresentação de espetáculo. Prodanov e Freitas (2013,

p.51) indicam que a pesquisa básica “objetiva gerar conhecimentos novos úteis para o avanço da ciência sem aplicação prática prevista. Envolve verdades e interesses universais.

### **3.1.2. Quanto aos objetivos**

Essa pesquisa, segundo Gil (2002, p. 41) tem caráter exploratório, tendo como objetivo “proporcionar maior familiaridade com o problema, com vistas a torná-lo mais explícito ou a construir hipóteses, incluirá levantamento bibliográfico e entrevistas”. O mesmo autor aborda que “o estudo tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno”. Portanto, buscamos explorar o universo da dança em que seus intérpretes se expõem aos riscos de uma alimentação e nutrição não orientada, o que pode ocasionar sérios danos físicos e dependendo do caso, cognitivos, motores e psíquicos.

### **3.1.3. Quanto a abordagem**

Para o desenvolvimento dessa pesquisa foi utilizada uma abordagem do tipo quali-quantitativa que segundo Gramsci (1995) atribui sentido concreto aos seus dados “qualidade está sempre ligada à quantidade” (GRAMSCI, 1995, p. 51) Minayo; Sanches considera que,

A relação entre quantitativo e qualitativo, entre objetividade e subjetividade não se reduz a um continuum, ela não pode ser pensada como oposição contraditória. Pelo contrário, é de se desejar que as relações sociais possam ser analisadas em seus aspectos mais “ecológicos” e “concretos” e aprofundadas em seus significados mais essenciais. Assim, o estudo quantitativo pode gerar questões para serem aprofundadas qualitativamente, e vice-versa. (Minayo; Sanches, 1993, p. 247).

A pesquisa quali-quantitativa segundo Gatti (2002) propõe uma reflexão importante sobre a relação entre quantidade e qualidade na pesquisa, destacando que os dois aspectos não são totalmente dissociados. Segundo o autor, a quantidade representa uma tradução ou um significado atribuído à grandeza com que um fenômeno se apresenta. Por outro lado, a qualidade precisa ser entendida como um processo interpretativo, que atribui sentido à quantidade observada. May (2004, p. 146) também compreende desse entendimento e defende a perspectiva dos dois enfoques:

“ao avaliar esses diferentes métodos, deveríamos prestar atenção, [...], não tanto aos métodos relativos a uma divisão quantitativa-qualitativa da pesquisa social – como se uma destas produzisse automaticamente uma verdade melhor do que a outra -, mas aos seus pontos fortes e fragilidades na produção do conhecimento social. Para tanto é necessário um entendimento de seus objetivos e da prática” (May, 2004, p. 146).

### **3.1.4. Quanto ao delineamento (Procedimentos)**

Trata-se de uma pesquisa de campo pois, ocorreu o deslocamento da pesquisadora ao campo de pesquisa identificado neste como Cia. Vilaça de Dança, buscando nesse contexto, pesquisar e investigar a realidade e modificações das pessoas que farão parte da amostra. De acordo com Gonçalves (2001, p. 67):

A pesquisa de campo é o tipo de pesquisa que pretende buscar a informação diretamente com a população pesquisada. Ela exige do pesquisador um encontro mais direto. Nesse caso, o pesquisador precisa ir ao espaço onde o fenômeno ocorre, ou ocorreu e reunir um conjunto de informações a serem documentadas [...].

Este estudo será uma pesquisa-ação pois propõe ações e envolvimento dos participantes com a finalidade de ajudar a melhorar sua nutrição e reflexões a respeito de seus hábitos alimentares em vésperas de apresentação. A “pesquisa-ação é uma forma de investigação-ação que utiliza técnicas de pesquisa consagradas para informar à ação que se decide tomar para melhorar a prática” (Trippe, 2005, p. 447).

### **3.1.5. Quanto à finalidade**

Este estudo é uma pesquisa exploratória que segundo Prodanov e Freitas (2013, p. 51-52), teve como finalidade “proporcionar mais informações sobre o assunto que investigamos, possibilitando sua definição e seu delineamento, isto é, facilitando a delimitação do tema da pesquisa; orientar a fixação dos objetivos e a formulação das hipóteses ou descobrir um novo tipo de enfoque para o assunto”. E ainda, a pesquisa exploratória se caracteriza por ter um planejamento flexível, permitindo ao pesquisador o estudo do tema sob diversos ângulos e aspectos. Em geral, envolve o levantamento bibliográfico e entrevistas.

Nesse indicador, verificamos através de entrevistas se o(a) intérprete da dança tinha conhecimento sobre dança e nutrição e se conhecia quais os efeitos positivos para uma boa performance, e quais os efeitos negativos que fazem com que este(a) não tenha energia suficiente para uma apresentação, e se a ingestão que este(a) realiza supre no seu âmbito profissional.

## **3.2. Lócus e Sujeitos da Pesquisa**

O estudo foi realizado com o elenco de uma Cia de Dança no qual o seu nome é Cia Vilaça, os ensaios ocorrem no Levé Studio de Dança situado na Av. 07 de Setembro, nº 1251, no Edifício Antônio Simões, sala 06, na cidade de Manaus, AM, Brasil. A sala é ampla, equipado com espelhos e um tablado, oferecendo um espaço adequado para as práticas de ensaios. Para a coleta dos dados foram selecionados 10 intérpretes-bailarinos(as), sendo dois do gênero masculino e oito do gênero feminino, com faixa etária de 22 à 40 anos de idade. O grupo realiza ensaios 2 vezes por semana (as terças e quintas-feiras) com duração de 1h a 1h30min. por dia. Para preservarmos a integridade dos sujeitos elencados e mantermos o sigilo da pesquisa, nomeamos os sujeitos do gênero masculino com nomes de vegetais e os sujeitos do gênero feminino com nome de frutas.

### **3.3. Instrumentos e procedimentos para a coleta de dados**

Foi utilizado o diário de campo para realizar as anotações diárias do acompanhamento dos ensaios e as reações intercorrentes com relação a alimentação dos sujeitos, sistematizando assim a análise dos resultados. Segundo Falkembach (1987) o Diário de Campo consiste em um instrumento de anotações, um caderno com espaço suficiente para as anotações, comentários e reflexão individual do investigador no seu dia-a-dia. Além do diário de campo será utilizado o gravador de voz para captação das entrevistas dos sujeitos. A todos os envolvidos será disponibilizado a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para o consentimento e efetivação das entrevistas.

### **3.4. Procedimentos para análise dos dados**

Os dados coletados seguiram para análise e depuração das respostas das entrevistas pós estudo, utilizamos a análise de conteúdo, que é recomendada principalmente para análise qualitativa das entrevistas, das observações, das questões abertas em questionários etc., buscando o significado dos dados coletados. Reduz a complexidade e a extensão dos conteúdos através de alguma classificação (categorias) apresentada de forma sistematizada e/ou contagem de unidades (palavras ou termos) contidas nas respostas ou texto. A análise de conteúdo é uma técnica de análise das comunicações, que irá analisar o que foi dito nas entrevistas ou observado pelo pesquisador. “Na análise do material, busca-se classificá-los em temas ou categorias que auxiliam na compreensão do que está por trás dos discursos”. (Bardin, 2016). Para Prodanov e Freitas (2013, p.112). "A análise e a interpretação

desenvolvem-se a partir das evidências observadas, de acordo com a metodologia, com relações feitas através do referencial teórico e complementadas com o posicionamento do pesquisador". Esta análise envolve a redução dos dados obtidos, selecionando e simplificando as informações para remover dados irrelevantes ou confusos.

#### 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

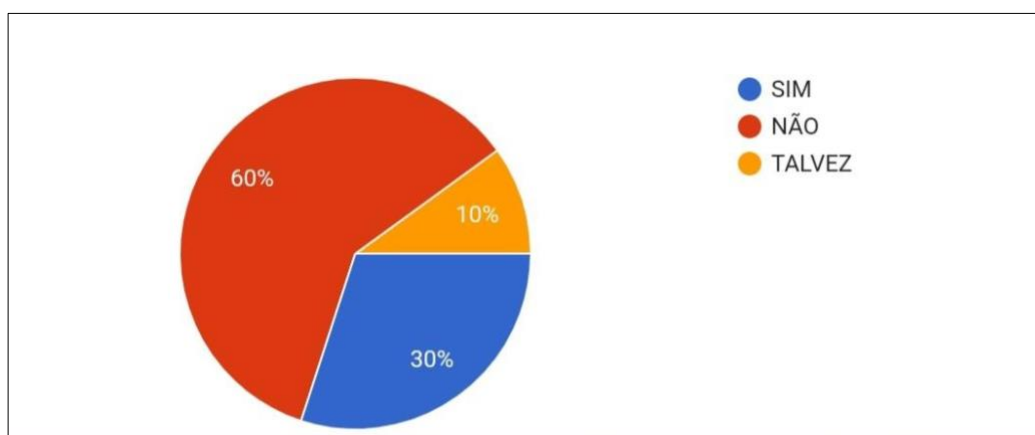
A amostra deste estudo foi composta por 10 intérpretes-bailarinos(as), sendo 2 do gênero masculino e 8 do gênero feminino. Todos os participantes têm idade entre 21 e 40 anos e fazem parte da mesma companhia de dança, que se especializa no estilo Jazz. Os(as) intérpretes-bailarinos(as) possuem níveis de habilidades que variam entre médio e avançado. A rotina de ensaios da companhia é intensa, ocorrendo três vezes por semana, com uma média de 2 horas e 30 minutos dedicadas a cada ensaio.

Os(as) intérpretes selecionados(as) para participarem da pesquisa estavam ensaiando para o espetáculo de final de ano da Cia. Vilaça intitulado “SUINDARA- A Lenda da Matinta Pereira”. O mesmo foi apresentado no dia 07 de dezembro de 2024, às 19:00hrs no Teatro da Instalação, localizado no Centro de Manaus AM.

Todas as análises foram realizadas durante os ensaios de preparação para o espetáculo, nos quais a intensidade foi ajustada com a chegada da apresentação. Inicialmente, os ensaios foram moderados permitindo uma adaptação dos(as) intérpretes ao processo criativo. À medida que a intensidade avançava, a pressão foi sendo aumentada, com o objetivo de favorecer o aprimoramento da técnica corporal e a busca por maiores resultados nos movimentos. Assim, ao iniciarmos nossa pesquisa os ensaios já haviam iniciados e estavam em andamento e já com alguns(as) participantes preocupados(as) com os corpos que seriam apresentados no dia do espetáculo. Por esse motivo, já havia uma preocupação com a ingestão de alimentos, porém de forma branda.

Antes de aplicarmos o questionário e realizarmos as entrevistas semiestruturadas, nos detemos na observação, fui apresentada ao grupo focal pela Diretora da Cia. afim de criar um ambiente agradável e disponível para que pudéssemos coletar os dados da forma mais fidedigna possível com relação a alimentação dos sujeitos selecionados, já que precisávamos que as respostas correspondessem a verdade, pois não estaríamos acompanhando o dia a dia destes(as). Após uma semana somente observando os ensaios, aplicamos o questionário e paralelo a este realizamos as entrevistas. Para as análises iniciaremos com a pergunta número 1 que tratava de investigar quantos sujeitos estavam fazendo dieta para o espetáculo para proporcionar mudanças consideradas rápidas no corpo em prol do espetáculo. Neste item, as respostas dos participantes foram variadas.

Gráfico 1 - Quantos bailarinos estão fazendo dietas específicas para o espetáculo



Fonte: arquivo elaborado pela autora (2024).

Em resposta ao nosso primeiro questionamento, a maioria dos(as) intérpretes-bailarinos(as) (60%), relataram que não estavam seguindo uma dieta específica, mas muitos complementaram suas observações afirmando que deveriam adotar uma alimentação mais adequada para otimizar seu desempenho físico e aprimorar sua estética corporal.

Os(as) bailarinos(as) que estão seguindo dietas específicas para se prepararem para o espetáculo (30%), estão usando estratégias diversas. Entre as estratégias a dieta cetogênica<sup>3</sup> foi citada duas vezes. Os demais sujeitos (10%), relataram estar restringindo alimentos e bebidas que incluem determinados grupos de alimentos, como açúcares, glúten, laticínios, industrializados, frituras além de evitar bebidas com alto teor de açúcares. Bailarinos(as) em geral fogem do corpo obeso ou mais cheinho, a sociedade cobra caro para aqueles que fogem as estéticas estruturais e fundamentais da profissão. Fischler (1995, p. 70) já apontava há trinta anos passados que “as silhuetas obesas atraíram uniformemente apreciações bem negativas como: trapaceiros, preguiçoso, sujo, feio, mau, besta, entre outros”. No desenrolar de seus apontamentos ainda comenta que, “na maior parte dos países desenvolvidos, uma grande proporção da população, sonha ser magra, mas vive gorda e aparentemente sofre com essa contradição” (Idem, 1995, p.70).

As respostas dos(as) intérpretes-bailarinos(as) foram variadas, mas todos relataram algum ponto sobre a importância das dietas ou alimentação adequada. Eles reconhecem que é necessário mudar os hábitos alimentares citando exemplos de alimentos que consomem e que os mesmos consideram não ser adequado para o seu corpo. Mesmo que alguns não

<sup>3</sup> A dieta cetogênica, ou dieta keto, é caracterizada pela eliminação de quase todos os alimentos com carboidratos, como pão e arroz, e aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras e proteínas na alimentação.

sigam um plano alimentar específico, todos entendem que ter uma nutrição equilibrada é importante.

Ao analisarmos as falas dos sujeitos, destacamos Morango quando afirma que, “sim, bom... estou modificando meus hábitos aos poucos, estou diminuindo o consumo de refrigerante, que era um tipo de bebida que eu estava consumindo de forma exagerada” (Relato, 2024). O relato de Morango mostra um esforço reflexivo para melhorar seus hábitos alimentares ao reconhecer os impactos negativos do consumo excessivo de refrigerante. Portanto ao tomar a decisão de reduzir o consumo de refrigerante, o processo que não precisa ser brusco, mas sim feito de forma progressiva, permitindo que o corpo se ajuste às mudanças. Assim como os corpos devem passar por um processo adaptativo progressivo, a sociedade também precisava de uma mudança, Fischler (1995, p. 78) já dizia que, “há um século, nos países ocidentais desenvolvidos, os gordos eram amados; hoje, nos mesmos países, amam-se os magros”, e completa que: “as sociedades modernas, é claro, não amam nem a gordura, nem as pessoas muito gordas”. (Idem, 1995, p. 78). Hoje, o mais importante é a saúde e o bem estar.

Outro sujeito da pesquisa intitulada Pêra, também relata suas ponderações sobre a mesma questão respondendo o seguinte: “sim, estou seguindo a dieta cetogênica, tentando diminuir o consumo de gorduras” (Relato,2024). A dieta cetogênica “consiste em uma seleção de alimentos que oferece alto teor de gordura, baixo conteúdo de em hidratos de carbono e um suporte de proteínas nas recomendações para a educação paciente.” (Armeno et al, 2014, p.1). O fato de Pêra estar naquele momento tentando diminuir o consumo de gorduras só pode fazer sentido se ela ajustar a dieta para focar em gorduras boas, como as de abacate, azeite ou nozes, pois Gomes (2022, p.12) afirma que,

A Dieta cetogênica é um planejamento alimentar entre as diversas estratégias da nutrição que já existem. E sempre teve como princípio ser uma dieta extremamente restritiva em relação aos alimentos e seus macronutrientes, chegando ao ponto de modificar totalmente o estilo de vida de uma pessoa. (Gomes, 2022, p.12).

O sujeito intitulado Cenoura relata na entrevista que “Sim, mas não necessariamente para o espetáculo, fazendo alimentação mais saudável, cortando doce” (Relato, 2024). O relato de Cenoura nos mostra o desejo de melhorar seus hábitos alimentares, ele reconhece a importância de adotar escolhas mais saudáveis, como a redução do consumo de doces. Essas escolhas relacionadas ao autocontrole são importantes, pois influenciam diretamente no bem-estar físico. No entanto, é essencial que sejam feitas com cautela, considerando os

limites individuais “Dentre tais práticas, podemos enumerar, ilustrar, os suplícios, as disciplinas do corpo no tempo, espaço, os métodos de autoexame e de controle” (Idem, p.173) o autor aborda exatamente com o relato de Cenoura e embora ele tenha identificado a necessidade de mudar, o mesmo não detalha como está realizando essas mudanças em sua alimentação e nem se está sendo acompanhada por um profissional. A ausência de um plano específico pode ser um desafio, já que muitas vezes, mudanças na alimentação exigem um planejamento estruturado, com meta estratégias para lidar com as tentações principalmente quando trata-se de doces, pois, podem ser difíceis de eliminar de forma brusca.

Outra entrevistada com o título Maçã relata que “Sim, seguindo jejum intermitente com acompanhamento da endocrinologista”. (Relato, 2024). O jejum intermitente se tornou popular a pouco tempo utilizado para perda de peso, Pereira afirma que “Embora o jejum intermitente tenha surgido recentemente como mais uma estratégia nutricional ‘da moda’, é uma prática milenar que vem ganhando mais popularidade entre leigos, pesquisadores e profissionais da área da saúde nos dias atuais” (Pereira, 2021, p.6). Como benefício trás melhoras na saúde e consiste em alternar períodos de alimentação com períodos de jejum. Pereira conclui que “o jejum intermitente é uma estratégia alimentar em que os períodos de jejum e os períodos de alimentação se alternam, com períodos mais longos ou mais curtos de ingestão de alimentos” (Pereira, 2021, p.1). No entanto o acompanhamento de um profissional, como a endocrinologista mencionado na entrevista, é essencial para garantir que o jejum intermitente seja implementado de forma segura. A orientação médica não apenas previne possíveis deficiências nutricionais e considerar fatores como metabolismo, histórico de doenças e objetivos pessoais.

Em entrevista com Acerola ela afirma “não sei se é exatamente uma dieta, estou tentando melhorar a alimentação diminuindo ou parando o consumo de alimentos não tão saudáveis, como pães, frituras e refrigerantes. E inserir na minha alimentação alimentos como, saladas e comidas menos processadas” (Relato, 2024). O relato de Acerola mostra que ela está interessada em realizar mudanças em seus hábitos alimentares e já tem consciência de alguns alimentos que está consumindo, os quais sabe que são prejudiciais à sua saúde. Ao reconhecer a presença de alimentos como pães, frituras e refrigerantes em sua dieta, demonstra conhecer alguns impactos negativos que esses alimentos têm em seu próprio corpo. Oliver (1995) considera que,

O esquema corporal é, normalmente conotado com uma estrutura neuro motora que permite ao indivíduo estar consciente do seu corpo anatômico, ajustando-o

rapidamente às solicitações de situações novas, e desenvolvendo ações de forma adequada, num quadro de referência espaço temporal dominado pela orientação direita-esquerda: a imagem corporal relaciona-se com a consciência que um indivíduo tem de corpo em termos de julgamento de valor ao nível afetivo. (Oliver, 1995, p.19).

Consideramos que, qualquer dieta sem o devido conhecimento é perigosa, pois vai estar diretamente afetando o metabolismo do indivíduo. Esses relatos de mudanças abruptas na alimentação, para obter resultados rápidos, nos processos de emagrecimento só é saudável a partir da orientação e acompanhamento profissional. Embora seja natural querer ver resultados imediatos, essas mudanças bruscas podem acabar prejudicando a saúde e a performance das(os) intérpretes. Quando as pessoas tentam perder peso de forma muito rápida, muitas vezes adotam dietas extremamente restritivas ou cortam grupos alimentares inteiros, como no caso das próprias entrevistadas em relação ao corte imediato de refrigerantes, doces e gorduras. Embora esses ajustes possam trazer uma perda de peso inicial, o corpo pode reagir de forma negativa, como com falta de energia cansaço excessivo, dificuldades de concentração e até queda no desempenho físico, que são fundamentais para quem tem uma agenda cheia de apresentações e ensaios. O corpo precisa de tempo para se adaptar a mudanças alimentares, e mudanças muito rápidas podem causar mais estresse ao organismo e a capacidade de manter uma performance de qualidade. Santos (2021, p. 127) afirma que, “a imagem corporal é a representação mental do próprio corpo e é formada por percepção, sentimentos, pensamentos e ações em relação a essa representação, incluindo uma dimensão atitudinal e perceptual”.

É importante observar que nenhuma das entrevistadas mencionadas fez referência ao acompanhamento de um profissional de saúde, como um nutricionista, que poderia ajudar a garantir que essas mudanças sejam feitas de forma equilibrada e segura. Dietas extremas, sem orientação adequada, podem resultar em deficiências nutricionais, desequilíbrios hormonais e, muitas vezes, em efeitos rebote. Isso significa que, depois de um período de restrição, a pessoa pode acabar se entregando aos velhos hábitos alimentares, o que pode levar a um ciclo de e “vai e vem”, no qual se perde peso rapidamente e depois ganha tudo de volta, ou até mais, de forma ainda mais prejudicial.

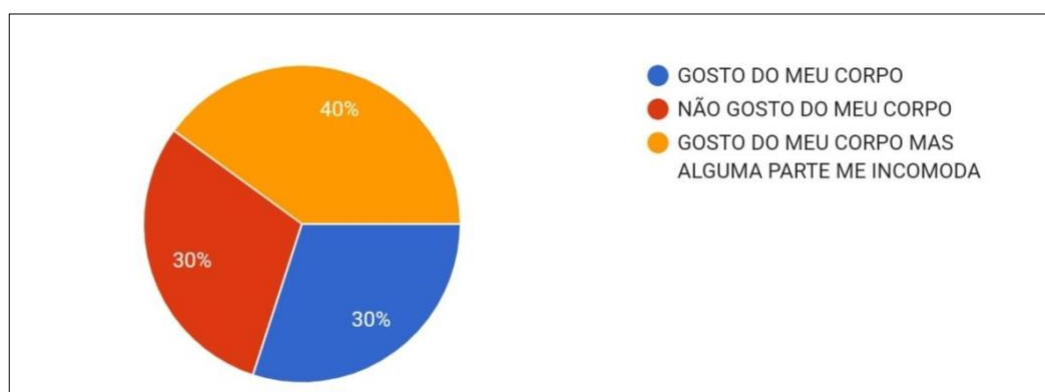
Portanto, embora seja compreensível que as entrevistadas queiram resultados rápidos para se sentirem melhores e mais preparadas para suas performances, a escolha de um caminho mais equilibrado e orientado por profissionais é sempre a melhor opção. A verdadeira transformação ocorre quando se adota um estilo de vida saudável, baseado em hábitos alimentares sustentáveis e exercícios físicos que respeitam os limites do corpo, sem

recorrer a soluções rápidas que podem ter efeitos negativos a longo prazo. Courtine (1995, p. 86) considera que,

as práticas e representações do corpo na sociedade de consumo de massa são, assim, atravessadas por estratégias multiformes de regulação dos fluxos, das matérias, das energias a incorporar, a canalizar, a eliminar. Cada indivíduo torna-se, então, o gestor de seu próprio corpo.

A segunda questão a ser analisada esteve atrelada a como os(as) intérpretes bailarinos(as) se sentem em relação ao seu corpo. As respostas foram divergentes, mas alguns expuseram qual a parte do corpo que mais incomoda.

Gráfico 2 - Satisfação ou insatisfação com a própria imagem corporal



Fonte: arquivo pessoal da autora (2024)

Entre os poucos intérpretes-bailarinos(as) que relataram estar satisfeitos com o próprio corpo (30%), expressaram a necessidade de melhorar sua alimentação e realização de outras atividades para desenvolver as habilidades para a performance. Embora estes se sintam bem com a própria imagem, reconhecem que podem melhorar especialmente em relação à postura corporal e técnica que precisam para sua performance. Estes mostraram-se mais preocupados na melhoria do seu fazer-dança do que o corpo em si.

Os(as) intérpretes-bailarinos(as) que não estão satisfeitos com seus corpos (coincidentemente são 30%) relatam que a alimentação pouco saudável contribui para essa insatisfação. Alguns relataram preocupações em relação ao seu peso, afirmando que estão acima do peso ideal e se sentem desconfortáveis com a própria imagem. Essa percepção negativa do próprio corpo afeta a autoestima e a confiança durante as apresentações. Além disso, alguns(as) intérpretes-bailarinos(as) mencionam a dificuldade de conciliar uma

alimentação adequada com a rotina de exercícios e a vida cotidiana.

Aqueles que relataram gostar do seu corpo, mas mesmo assim ainda sentem incômodos em algumas áreas (40%), mencionaram a barriga como a parte que mais lhes incomoda. Muitos mencionaram excesso de gordura localizada e celulites.

Em entrevista Banana afirma “não gosto! principalmente na área da barriga. Porém não consigo aliar boa alimentação com exercício. Quando estou dançando o peso permanece o mesmo, porém as pessoas comentam que estou mais magra, não entendo!” (Relato, 2024). O relato de Banana mostra uma certa insatisfação e frustração entre os comentários que recebe e como ela se enxerga. No entanto ela reconhece que há uma dificuldade em manter um estilo de vida equilibrado entre alimentação e atividade física. Santos (2021) afirma que “A dimensão atitudinal é definida por pensamentos e sentimentos negativos ou positivos individuais, e caracteriza a (in)satisfação corporal” (Santos et al, 2021, p. 127). Essa contribuição mostra que a influência dos pensamentos sobre o próprio corpo claro em relação a sua aparência o que resulta na distorção de imagem.

O sujeito intitulado Morango relata que “Estou conformada, mas não me sinto bem com celulites e o excesso de gordura no abdome. Também queria ter uma postura melhor (coluna)” (Relato, 2024). As insatisfações com pequenas características individuais são vistas por muitas pessoas como “imperfeições”, claro que influenciados por padrões estéticos moldados pela sociedade. Pereira (2021) afirma que, “Os padrões de corpos exigidos na sociedade contemporânea, não são construções pessoais, mas uma imposição do consumismo e de uma sociedade narcisista, a qual propaga uma ideia de beleza, onde para sermos belos e pertencer a esse espaço devemos segui-la”, (Pereira, 2021, p.14). Essas insatisfações, embora sejam consideradas pequenas levam a frustração e não aceitação.

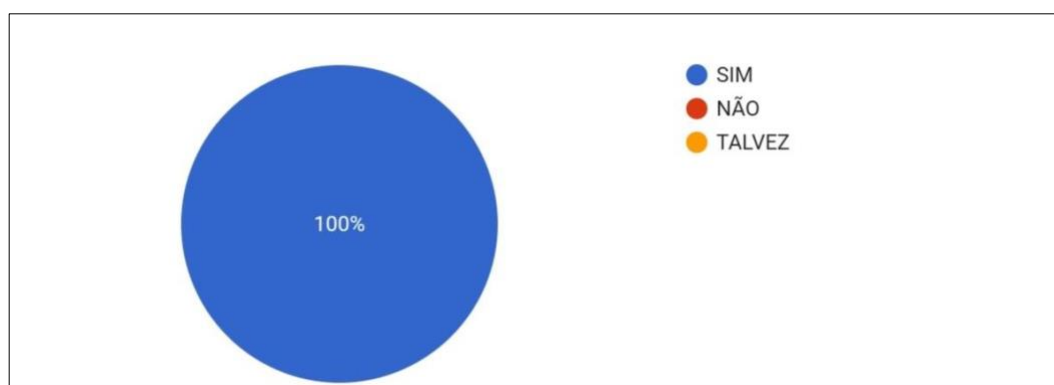
Já Cenoura relata que “gostaria de ter o corpo mais preparado pra vida artística” (Relato, 2024). O relato de Cenoura reflete um desejo de melhorar a sua forma física com o objetivo de se sentir mais preparado para o universo artístico. No entanto, quando se trata do corpo artístico sempre vem a ideia de um corpo “ideal”. É claro um corpo mais tonificado e flexível para uma performance. Entretanto, quando o assunto é “peso”, os padrões estéticos impostos pela sociedade e também por nomes na dança nos séculos passados, muitas vezes de forma rígida e pouco realista como afirma Anjos (2015) “corpo requerido nesse universo é fundamental, pensando com vistas ao progresso no aprendizado e, para a bailarina, não é possível evitar aquilo que já foi determinado pela cultura do balé e veiculado pelas reconhecidamente melhores companhias de dança” (Anjos, 2015, p. 443). Esses padrões

podem criar uma pressão para que os artistas se moldem a uma imagem específica, o que nem sempre é saudável ou necessário para o desempenho artístico.

Esses aspectos relatados pelos intérpretes-bailarinos(as) são frequentemente fonte de frustração e pode afetar sua confiança no palco. Além disso, a pressão para atender a padrões de beleza faz com que os intérpretes-bailarinos(as) se comparem com outros colegas, com a chegada do espetáculo as idealizações para estar com uma estética considerada melhor para o intérprete-bailarino(a) podem ser difíceis de alcançar por estarem expostos a imagens de seus colegas, o que pode levar a comparações prejudiciais, como a estética, habilidades técnicas e a percepção do corpo ideal. Le Breton (1995, p.64) indica que “o corpo é o vetor da individualização, ele estabelece a fronteira da identidade pessoal; confundir essa ordem simbólica que fixa a posição precisa de cada indivíduo no tecido social significa apagar os limites indicadores do fora e do dentro, do eu e do outro”. Considera-se que cada ser é único e individual.

A terceira questão implica à mudança de hábitos alimentares, todos os bailarinos concordaram que é necessário fazer ajustes em sua alimentação. Essa conscientização de melhora de hábitos alimentares é comum entre os bailarinos de que é preciso ajustar os hábitos alimentares. Além do trabalho com a dança, todos reconhecem que, para alcançar uma performance artística de qualidade, é essencial investir em escolhas alimentares mais equilibradas e ajustadas às suas necessidades individuais.

Gráfico 3 – Mudança de hábito alimentar



Fonte: arquivo pessoal da autora (2024)

Todos os intérpretes-bailarinos(as) relataram a vontade de reduzir a ingestão de alimentos processados e ricos em açúcares, optando por uma alimentação adequada. No

entanto, alguns intérpretes-bailarinos(as) mencionaram a dificuldade de implementar essas mudanças em meio à rotina agitada e às demandas de ensaios.

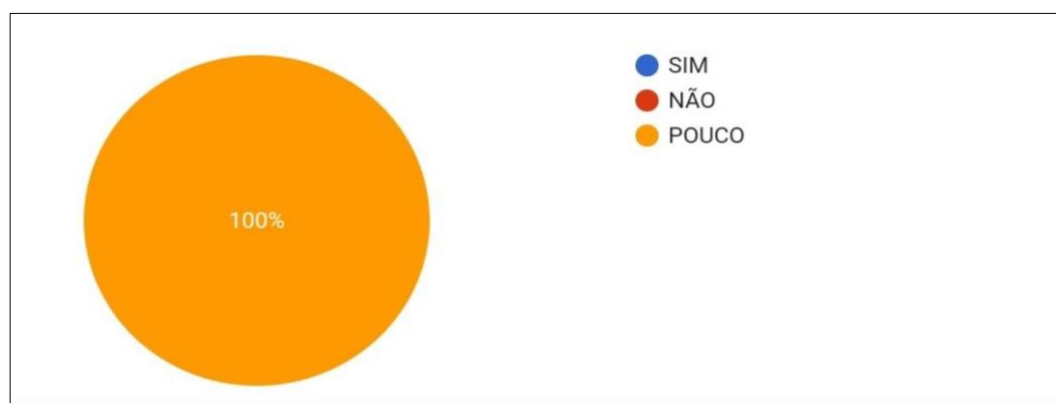
Essa determinação em mudar a alimentação pode trazer benefícios significativos, tanto na saúde física quanto na saúde mental e melhores rendimentos físicos na performance.

A relação entre a alimentação e o rendimento físico quando se trata de profissionais que dependem de seu corpo para a realização a intensa rotina de ensaios para a apresentação sobrepõe às práticas alimentares saudáveis. Todos os(as) intérpretes-bailarinos(as) revelam um desejo comum de reduzir o consumo de alimentos processados e ricos em açúcares, pois consideram que estes alimentos não são saudáveis. No entanto, muitos desses profissionais enfrentam dificuldades para implementar as mudanças alimentares desejadas. A rotina intensa de ensaios, com horários irregulares, a vida cotidiana de trabalho e casa, além disso, o fácil acesso a alimentos prontos e rápidos, que geralmente são processados e ricos em açúcares, contribui com hábitos alimentares não saudáveis. Nessas condições, a tentação de recorrer a opções alimentares rápidas e de baixo custo acaba prevalecendo.

Em entrevista Laranja relata que, “estou buscando me alimentar bem para não ficar sem energia” (Relato, 2024). Já uma entrevistada intitulada de Mamão relata: “Deveria para tonificar” (Relato, 2024). O aumento da energia provocada por uma alimentação saudável também reflete diretamente na qualidade da execução das coreografias e na capacidade de manter o foco e a concentração durante os ensaios. O apoio de uma alimentação adequada pode ser uma forma de fortalecer e fornecer a energia necessária para a performance. Gowdak considera que, “precisamos de alimentos porque neles encontramos tudo aquilo de que o nosso corpo necessita para a obtenção de energia, de nutrientes e de materiais de construção de novas células de reparo de componentes celulares para a regulação de funções e prevenção contra várias doenças”. (Gowdak, 2006, p.64).

A quarta questão nos apresenta o quanto os(as) intérpretes-bailarinos(as) sabem sobre o que é uma alimentação saudável. Embora as repostas tenham sido curtas, demonstraram um pouco do que acreditam ser alimentação saudável.

Gráfico 4 – Conhecimento sobre Alimentação Saudável



Fonte: aquilo pessoal da autora (2024)

Todos os intérpretes-bailarinos(as) tem pouco conhecimento sobre alimentação saudável, todos demonstraram uma compreensão razoável dos princípios básicos. Eles reconhecem a importância de consumir uma variedade de alimentos que incluam frutas, vegetais, proteínas magras. Essa conscientização para um intérprete-bailarino(a) é muito importante. No entanto, apesar desses poucos conhecimentos, alguns intérpretes-bailarinos(as) relataram dificuldades em aplicar esses conceitos em sua rotina diária por conta da correria dos ensaios, trabalho e vida cotidiana levam a escolhas alimentares menos saudáveis, mesmo que eles entendam quais opções seriam melhores. O conhecimento é importante por isso é preciso desenvolver estratégias para implementá-las.

Em entrevista Uva relata “comer alimentos que nos ajudam adquirir um bom desenvolvimento e saúde para nosso corpo” (Relato, 2024). O relato de Uva mostra um saber sobre a importância de escolher alimentos que contribuem para o bom desenvolvimento e saúde do corpo. Ela reconhece que a alimentação tem um papel fundamental na saúde e no fortalecimento do corpo. Cunha (2014) afirma que,

Uma boa alimentação é aquela que mantém o organismo em estado de saúde, ou seja, com osso e dentes fortes, peso e estatura de acordo com o biótipo do indivíduo, boa disposição, resistência às enfermidades, vontade de trabalhar e divertir-se, para isso se faz necessária uma dieta balanceada que contenha variados nutrientes com múltiplas funções. (CUNHA, 2014, p.10).

Já Laranja afirma na entrevista que, “para mim observo que a alimentação sustenta o corpo para as atividades diárias. Ela é uma fonte de energia para o corpo humano”. (Relato, 2024). Cunha (2014) considera que,

A alimentação completa é aquela onde ingerimos uma porção de cada tipo de alimento, de preferência um prato bem colorido e diversificado é o ideal. Como já dito, os melhores alimentos devem ser ricos em antioxidantes e pobres em gorduras, principalmente gordura saturada, lembrando que uma alimentação saudável deve significar prazer e saúde. (CUNHA, 2014, p.12).

Cenoura diz na entrevista que “é uma alimentação que abrange toda a pirâmide alimentar e que preenche as necessidades do meu corpo” (Relato, 2024). O relato de Cenoura mostra que ele tem um conhecimento equilibrado sobre a alimentação, destacando a importância de incluir todos os grupos alimentares da pirâmide alimentar para atender às necessidades do corpo. Freitas (2002) diz que,

PROTEÍNAS – são alimentos construtores ou reparadores. Eles renovam nossas células gastas e constroem novos tecidos [...]. CARBOIDRATOS – são energéticos, sendo a principal fonte de combustível do corpo. Fornecem as calorias que gastamos diariamente em nossas atividades. GORDURAS OU ÁCIDOS GRAXOS - também são energéticos e veiculadores de certas vitaminas. São também essenciais ao corpo. VITAMINAS – ou reguladores do funcionamento do corpo. Eles não fornecem energia, sua função é manter a máquina do organismo funcionando corretamente. MINERAIS - assim como as vitaminas, são reguladores. Exercem importante papel na manutenção da máquina viva. Estão presentes em toda parte do corpo interferindo no equilíbrio das funções vitais do sistema nervoso bem como de todo organismo. (FREITAS, 2002, p.43).

Em entrevista Acerola ela afirma que “alimentos menos industrializados, menos processados, uma alimentação mais rica em frutas, verduras, menos frituras, menos pães, essas coisas” (Relato, 2024). Cunha (2014) afirma que,

Os alimentos reguladores são as vitaminas e os minerais, sendo imprescindíveis para um bom funcionamento do organismo, elas não fornecem energia nem constroem o corpo, mas mantém o equilíbrio e o funcionamento perfeito da máquina orgânica, são encontrados em alimentos naturais como o leite, ovos, carne legumes, frutas e verduras. (CUNHA, 2014, p.15)

Uma outra questão abordada na entrevista foi “como o(a) intérprete-bailarino(a) pretendia estar esteticamente no dia do espetáculo”. As respostas nos mostraram sobre a forma como eles se veem e a pressão que sentem em relação ao corpo. Cada um tem uma visão diferente sobre o que é importante para se sentir bem em seu próprio corpo claro com respostas divergentes, mas pouco similares, todos compartilharam o desejo de mudar sua aparência física para o dia do espetáculo. Essas respostas mostraram uma preocupação com a estética corporal no palco.

Acerola, por exemplo, relata “acredito, espero que pouco mais magra” (Relato, 2024). Cenoura, por outro lado, tem um objetivo mais claro de esta “mais magro e disposto” (Relato, 2024). Pêra, por sua vez, é bem direta ao dizer “com ao menos 2 kg perdidos é o meu objetivo, o que é visível sempre vai agradar mais” (Relato, 2024). Esses relatos deixam claro as metas específicas focadas em emagrecer de forma visível. Isso mostra uma preocupação com a estética, para Pêra no contexto artístico, o que é visto pelos outros é o que vai marcar, preocupada com o que o público vai visualizar a respeito de sua aparência. Dentro do meio artístico a imagem corporal é frequentemente colocada em questão tanto para estética quanto para condicionamento físico. Pereira (2021) destaca que,

Deste modo, bailarinos e bailarinas são levados a acreditar que seus corpos não são adequados para o meio em que estão introduzidos ou ainda, por tanta exigência para a excelência da qualidade física e técnica, surge a necessidade básica desses profissionais de equilibrar preparo físico, força, leveza e expressões dramáticas. (Pereira, 2021, p.15).

Quando perguntado aos intérpretes-bailarinos(as) sobre a ansiedade em relação ao espetáculo e se como estava afetando sua alimentação, todos afirmaram estar ansiosos “a ansiedade pode aparecer durante a pré ou pós-apresentação de dança em um dançarino” (Silva, 2012, p.19). No entanto apenas três relataram que essa ansiedade estava impactando diretamente seus hábitos alimentares. As respostas revelam como as emoções podem influenciar a forma como lidam com a alimentação, especialmente em momentos de pressão, como antes de uma apresentação importante. Silva afirma que,

A influência externa e o nível de estresse e ansiedade durante uma competição ou apresentação, interferem tanto no desempenho de um atleta, quanto na de um dançarino, tendo em vista a importância de suas performances em ambos momentos. Dessa forma a pressão psicológica sofrida por atletas de alto rendimento, também aparecem no mundo da dança. (SILVA, 2012, p.8).

O sujeito Acerola foi uma das que relatou que a ansiedade estava, de fato, afetando diretamente sua alimentação “quando fico ansiosa, ela afeta meu apetite sim. Por vezes infinitas só consigo comer quando acaba o espetáculo” (Relato, 2024). Embora ela não tenha dado muitos detalhes sobre como isso acontece, sua resposta sugere que quando vai chegando o dia do espetáculo a impede de manter uma alimentação equilibrada. Isso é comum em situações de estresse, onde a mente fica tão focada nas preocupações que o apetite ou o controle sobre a alimentação acabam sendo afetados. “Nesse sentido, algumas evidências apontam que a ansiedade ocasiona alteração no consumo alimentar”. (Santos,

Oliveira e Neves, 2022, p.3).

Banana compartilhou em entrevista que a ansiedade afeta seu apetite de maneira específica: “Quando fico, ela afeta meu apetite sim, só consigo comer quando acaba o espetáculo” (Relato, 2024). Isso sugere que a ansiedade de Banana pode reduzir seu apetite durante o evento, mas ela só consegue retomar a alimentação depois que a pressão do espetáculo já passou “As apresentações são momentos em que o dançarino expõe suas habilidades e coloca em prática seus treinos de forma sequencial, coreográfica. Dessa forma, o medo de errar e a presença do público, por exemplo, pode desencadear a ansiedade, dificultando seu desempenho durante a apresentação” (Silva, 2012, p. 19). Essa situação é também um reflexo comum da ansiedade, onde o corpo entra em um estado de alerta tão intenso que não consegue se concentrar na alimentação até que o estresse da situação passe.

Pêra, por sua vez, relatou que “às vezes sim, oscila entre perder o apetite e comer de forma compulsiva” (Relato, 2024). “As emoções negativas produzem sensações fisiológicas semelhantes à saciedade e podem provocar comportamentos alimentares pouco saudáveis e escolhas alimentares inadequadas”. (Santos, Oliveira e Neves, 2022, p.2).

Esses relatos mostram como a ansiedade pode ter um impacto significativo nos hábitos alimentares, principalmente em situações de grande expectativa, como um espetáculo. Cada um dos intérpretes-bailarinos lida com a ansiedade de forma diferente, o que é um reflexo de como as emoções e os fatores psicológicos podem influenciar a alimentação de maneiras variadas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vida artística para os intérpretes-bailarino(as)s, envolve o corpo, a mente e a vida cotidiana de trabalho e lar que exigem muito de seu tempo. A alimentação tem impacto direto na performance desses profissionais. Embora todos os bailarinos estejam cientes da importância de uma alimentação adequada para o bom funcionamento do corpo, as demandas dos ensaios e as expectativas de um corpo ideal, muitas vezes, acabam afetando a forma como se alimentam.

O período que antecederam a estreia do espetáculo foi desafiador, pois, o nervosismo e a ansiedade que surgem nesse momento prejudicam diretamente a alimentação destes intérpretes-bailarinos(as), levando a algumas escolhas que não são saudáveis para conseguir rápido resultado. Apesar de saberem que uma alimentação saudável é essencial, a busca por atender a padrões estéticos e de resistência física, se sobrepõem às necessidades nutricionais reais do corpo do(a) intérprete-bailarino(a), afetando tanto a saúde quanto a performance.

Durante os períodos que antecederam o espetáculo, a própria cobrança para manter um corpo dentro dos padrões estéticos exigidos pela sociedade fez com que os(as) intérpretes-bailarinos(as) escolhessem hábitos alimentares pouco saudáveis, como dietas restritivas ou a escolha de alimentos rápidos e de baixo valor nutricional, fora a restrição brusca de alguns alimentos. A ansiedade da pré-estreia é um fator que piora essa situação, pois esta pressão emocional afeta diretamente as escolhas alimentares. Muitas vezes, essa ansiedade leva à perda de apetite ou, por outro lado, ao consumo descontrolado de alimentos como foi relatado nesta pesquisa.

A alimentação dos intérpretes-bailarinos(as) está ligada diretamente na qualidade de sua performance. A falta de uma alimentação adequada pode gerar uma série de consequências prejudiciais, como fadiga excessiva, maior risco de lesões, menor capacidade de recuperação muscular e alterações no humor e na concentração, prejudicando o desempenho durante os ensaios e apresentações. Essa situação mostra a necessidade de uma alimentação adequada, levando em consideração as exigências físicas da profissão e da vida cotidiana que inclui trabalho e casa.

É importante o apoio de profissionais especializados, como nutricionistas e psicólogos, para ajudar equilibrar sua alimentação com as demandas de sua rotina. Nutricionistas especializados podem orientar os bailarinos sobre as melhores escolhas alimentares para atender às necessidades de energia, resistência e recuperação, sem

comprometer a saúde física e emocional. Já os psicólogos podem ajudar a lidar com a ansiedade e os aspectos emocionais da profissão, promovendo estratégias para manter o equilíbrio mental, o que por sua vez pode influenciar positivamente as escolhas alimentares. Principalmente antes do espetáculo, onde existe um período de 2 a 5 meses de ensaios, os que estão perto do espetáculo são os mais intensos.

Continuar pesquisando essa relação entre alimentação e performance de intérpretes-bailarinos oferece a oportunidade de desenvolver práticas mais adequadas à realidade desses profissionais. O conhecimento sobre nutrição e seu impacto na performance artística, pode fornecer aos bailarinos informações valiosas sobre como otimizar sua energia, resistência e recuperação muscular, sem recorrer a dietas restritivas ou prejudiciais. Isso também inclui estudos sobre como estado emocional que interfere na alimentação do(a) intérprete-bailarino(a). O estudo contínuo também é essencial para a formação das novas gerações de sujeitos performáticos na área da dança. Ao incluir a alimentação e a saúde emocional como temas centrais nas cias de dança e nos cursos de formação, os(as) intérpretes-bailarinos(as) podem ser conscientizados desde o início de sua carreira sobre a importância de equilibrar a técnica aliada aos cuidados com o corpo e a mente.

## REFERÊNCIAS

ABREU, Jeanne Chaves de. **Erotismo e Sedução de Mulheres Comerciais de Manaus**. Ed. Appris, Curitiba, 2018.

ANJOS, K. S. S. dos, OLIVEIRA, R. C., & VELARDI, M. (2015). **A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica**. Revista Brasileira De Educação Física E Esporte, 29(3), 439–452. <https://doi.org/10.1590/1807-55092015000300439>

AAKER, D. A.; KUMAR, V.; DAY, G. S. **Pesquisa de marketing**. São Paulo: Atlas, 2004.

American Dietetic Association, Dietitians of Canada & American College of Sports Medicine. (2009). **Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada & American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance**. Journal of the American Dietetic Association, 109 (3), pp. 509-526.

BITTENCOUR, José Augusto. **Nutrição e saúde: como fazer escolhas sensatas em dieta e nutrição** / José Augusto Bittencourt. - São José dos Campos: J. A. Bittencourt, 2018. 354p.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular**. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/>. Acessado em 05 de maio de 2018.

CAMARGO, Giselle Guilhon Antunes. **Antropologia da Dança I**. Florianópolis, Ed. Insular, 2013.

CASA, D. J. et al. **National Athletic Trainer's Association Position Statement (NATA): fluid replacement for athletes**. J Athletic Training, Columbus, v. 35, n. 2, p. 212-224, jun. 2000.

CARVALHO, T. et al. **Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde**. Rev. Bras. Med. Esporte, Niterói, v. 9, n. 2, p. 43-56, mar./abr. 2003.

COURTINE, Jean-Jacques. **Stakhanovistas do narcisismo: body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo**. In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). Políticas do corpo. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. p. 81-114.

COSTA, W, S, A. **avaliação do estado nutricional e hábitos alimentares de alunos praticantes de atividade física de uma academia do Município de São Bento Do Una – PE**. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva. São Paulo, v. 6, n. 36, p.464-469, Nov/Dez., 2012.

CUNHA, Luana Francieli Da Cunha. **A Importancia De Uma Alimentação Adequada Na Educação Infantil**. Universidade Tecnológica Federal Do Paraná, Diretoria De Pesquisa e Pós-Graduação e Especialização Em Ensino De Ciencias. Ibaiati, 2014.

CUPPARI, L. **Guia de nutrição: nutrição clínica no adulto**. 2ª ed. São Paulo: Manole, 2005.

DEMPSTER, E. **Women writing the body: let's watch how she dances.** In: Routledge dance studies reader: New York: Routledge, 1998.

FISCHLER, C. L'Homnivore, Paris: Odile Jacob, 2001.

FISCHLER, Claude. **Obeso Benigno, Obeso Maligno.** In Políticas do Corpo. São Paulo, Estação da Liberdade, 1995.

FREIRE, Gilberto. **Casa Grande e Senzala: formação da família brasileira sob o regime de economia patriarcal.** Rio de Janeiro: Record, 1997.

FREITAS, Paulo G. **Saúde um Estilo de Vida. Baseado no Equilíbrio de Quatro Pilares.** São Paulo: IBRASA, 2002.

GATTI, Bernardete Angelina. **A construção da pesquisa em educação no Brasil.** Brasília: Plano Editora, 2002.

GOÉS, Fred. **Do Body Building ao Body Modification – Paraíso ou Perdição. In Que corpo é esse? Novas Perspectivas.** Rio de Janeiro, Maud, 1999. 2ª. Ed. 2012.

GONEN, E., MADAR, Z., WEEXLER, I. D., & DOLEV, E. (2001). **Unique Nutritional Aspects Associated With Professional Dancing. In E. S. Lebenthal, Nutrition in the female life cycle** (pp. 27-37). ISAS International Seminars Ltda

GOWDAK, Demétrio; MARTINS, Eduardo. **Ciência: novo pensar.** Edição Renovada. 7ª série/8º ano. 2ª ed. São Paulo: FTP, 2006.

GUERRA, Elaine Linhares de Assis. **Manual de Pesquisa Qualitativa.** Belo Horizonte, 2014.

JESUS, Nádía de Moraes. **A alimentação dos bailarinos: Avaliação nutricional de profissionais de Companhias de Dança Portuguesas.** 2011. 97 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Performance Artística - Dança, Universidade Técnica de Lisboa, Lisboa, 2011.

KANNO, P; RABELO, M; MELO, G. F; GIOVONI, A. **Dieta ideal versus desempenho esportivo: um estudo sobre os estereótipos nutricionais aplicados por triatletas.** Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Humano. v. 11. 2009.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos metodologia científica.** 4.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LIMA, Jamile; SANTANA, Paula Correia. **Recomendação alimentar para atletas e esportistas.** Diretoria de Esporte e Lazer (DEL/DAC/UnB). Universidade de Brasília. 2019.

LIMA, C; MICHELS, M. F; AMORIM, R. **Os diferentes tipos de substratos utilizados na hidratação do atleta para melhora do desempenho.** Rev. Bras. Nut. Esportiva, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 73-83, jan./fev. 2007.

LOPES, Izabel C. A. L. SALOMON, Ana L. R. S. **Nutrição Cerebral: A Importancia da Alimentação Adequada para Otimizar o Aprendizado.** Centro Universitario De Brasilia – UniCEUB Faculdade De Ciencias Da Educação e Saude. Brasilia, 2018.

MAHAN, K., & ESCOTT-Stump, S. (2008). **Krause's Food and Nutrition Therapy** (12ª Edição ed.). Nova Iorque: W. B. Saunders Company.

MARQUES, R. M., de Andrade Marques, A., Serafim, A. L. C., Cândido, D. B., & Almeida, P. T. (2019). **Avaliação do Programa Nacional de Suplementação de Ferro**. Revista Brasileira em Promoção da Saúde, 32.

MAY, Tim. **Pesquisa social: questões, métodos e processos**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

MENDES, Maria. **Corpo e cultura de movimento: cenários epistemológicos e educativos**. Dissertação de Mestrado (Mestrado em Educação) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2002.

MINAYO, M. C. S; SANCHES, O. **Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade?** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 239-262, jul./sep.1993.

MINTZ, Sidney W. **“Comida e Antropologia: Uma breve revisão”**. Revista Brasileira de Ciências Sociais, 16(47): 31-41, 2001.

OLIVIER, Giovanina Gomes de Freitas. **Um Olhar Sobre o Esquema Corporal, a Imagem Corporal, a Consciência Corporal e a Corporeidade**. 1995. 100 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1995.

PANZA, V.P.; COELHO, M.S.P.H.; DI PIETRO, P.F.; ASSIS, M.A.A.; VASCONCELOS, F.A.G. **Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos**. Rev. Nutr., Campinas, 20(6):681-692, nov./dez., 2007.

PEREIRA, Rafaela Dos Santos Pereira. **E-book: Tudo o Que Você Precisa Saber Sobre Jejum Intermitente**. Universidade LaSalle. Canoas, 2021.

PORPINO, Karenine. **Dança é educação: interfaces entre corporeidade e estética**. 2 ed. Natal, RN: EDUFRN, 2018.

PORTINARI, M. **História da dança**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1989. \*PRATI, S. R. A.; PRATI, A. R. C. **Níveis de aptidão física e análise de tendências pos-turais em bailarinas clássicas**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, Florianópolis, v. 8, n. 1, p. 80-87, 2006.

PRODANOV, Cleber Cristiano e FREITAS, Ernani Cesar de. **Metodologia do Trabalho Científico** [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico. 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

RODRIGUES, Vânia de Fátima. **A Origem Cultural e a Importância Biológica dos Alimentos**. Monografia Faculdade de Educação UFMG – Programa de Pós Graduação – Latu Senso Dezembro/2012.

RUAS, L. R., Ramos, K. D. S., Silva, C. G., Abreu, L. D. F. H., Marques, N. S., da Silva Filho, R. L., ... & Araujo, J. V. G. (2022). **Anemia ferropriva na infância: aspectos epidemiológicos, fisiopatológicos e manejo terapêutico** Iron deficiency anemia in childhood: epidemiological, physiopathological aspects and therapeutic management. *Brazilian Journal of Development*, 8(7), 52484-52497.

SALVADOR, Gabriela di Donato. **Histórias e propostas do corpo em movimento, um olhar para a dança na educação**. Guarapuava: Unicentro, 2013.

SANTOS, Ligia Amparo da Silva **O corpo, o comer e a comida : um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador - Bahia**. / Ligia Amparo da Silva Santos. - Salvador: EDUFBA, 2008.

SANTOS, M. M. dos., Moura, P. S. de ., Flauzino, P. A., Alvarenga, M. dos S., Arruda, S. P. M., & Carioca, A. A. F.. (2021). **Comportamento alimentar e imagem corporal em universitários da área de saúde**. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 70(2), 126–133.

SANTOS, OLIVEIRA E NEVEA, Ana Lúcia Lima dos Santos, Maria Lucielze Lima dos Santos, Vinícius Eponina dos Santos, Mércia Santana Oliveira e Simone Otília Cabral Neves. **Relação entre ansiedade e consumo alimentar: uma revisão de literatura**. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 8, e49211831325, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i8.31325>.

SILVA, Andressa Melina Becker da Silva; ENUMO, Sônia Regina Fiorim Enumo. **Efeitos do treinamento físico na dança: uma revisão sistemática da literatura (1995-2015)**. *Pensar a Prática*, Goiânia, v. 19, n. 4, p.1, out./dez. 2016.

SILVA, Camila Andréo Silva. **A ansiedade em bailarinos** - Rio Claro : [s.n.], 2012 33 f. : il.

THOMAS, B. (2001). **Manual of Dietetic Practice**. Blackwell Publishing.

VILARTA, Roberto (organizador); et al. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida**. Campinas: IPES Editorial, 2007.

YIN, R. K. **Estudo de caso: planejamento e métodos**. 2.ed. Porto Alegre: Bookman, 2001.