

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

LETÍCIA SILVA VALARES

**Investigação dos hábitos alimentares de um artista profissional de dança contemporânea
e sua relação com a *Performance*.**

MANAUS

2021

LETÍCIA SILVA VALARES

Investigação dos hábitos alimentares de um artista profissional de dança contemporânea e sua relação com a *Performance*.

Monografia apresentada ao Curso de bacharelado em Dança da Escola Superior de Artes e Turismo (ESAT) da Universidade do Estado do Amazonas (UEA) como requisito final para obtenção do título de Bacharel em Dança.

Orientação: Prof.^a Ma. Cintia Matos de Melo

MANAUS

2021

LETÍCIA SILVA VALARES

Investigação dos hábitos alimentares de artistas profissionais de dança contemporânea do Corpo de Dança do Amazonas e sua relação com a *Performance*.


Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Dança da Escola Superior de Artes e Turismo da Universidade do Estado do Amazonas, como requisito final para obtenção do título de Bacharel em Dança.

Manaus, 03 de setembro 2021

Banca Examinadora



Orientador: Prof.^a Ma. Cintia Matos de Melo



Prof.^a Dra. Raissa Caroline Brito Costa



Prof.^a Ma. Carmen Meira Arce

Dedico este trabalho à todas as pessoas que acreditaram na pequena Letícia que sempre quis ser “balalina”, e em todas as situações sempre me permitiram continuar, e me acrescentaram tanto como artista quanto pessoa, pois tudo tem um propósito, em especial minha mãe, Andreia Oliveira, que foi vital, sem ela não teria começado, obrigada!!

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus que me permitiu todo o caminhar até aqui, abrindo as portas em 2017 e até o hoje me amparando dia após dia. A minha família que incentivou e não mediu esforços para que eu aproveitasse todas as oportunidades da área, com paciência e compreensão, observando meu progresso de perto. Aos meus professores que viam em mim potencial que eu não enxergava, em especial Professora Rosi Rosa, que foi um referencial de profissional e mulher, e muito me ensinou. Aos meus amigos e colegas que tive o prazer de dividir palcos e vida ao criarmos um grupo de dança, onde juntos conquistamos muitas boas lembranças. A Fragmento de Rua, inclusive Vanderlan Santos, certamente muito da minha vida acadêmica teve uma interferência sua. Agradeço a Victoria Carolina, essa está comigo nos momentos mais cruciais, e foi essencial para o meu processo desde o ano passado, abordando todos os âmbitos da minha vida, inclusive o acadêmico, certeza que sem ela, tudo seria bem diferente, a meus colegas de classe que buscamos dar apoio um ao outro em meio a um momento decisivo em nossas vidas, a finalização de um ciclo para que se abra muitos outros. Durante 5 anos da minha vida, várias pessoas passaram por mim e deixaram um pouco delas em mim, professores, artistas, amigos, sou grata por ter me desenvolvido no melhor lugar que poderia estar, foi imprescindível para que eu me tornasse quem sou hoje.

“A arte existe porque a vida não basta. ”

Ferreira Gullar

RESUMO

O presente estudo realizado teve como o objetivo investigar a relação da alimentação com a performance de um bailarino da linguagem da dança contemporânea, teve como público-alvo um profissional de dança contemporânea ativo na cidade de Manaus, Amazonas. Partindo da importância da alimentação associada a dança, a necessidade do conhecimento a respeito de seu corpo em sua complexidade, incluindo seus comportamento e hábitos alimentares, sua carência e desgastes sendo supridos pelas funções dos macronutrientes e micronutrientes, por fim a alimentação de um bailarino relacionado a um atleta. Trata de uma pesquisa qualitativa-descritiva na qual foi realizado um questionário por meio plataforma Google Forms. Os dados foram adquiridos por meio de uma entrevista de frequência alimentar que indicou como se encontra a alimentação do bailarino e seu cuidado a respeito dela. As informações adquiridas foram limitadas, mas foi observado que há uma preocupação a respeito da alimentação, mesmo sem o apoio de um especialista ou informações meticulosas. Assim também foi possível avaliar dados a respeito de sua composição corporal e gasto metabólico. Trouxe a promoção da necessidade da ingestão alimentos de forma mais específica para o indivíduo que posteriormente pode ser aplicado a um grupo, para que a alimentação tenha maior atenção e atue de maneira mais significativa e positiva.

Palavras- chaves : *Perfomance*. Equilíbrio energético. Alimentação

ABSTRACT

This study aimed to investigate the relationship between food and the performance of a dancer in the language of contemporary dance, having as target audience a professional of contemporary dance active in the city of Manaus, Amazonas. Starting from the importance of food associated with dance, the need for knowledge about the body in its complexity, including its behavior and eating habits, its shortage and wear and tear being supplied by the functions of macronutrients and micronutrients, finally the feeding of a related dancer to an athlete. It is a qualitative-descriptive research in which a questionnaire was carried out through the Google Forms platform. Data were acquired through a food frequency interview that indicated how the dancer's food is and how they care about it. The information acquired was limited, but it was noted that there is concern about food, even without expert support or meticulous information. Thus, it was also possible to evaluate data regarding their body composition and metabolic expenditure. It brought the promotion of the need for food intake in a more specific way for the individual, which can later be applied to a group, so that food has more attention and acts in a more significant and positive way.

Keywords : *Performance*. Energy balance. Food

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	Erro! Indicador não definido.
1. REFERENCIAL TEÓRICO.....	Erro! Indicador não definido.
1.1 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ASSOCIADA A DANÇA.....	Erro! Indicador não definido.
1.2 DA ENERGIA DOS ALIMENTOS AO DESEMPENHO.....	Erro! Indicador não definido.
1.3 A ALIMENTAÇÃO DE UM BAILARINO ATLETA.....	Erro! Indicador não definido.
2. METODOLOGIA.....	Erro! Indicador não definido.
2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA	Erro! Indicador não definido.
2.2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE, DOS SUJEITOS E DA PESQUISA	Erro! Indicador não definido.
2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS	Erro! Indicador não definido.
2.4 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DE DADOS.....	Erro! Indicador não definido.
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	Erro! Indicador não definido.
CONSIDERAÇÕES FINAIS	Erro! Indicador não definido.
REFERÊNCIAS.....	Erro! Indicador não definido.
ANEXOS.....	Erro! Indicador não definido.
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
REFERÊNCIAS.....	40

INTRODUÇÃO

A dança é uma atividade física que envolve corpo, mente e a *psique*, pois exige numa performance a plenitude desses elementos para que sua projeção em palco ou em aula alcance seu potencial máximo por isso excede em muito os esportes considerados de grande desgaste. O desgaste físico decorre da grande demanda de atividade exigida no cotidiano, já que há muitas temporadas de apresentações ou eventos ao decorrer do ano e seus treinos são intensivos em aula justamente para tornar o corpo apto para qualquer nova possibilidade, o “sucesso” é devido a maior capacidade do artista de incorporar cenas, técnicas, ideias, expressões não só interpretativas, mas de reverberar através do seu corpo em cena, conseguindo o maior destaque. Através da perspectiva da dança como atividade profissional sabe-se que ela acarreta uma grande exigência energética e um dos maiores desafios é balancear essa perda com combustíveis para abastecer tal diminuição diariamente, chamada de equilíbrio energético, e na alimentação encontramos a fonte para suprir essa carência, o material para a sobrevivência humana, mas além de manutenção, é uma forte aliada para desenvolver o corpo, auxiliando diretamente em sua disposição e recuperação.

A alimentação pode potencializar a condição do bailarino e seu mau consumo pode gerar deficiência, através de baixa imunidade, distúrbios alimentares, facilidade de lesões entre outros. Por isso deve haver o cuidado com os comportamentos e hábitos alimentares, para promover uma rotina de consumo saudável que conseqüentemente gera um desenvolvimento corporal progressivo.

O artista é um objeto de estudo singular no âmbito da saúde e uma abordagem moderna até, quando se trata de alimentação, as suas pesquisas se voltam a falar dos distúrbios alimentares. Eles se originam nos comportamentos e hábitos alimentares, a exigência estética, as cobranças sociais, interferem na forma em que o indivíduo se percebe, e seu comportamento muda conceitos a respeito das coisas ao seu redor, a começar com a alimentação, que é vista como um empecilho para alcançar o “corpo ideal”, quando na verdade é o oposto, conseqüentemente afeta a frequência do seu consumo, que é os hábitos alimentares, o costume de repetir determinada ação.

Os nutrientes são absorvidos por meio dos alimentos, cada um deles tem sua função e geralmente é rico em fontes específicas, eles são a funcionalidade da vitalidade humana, aos principais destacam-se: proteínas, lipídios, carboidratos, vitaminas e minerais. A funcionalidade do corpo vem-se da queima e reposição para geração de energia, isto se chama “equilíbrio energético”, que é a busca da equivalência do combustível energético e a queima

dele através do metabolismo, em excesso causa doenças, sedentarismo e afins, em escassez, gera deficiência, baixa imunidade e conseqüentemente também suscetível a doença.

O bailarino faz uso de muito esforço físico, e seus aspectos fisiológicos é equivalente a de um atleta, além disso, também partilha do mesmo conceito de “aptidão física”, que nada mais é que a capacidade do corpo de adquirir o que lhe é proposto. A relação corpo, mente, alimentação e rotina estão interligadas partindo do princípio que o bailarino é também, sob o ponto de vista do consumo energético, um atleta passível de ser comparado com um desportista de alta competição.

Este estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa-descritiva que visou sobressaltar características de uma forma mais próxima, estando mais atento a detalhes. A natureza do trabalho é de um estudo de caso, uma única pessoa, para confrontar hipóteses, e ser um ponto inicial de uma teoria respeito da alimentação dos bailarinos, a qual sua principal pergunta é: “Quais os hábitos alimentares de dançarinos profissionais de dança contemporânea? Há uma alimentação diferenciada? ”, “Isso interfere na sua *performance* em aula e apresentações? ” “Qual a contribuição de um acompanhamento alimentar para o intérprete de dança contemporânea? ”, “Com que importância é vista a alimentação antes e depois da proposta desses indivíduos? ”.

O recurso utilizado foi através de uma entrevista recordatória, chamada de Questionário de frequência alimentar, enviado pela plataforma Google forms, onde nele encontrava várias perguntas a respeito dos hábitos alimentares do entrevistado, uma variedade de alimentos foi colocada em pauta para que a pessoa respondesse o quanto consumia, em que quantidade e período de tempo, e perguntas chaves como idade, peso e altura, fatores importantes para o resultado.

A coleta de dados permitiu que fosse visualizado quais alimentos eram predominantes na dieta do artista, se havia uma atenção a respeito da alimentação para assegurar bom desempenho, e se havia auto percepção o seu desempenho quando a alimentação não estva alinhada com sua demanda de exercícios intensa, e calcular medidas importantes para o início de um acompanhamento dietético, como o índice de massa corporal e sua taxa metabólica basal,

Este estudo tem o objetivo identificar possíveis efeitos da alimentação balanceada e específica em bailarinos de dança contemporânea e expor os seus benefícios para que possibilitem uma melhora nas capacidades físicas do indivíduo praticante. Há vários anos que diversos autores já comprovaram que a dieta pode afetar a performance dos bailarinos e que o estado nutricional entre outros fatores pode estar a contribuir para a diminuição do risco de sofrer lesões e a paralisação de carreira precoce.

Expandir a importância e contribuição da alimentação para a potencialização da condição do bailarino em relação ao seu corpo para que o mesmo obtenha a consciência do uso efetivo do seu próprio corpo a fim de que esteja apto a processos coreográficos que geram um alto desgaste físico, atuando de forma saudável e prolongando sua carreira de atuação, beneficiando o seu corpo e vitalidade.

1. REFERENCIAL TEÓRICO

1.1 A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO ASSOCIADA A DANÇA

O profissional de dança é um personagem curioso para a saúde, a rotina do artista traz necessidades únicas, e seu cotidiano é algo intenso, padrão é algo difícil de existir, já que para eles há temporadas de grande desgaste, sendo elas para eventos, performances ou aulas, além de organizar seu espaço de desenvolvimento para o preparo físico, alimentação e o gerenciamento de estresse e desgaste; muitos fatores influenciam na sua projeção, tanto os externo, como por exemplo o fator ambiente, quanto os internos, inclusive seus hábitos alimentares, sendo este um grande aliado para o melhor rendimento do bailarino.

Aula de dança, ensaio e performance de palco, todos envolvem períodos intermitentes de alta intensidade intermitente atividade física (HIIT). Portanto os dançarinos devem garantir reservas de energia adequadas para realizar suas atividades (BROWN, DERRICK & WYON, MATTHEW, 2014, p.27).

O seu corpo é seu instrumento de trabalho onde passa sua arte, Gonçalves (2014) afirma que a performance é uma expressão artística em que o corpo é utilizado como um instrumento de comunicação. Logo o seu combustível energético deve ser usado para sua vantagem, cada tipo de dança vai exigir uma necessidade física diferente graças as variedades fisiológicas que caracterizam os seus movimentos, alguns de resistência, outros de maior força, alguns de maior flexibilidade e afins, é importante conhecer que tipo de força muscular que vamos empregar em cada treino porque isso ajuda a escolher como aprimorá-la, desenvolvendo sem que haja um desgaste maléfico a longo prazo, como lesões e cansaço físico em excesso.

As variáveis fisiológicas como potência aeróbica máxima, força, flexibilidade e componentes da composição corporal, voltar-se para as habilidades desportivas em que as variáveis, tais como agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade objetivam o desempenho desportivo (DE ARAÚJO, 2010, p. 195).

Desenvolver as habilidades são tão importantes quanto o preparo físico do artista, com o percurso natural, mesmo no ápice de suas carreiras profissionais as suas demandas físicas como a potência aeróbia dos dançarinos, força muscular, equilíbrio muscular, integridade óssea e articular são seus maiores desafios e ainda há o pensamento enraizado de que o treinamento que não engloba o mundo da dança afetaria negativamente a estética dos dançarinos.

É com frequência que dançarinos profissionais demonstram valores semelhantes aos obtidos de indivíduos sedentários saudáveis, com idade comparável, em específico, relacionados ao condicionamento físico. Dados recentes sobre dançarinos revelaram que o treinamento com exercícios suplementares pode levar a melhorias desses parâmetros-chaves e

reduzir a incidência de lesões na dança, como afirma Koutedakis (2005), melhorias na capacidade dos músculos de gerar força, parece ser uma forma para dançarinos melhorar seu desempenho e reduzir os riscos da carreira, sem interferir nos principais requisitos artísticos e estéticos.

A consciência e atenção ao corpo é exigida em toda área, ainda mais a de um dançarino pois este é atento a percepção da sua imagem, paralelamente a sua composição corporal. A percepção é a autoimagem do bailarino a respeito de seu corpo e a sua composição é justamente a definição do que o seu corpo é feito, nem sempre esses dois conceitos estão alinhados na mente de um artista.

A imagem corporal é um fenômeno multidimensional, altamente dinâmico e totalmente vinculado ao corpo em movimento, definida no modo pelo qual o corpo se apresenta para cada indivíduo. Pode ser influenciada pelo sexo, idade, meios de comunicação, bem como pela relação do corpo com os processos cognitivos como crenças, atitudes e valores inseridos em uma cultura (SIMAS, 2014, p. 433).

Ter as informações a respeito de si, têm muito a contribuir, e em muitos casos, o pensamento errado sobre a forma como o indivíduo se enxerga pode levar a auto sabotagem. É uma realidade comum dos artistas que buscam uma estética que exige sacrifício de sua vitalidade em busca do destaque em cena, voltando-se para hábitos alimentares nocivos, como dietas, jejuns e abstenções, quando não há o alcance do objetivo desejado, gera frustrações.

Sabendo que é importante entender o corpo para melhor desenvolvê-lo devemos nos aprofundar na fonte de todo comando de informação, o cérebro. A partir dele conseguimos entender o porquê temos a capacidade de absorver e aprender novos conceitos.

O cérebro tem a capacidade de converter uma sequência de ações em uma rotina automática e está na raiz de como os hábitos se formam. Podemos contar com a cooperação dos gânglios basais que são essenciais para recordar padrões e agir com base neles, ou seja, sua função é armazenar hábitos mesmo quando o resto do cérebro adormece.

De acordo com Duhigg (2012) a formação de hábitos desenvolve-se a partir dos comportamentos necessários para sobreviver.

O processo do hábito é chamado de “chunking” (agrupamento) em que o cérebro converte uma sequência de ações numa rotina automática e conhecido como e está na raiz de como os hábitos se formam (DUHIGG, 2012, p.42).

A estruturação de um hábito é uma adaptação mental para adquirir uma habilidade, saber como este funciona torna mais fácil de controlar. Assim, quando dividimos suas “engrenagens” podemos mudá-lo. Hábitos não são inevitáveis, eles podem ser ignorados, alterados ou

substituídos, e se essa for a finalidade, devemos lutar contra ele para criar um novo padrão, que se desenrola naturalmente de acordo com as mudanças

O ato de comer não é tão simples quanto aparenta, não somente por instinto que o ser humano se alimenta, mas por hábitos, que é a repetição de suas ações, consumir determinado alimento em determinada hora repetidamente estimula o conceito de rotina.

Diante disso, hábitos alimentares estão relacionados à ideia de consumo alimentar, a ingestão energética e de nutrientes, enquanto o comportamento alimentar, na maioria das vezes, está relacionado aos aspectos psicológicos da ingestão de comida.

Segundo Klotz-Silva (2016) o hábito alimentar relaciona-se com a percepção sobre a comida em determinado contexto social, sendo adquirido pela repetição na experiência que cada indivíduo tem ao longo de sua vida.

O comportamento alimentar envolve uma ideia de que pode ser profundamente particular no modo de se alimentar, mas não tem uma preocupação com a duração da ação como a de hábito. “Manifesta-se como uma prática sem a pretensão de situá-la na forma não expressa um processo contínuo, porque não tem a obrigação de relacionar um momento a outro - que se segue, o que não ocorre com a ideia de hábito alimentar” (CARVALHO, 2012, p. 431 e 432).

Os conceitos de hábitos e comportamento muito se assemelham, mas enquanto o comportamento situa-se na esfera da ação individual, inevitavelmente condicionada pela estrutura social e dela condicionante, o hábito relaciona-se com a experiência que se repete cotidianamente do indivíduo no social, um ato polissêmico que faz parte de uma trama de significados do cotidiano em que o ser humano vive e no qual se encontra quase sempre cativo (KLOTZ-SILVA apud FREITAS, 2016).

Trazendo para o mundo dança, quando há uma distorção na dieta alimentar de um dançarino em razão de uma exigência a área, afeta primeiramente o seu comportamento, a sua cosmovisão a respeito de determinados alimentos em prol do seu objetivo extremo, e mais tardar interferirá nos seus hábitos alimentares.

O ponto chave da investigação alimentar é visualizar a noção do indivíduo a respeito de suas concepções que refletirá em todo o seu dia-a-dia e se necessário for mudar o seu ponto de vista para que haja a mudança em seus hábitos alimentares.

1.2 DA ENERGIA DOS ALIMENTOS AO DESEMPENHO.

Muitos dançarinos limitam severamente ingestão de alimentos durante toda a carreira deles para atender às expectativas profissionais na forma do corpo. Eles fazem parte da população em que seus critérios para o controle de peso são fortemente influenciados por

considerações estéticas e imagem corporal. É muito comum o conceito de boa forma na dança ser interligada a flexibilidade, equilíbrio e baixo peso corporal. Em comparação aos atletas de elite, os dançarinos têm pouco acompanhamento de outras áreas da saúde que colaboram para o desempenho físico, por exemplo, nutrição, fisioterapia, psicologia entre outros. Há uma falha na promoção da saúde que poderia mudar essa realidade, principalmente no quesito prevenção, já que a maioria dos praticantes de atividade física intensa buscam serviços médicos somente em situações de emergências e lesões.

A nutrição tem sua participação na Declaração dos direitos humanos que dita a alimentação e a Nutrição como constituintes básicos para a Promoção e a Proteção à Saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de Crescimento e Desenvolvimento Humano com Qualidade de Vida e Cidadania. (Atributos Consignados na Declaração Universal dos Direitos Humanos, 1966).

O senso comum de quando é dito dieta ou alimentação saudável é que se deve abster da maioria dos alimentos, contudo, conforme McGuire (2010, p. 293):

Optar por hábitos alimentares mais saudáveis, não significa fazer uma alimentação monótona, e sim devendo incluir uma seleção mais variada possível de alimentos uma vez que, deste modo aumenta a variedade nutrientes ingeridos, o que de uma forma geral enriquece o dia alimentar de cada pessoa.

É tudo uma questão de equilíbrio, em outro termo, **Equilíbrio energético**, que é a relação entre o que se consome de energia (retratado pela quantidade de calorias dos alimentos que compõem a dieta), e o gasto de energia, que está associado ao equivalente energético do trabalho biológico realizado (MODENEZE, 2007).

O nosso corpo atua como um carro com ciclos e energia, ele precisa de fornecimento externo, para metabolizar energia e manipulá-la. Essa energia metabolizada é medida por quilocalorias (Kcal), sendo gasta pelo trabalho biológico para ser ativada. Nisto a quantidade de “calorias” não gastas é armazenada em forma de gordura. O equilíbrio dá-se a equivalência de consumo energético com o seu nível de atividade correspondente, assim havendo a manutenção ideal do peso corporal. A maneira que o corpo tem de lidar com o consumo extra de calorias é acumulando gordura e a falta dela gera deficiência.

A atividade física ao ser iniciada, faz com que os músculos imediatamente elevem seu metabolismo para aumentar a produção de energia promovendo o gasto calórico.

A tal famosa caloria é a quantidade de calor que o alimento fornece após ser digerido e metabolizado pelo nosso organismo, ou seja, cada alimento tem sua quantidade e

particularidade. “Deve-se levar em consideração a quantidade de proteínas, carboidratos e gorduras” (Como calcular as calorias dos alimentos, 2020) para então contabilizá-las.

Constatando que é através das calorias que o nosso corpo metaboliza, devemos entender como a métrica de energia retira os nutrientes dos alimentos. Começando pelas suas principais fontes: os carboidratos e as proteínas, quando totalmente metabolizados no organismo, geram 4kcal de energia por grama, enquanto as gorduras 9kcal (SEYFFARTH, 2009).

Por outro lado, outros nutrientes, como vitaminas e minerais não geram energia, mas são essenciais para o organismo pois dispõem de funções específicas e vitais nas células e corpo humano. Outro grande elemento que é tão importante quanto, é a água, que consiste em dois terços da composição do corpo. O álcool, por outro lado, é uma substância que, ao ser metabolizada, gera energia alimentar (1g de álcool = 7kcal), porém não é considerado nutriente por não contribuir para o crescimento, a manutenção ou o reparo do organismo.

Os macronutrientes, carboidratos, proteínas e gorduras ou lipídios estão distribuídos nos alimentos e devem ser ingeridos diariamente para assegurar uma alimentação saudável.

- Carboidratos (glicídios)

Os carboidratos são a principal fonte de energia e a mais importante fonte de rendimento muscular, pois são os únicos que podem ser metabolizados de forma anaeróbia (sem necessidade de oxigênio para a sua metabolização). Fornecendo a energia necessária para execução do exercício de grande intensidade e curta duração (Santos J. R., 1995). A ingestão diária recomendada de carboidratos é de 50% a 60% do valor calórico total. Eles são encontrados nos amidos e açúcares e, com exceção da lactose do leite e do glicogênio do tecido animal, são de origem vegetal (SEYFFARTH, 2009).

Os carboidratos se transformam mais rapidamente em glicose que os demais macronutrientes, e o açúcar pode ser adicionado ou estar presente naturalmente nos alimentos. Sua classificação está dividida em Glicídios simples e complexos.

Complexos: São formados por cadeias químicas mais complexas de açúcares, podendo sua digestão e absorção ser mais prolongada, encontram-se no pão, no arroz, na massa, entre outros, que são melhores para o atleta uma vez que são absorvidos lentamente e ao mesmo tempo vão preenchendo as necessidades de glicogênio.

Simple: São formados por açúcares simples ou por um par deles; sua estrutura química faz com que possam ser facilmente digeridos e mais rapidamente absorvidos. Glicose, frutose, sacarose e lactose são os carboidratos simples mais encontrados nos alimentos, possuem menos valor nutritivo, pois são absorvidos mais rapidamente, fazendo com que o músculo e o fígado

não tenham capacidade de absorver toda a glicose ingerida, sendo provável que alguma desta glicose seja transformada e armazenada como gordura corporal (Horta, 1996; Koutedakis Y., 1996; Mahan & Escott-Stump, 2008).

Algumas combinações de alimentos compreendem os três nutrientes - carboidrato, proteína e gordura -, como pizzas, ensopados e sopas. Esta característica é importante na consideração do valor calórico da preparação e também no impacto que o alimento pode ter na glicemia (SEYFFARTH, 2009, p.6).

A nossa principal fonte de açúcar é o carboidrato, todavia, o tamanho da cadeia química não é a único responsável pela velocidade que o corpo digere a glicose, mas a combinação dos nutrientes também pode interferir.

No caso específico dos bailarinos, o consumo de energia a partir dos glícidos deve ser adequado às suas necessidades e deve também, respeitar o equilíbrio entre os glícidos de absorção rápida e os glícidos de absorção lenta (glícidos simples e complexos, respectivamente), para que a energia esteja sempre disponível durante os períodos de maior intensidade física (GONEN, MADAR, WEEXLER, & DOLEV, 2001, Apud, JESUS, N, 2011, p. 29).

Posto isto, é fundamental a consciencialização dos atletas para a importância de reforçar o aporte de glícidos nas primeiras horas após o exercício, onde foram utilizadas as suas reservas energéticas de glicogênio como fonte de energia. Se por regra, as suas reservas não forem repostas poderá haver uma redução drástica do volume total das mesmas (HORTA, 1996).

Tabela 1- Recomendações da ingestão diária de glícidos e fontes alimentares.

	Fonte alimentar	Recomendados
Glícidos	<p>Simples (Alto índice glicêmicos, rápida absorção)</p> <p>Fruta, mel, legumes, açúcar de mesa, bolos, doces/guloseimas, compotas, bebidas açucaradas, blachas (Mahan & Escott- Stump, 2008; Thomas B. & 2007)</p>	<p>- 6-10g/kg de peso corporal por dia ou maior de 60% VCT (American Dietetic Association College of Sports Medicine, 2009).</p> <p>- 130g (Institute of Medicine of the National Academics, 2002).</p> <p>- Da percentagem total de HC 90% devem ser de açucars completos e 10% de açucars (Institute of Medicine of the National Academics, 2002).</p>
	<p>Complexos: (Baixo índice glicêmico, lenta absorção)</p> <p>Cereais, cereais integrais bolachas sem ou com pouca açúcar, massas arroz, batatas, pão (branco, integral, cevada, centeio), leguminosas (Mahan & Escott- Stump, 2008; Thomas B. & 2007)</p>	<p>- Recomenda-se a ingestão de 25g a 35g diárias de fibra (Horta, 1996).</p> <p>- 38g de ingestão diária de fibras para o gênero masculino e 25g de ingestão diária de</p>

		fibras para o gênero Feminino (Institute of Medicine of the National Academics, 2002).
--	--	--

Fonte: JESUS, N (2011, P. 30)

- Proteínas

As proteínas são imprescindíveis à estrutura física porque elas são provedoras de aminoácidos, que servem de material construtor e renovador, ou seja, responsáveis pelo crescimento e pela manutenção do organismo, e também atuam como fontes calóricas. A base do tecido muscular é formada por proteínas e está diretamente ligado ao crescimento e conserto do tecido danificado (KOUTEDAKIS Y, 1996). Seguindo esta linha de raciocínio as proteínas são o nutriente mais essencial para os bailarinos, pois possuem as mais variadas funções fisiológicas que estão associadas ao desempenho físico do indivíduo, lidando com a restauração física diariamente. São encontradas em carnes de todos os tipos, os ovos, o leite e o queijo, enquanto as leguminosas são as melhores fontes de proteína vegetal.

Entende-se que a proteína está ligado a construção e manutenção do corpo mas ingeri-la em excesso não causará aumento no tecido muscular, que é um “pré- conceito” popular na maioria das pessoas que praticam atividades físicas de alta intensidade, segundo a revista American Dietetic Association, Dietitians of Canada & American College of Sports Medicine (2009) é um erro pensar que o fato de aumentar a ingestão das proteínas além do recomendado, levaria a um aumento adicional no tecido muscular, pois o mesmo possui um limite na síntese proteica muscular.

Os alimentos de origem animal (carne, peixe, ovo, leite e derivados) são os que fornecem proteínas de alta qualidade (ou proteínas de elevado valor biológico), contudo é importante que o atleta varie a proteína em relação à sua origem, escolhendo também alimentos com proteína de origem vegetal (como os cereais e derivados e leguminosas secas). Este aspecto é particularmente importante porque o consumo excessivo de proteínas de origem animal conduz a uma maior ingestão de gordura saturada e colesterol (MAHAN & ESCOTT-STUMP, 2008).

Tabela 2 - Recomendações da ingestão diária de proteínas e fontes alimentares.

	Fonte alimentar	Recomendações
	Origem animal Alto valor biológico Laticínios, ovos, peixe, carne vermelha, carne de aves, (Horta,	- 15% do valor calórico total diário, equivalente a 0,8g/Kg/dia (American Dietetic Association Dietitians of Canada & American College of Sports Medicine, 2009).

Proteínas	1996), frutos do mar (Santos J. R, 1995)	- 1,2g a 1,4g/Kg/dia ou 12 a 14% do VCT (valor calórico total), para atletas de treino de resistência (American Dietetic Association Dietitians of Canada & American College of Sports Medicine, 2009).
	Origem vegetal: Arroz,, milho, feijão, ervilhas, lentilhas, grão, fava, soja, nozes, amendoins, amêndoas, (Horta, 1996) (Santos J, R, 1995)	- 1,2 a 1,7g/Kg/dia ou 12 a 15% do VCT (valor calórico total), para atletas de treino de força (American Dietetic Association Dietitians of Canada & American College of Sports Medicine, 2009). - 56g/dia (Institute of Medicine of the National Academies, 2002)

Fonte: JESUS, N (2011, P. 28)

- **Lipídios**

Diferente dos outros componentes alimentares a gordura contém menos oxigênio, logo fornecem maiores taxas de energia. São essenciais pois conduzem as vitaminas lipossolúveis (A, D, E e K) e fornecem ácidos graxos essenciais que o organismo não os produz, devendo ser obtidos a partir de fontes alimentares (SEYFFARTH, 2009, p.6).

Quando alinhamos esses conceitos ao rendimento muscular dos bailarinos, podemos ver uma grande vantagem pois a metabolização da gordura é feita de forma anaeróbica (sem a necessidade de oxigênio), o que gera energia direta para movimentos de grande intensidade e curta duração como acontece nas pequenas performances de Dança (JESUS, N, 2011).

Nos alimentos de origem animal encontramos as gorduras saturadas e seu consumo deve ser feito com moderação, visto que em altas doses aumenta os níveis de glicemia, colesterol e triglicerídeos. Um cardápio com menor teor de gordura irá ajudar na melhora dos lipídios sanguíneos, como o colesterol total e a lipoproteína LDL-colesterol. Uma melhor alternativa seria encontrar esse nutriente em gorduras monoinsaturadas como o azeite de oliva, canola, girassol ou amendoim. Já as gorduras poli-insaturadas, são encontradas em em peixes, semente de linhaça e óleo de soja são importantes componentes alimentares que também auxiliam na manutenção de um adequado perfil lipídico sanguíneo (SEYFFARTH, 2009).

Quando voltamos para alimentação de um atleta, ou praticante de exercícios de alta intensidade Horta (1996) refere que a reserva dos lipídeos é muito superior ao gasto dos mesmos durante uma competição, pelo que, o atleta deverá ingerir lipídios em quantidades moderadas (menos de 30% do VCT) e equilibrar a ingestão dos vários tipos de gordura, escolhendo preferencialmente a gordura vegetal (gordura insaturada) em detrimento da animal (gordura saturada), consumindo no total apenas um terço de energia proveniente dos lipídios.

Tabela 3 - Recomendações da ingestão diária de lipídios e fontes alimentares.

	Fonte alimentar	Recomendações
Lipídios	Saturados: Manteiga, bolos, bolachas, carne bovina, carne de porco, carne vitela, carne de aves, peixe gordo, leite e derivados, margarina, ovos, chocolate, marisco e coco (Horta, 1996).	- 25% a 35% do seu aporte calórico diário total, repartidos em menos de 10% de saturados de 5 a 10% monoinsaturados e 10% polinsaturados (Institute of Medicine of National academies, 2002)
	Insaturados: Monoinsaturados: Predominante na constituição do azeite (Mahan & Escott- Stump, 2008; Thomas B. &.,2007).	- A sua ingestão de ácidos gordos não deverá ser superior a 30% do total de calorías ingeridas diariamente (Horta, 1996).
	Polinsaturados: Predominantemente na maioria dos restantes óleos vegetais (óleo de amendoim, milho, girassol, soja) (Mahan & Escott- Stump, 2008; Thomas B. &.,2007).	- A ingestão de 2 a 10 % de polinsaturados e uma ingestão menor de 10 % de saturados (Mahan & Escott- Stump, 2008)

Fonte: JESUS, N (2011, P. 32)

- **Minerais**

Segundo Panza (2007) os micronutrientes são necessários em menor quantidade, mas não perdem sua importância, são participantes da atuação celular relacionado ao metabolismo energético como contração, reparação e crescimento muscular; defesa antioxidante e resposta imune, presente também na formação de tecidos; envolvidos na contração muscular e na transmissão dos impulsos nervosos. Eles são: cálcio, ferro, sódio, potássio, magnésio, zinco e selênio, entre outros (SEYFFARTH, 2009).

A ausência desses micronutrientes podem gerar **desequilíbrio homeostático**.

A carência de alguns minerais, como o ferro, o zinco e o magnésio, leva a um baixo rendimento e a uma debilidade muscular, à qual poderão estar associadas as câibras musculares, contudo existe uma maior necessidade de investigações complementares nesta área (BROUNS F., 2001, p. 404).

Uma diminuição da ingestão de cálcio pode levar a uma baixa densidade óssea, o que pode aumentar o risco de ocorrência de fraturas. O déficit de ferro é uma das deficiências nutricionais mais prevalentes entre os atletas, e se este for acentuado (anemia ferropénica) o desempenho também pode ser afetado negativamente (American Dietetic Association, Dietitians of Canada & American College of Sports Medicine, 2009).

Tabela 4 - Recomendações da ingestão diária de minerais e fontes alimentares.

	Fonte alimentar	Recomendação
--	-----------------	--------------

Minerais	<p>Cálcio</p> <p>Queijo, couve-galega, amêndoa, avelã, soja, salsa, agrião, gema (Maham & Escott-Stump, 2008; Thomas B. &, 2007)</p>	<p>Homens: 1200 miligramas (Horta 1996) 1000 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p> <p>Mulheres: 1200 miligramas (Horta, 1996) 1000 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p>
	<p>Magnésio:</p> <p>Pinhão, amêndoa, soja, caju, leguminosas, amendoim, avelã, pão, trigo integral, chocolate, espinafres (Maham & Escott-Stump, 2008; Thomas B. &, 2007)</p>	<p>Homens: 400 miligramas (Horta, 1996) 400 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p> <p>Mulheres: 300 miligramas (Horta, 1996) 310 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p>
	<p>Fósforo:</p> <p>Soja, caju, gema de ovo, feijão-frade, queijo, amêndoa, amendoim, pinhão, ervilhas, favas (Maham & Escott-Stump, 2008; Thomas B. &, 2007)</p>	<p>Homens: 700 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p> <p>Mulheres: 700 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p>
	<p>Zinco:</p> <p>Ostra, pinhão, caju, queijo flamengo, mexilhão, vaca, amendoim, amêndoa, fígado, gema de ovo (Maham & Escott-Stump, 2008; Thomas B. &, 2007)</p>	<p>Homens: 15 miligramas (Horta, 1996) 11 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p> <p>Mulheres: 15 miligramas (Horta, 1996) 8 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p>
	<p>Cobre:</p> <p>Fígado, vaca, coentros, farinha, soja, soja em pó, lentilhas, feijão, amendoim, feijão-frade, chocolate em pó (Maham & Escott-Stump, 2008; Thomas B. &, 2007)</p>	<p>Homens: 2 miligramas (Horta, 1996) 900 microgramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p> <p>Mulheres: 2 miligramas (Horta, 1996) 900 microgramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p>
	<p>Selênio:</p> <p>Vísceras, mariscos, carne, cereais e grãos, laticínios, fruta, vegetais (Maham & Escott-Stump, 2008; Thomas B. &, 2007)</p>	<p>Homens: 55 a 70 microgramas (Horta, 1996) 55 microgramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)</p> <p>Mulheres: 55 a 70 microgramas (Horta, 1996)</p>

		55 microgramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)
	Potássio: Pistácio, amêndoa, salsa, avelã, amendoim, coentros, castanha, espinafre, banana (Maham & Escott-Stump, 2008; Thomas B. &, 2007)	Homens: 2 gramas (Horta, 1996) 4 a 7 gramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000) Mulheres: 2 gramas (Horta, 1996) 4,7 gramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)
	Ferro: Ameijoia, soja, ostra, pistácio, lentilhas, grão, berbigão, chocolate em pó, feijão, gema de ovo, vísceras, favas, pinhão (Maham & Escott-Stump, 2008; Thomas B. &, 2007)	Homens: 24 miligramas (Horta, 1996) 8 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000) Mulheres: 30 miligramas (Horta, 1996) 18 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)
	Sódio: Sal, cubo de carne, salpicão, paio, presunto, chouriço, azeitona, fiambre, mortadela, bacalhau seco, ketchup, margarina, bacon (Maham & Escott-Stump, 2008; Thomas B. &, 2007)	Homens: 5 gramas (Horta, 1996) 1,5 gramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000) Mulheres: 5 gramas (Horta, 1996) 1,5 miligramas (Institute of Medicine of the National Academics, 2000)

Fonte: JESUS, N (2011, P. 39)

- Vitaminas

Anelena Soccal (2009, p.7) afirma que as vitaminas e os minerais estão presentes em grande variedade de alimentos e cada um desses nutrientes é importante, pois exerce funções específicas, essenciais para a saúde das nossas células e para o funcionamento harmonioso entre elas. O seu fornecimento vem através de alimentos diários de diversas fontes.

Sua principal função está envolvida na classificação de proteção, que seria a imunidade, mas não necessariamente ligada a energia, (Seyffarth, 2009, p.6), sendo eles divididos em hidrossolúveis e lipossolúveis, as hidrossolúveis são as vitaminas B1, B2, B5, B6, B12, Folato, Biotina e Vitamina C (BORGES, 2011).

Tabela 5 - Recomendações da ingestão diária de vitaminas e fontes alimentares.

	Vitamina A (Incluem pró-vitamina e caratnoides)	Homens: 1000 microgramas (Horta ,1996)
--	--	---

Vitaminas	Lipossolúveis	<p>Cenoura, batata-doce, salsa, espinafre, couve-galega, agrião, fígado, enguia, creme vegetal, gema de ovo (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>900 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 800 microgramas (Horta ,1996) 700 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
		<p>Vitamina D</p> <p>Creme vegetal, gema de ovo, fígado, natas, leite (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 5 a 10 microgramas (Horta ,1996) 5 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 5 a 10 microgramas (Horta ,1996) 5 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
		<p>Vitamina E</p> <p>Creme vegetal, óleo de milho, avelã, amêndoas, margarina, óleo de soja (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 10 a 12 miligramas (Horta ,1996) 15 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 10 a 12 miligramas (Horta ,1996) 15 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
		<p>Vitamina K</p> <p>Espinafre, óleo de soja brócolis, couve de Bruxelas, couve, alface (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 120 microgramas (Horta ,1996) 120 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 90 microgramas (Horta ,1996) 90 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
		<p>Tiamina (Vitamina B1)</p> <p>Fígado, soja, porco, feijão, manteiga, feijão-frade, rim, favas (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 1,5 miligramas (Horta ,1996) 1,2 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 1,5 miligramas (Horta ,1996) 1,1 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>

Hidrossolúveis	<p>Riboflavina (Vitamina B2)</p> <p>Fígado, rim, amêndoa, soja, gema de ovo, queijo, pão de mistura, clara de ovo, lentilhas (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 1,7 miligramas (Horta ,1996) 1,3 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 1,7 miligramas (Horta ,1996) 1,1 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
	<p>Niacina (Vitamina B3)</p> <p>Amendoim, atum, cavala, carne, sarda, dourada, fígado, sardinha lentilhas (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 19 miligramas (Horta ,1996) 16 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 15 miligramas (Horta ,1996) 14 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
	<p>Ácido pantotênico (Vitamina B5)</p> <p>Fígado, levedura de cerveja, amendoim, cogumelos, ovo, germen de trigo, arenque, brócolis, leite (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 4 a 7 miligramas (Horta ,1996) 5 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 4 a 7 miligramas (Horta ,1996) 5 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
	<p>Piridoxina (Vitamina B6)</p> <p>Fígado, lentilhas, gema de ovo, noz, soja, sardinha, avelã, arroz integral, pargo, atum (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 2 miligramas (Horta ,1996) 1,3 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 1,5 miligramas (Horta ,1996) 1,3 miligramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
	<p>Biotina (Vitamina B8)</p> <p>Levedura de cerveja, fígado, soja, farelo, trigo, amendoim, ovo, cogumelos, espinafres, banana (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 30 a 100 microgramas (Horta ,1996) 30 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 30 a 100 microgramas (Horta ,1996) 30 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>

		<p>Ácido fólico (Folato ou Vitamina B9)</p> <p>Fígado, feijão-frade, soja, feijão branco, agrião, grão, espargo, salsa, espinafres, couve, lombarda (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 3 microgramas por kg de peso (Horta, 1996) 400 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 3 microgramas por kg peso (Horta, 1996) 400 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
		<p>Cobalamina (Vitamina B12)</p> <p>Carapau, fígado, rim, cavala, sarda, dourada, cação, gema de ovo, atum, carne de vaca (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 2 microgramas por kg de peso (Horta, 1996) 2,4 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 2 microgramas por kg peso (Horta, 1996) 2,4 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>
		<p>Ácido Ascórbico (Vitamina C)</p> <p>Salsa, couve-galega, couve Bruxelas, agrião, grelo, couve-flor, kiwi, papaia, couve lombarda, coentros, laranja, limão, morango, tangerina (Maham & Escott-Stump, 2008: Thomas B. &., 2007)</p>	<p>Homens: 60 microgramas por kg de peso (Horta, 1996) 90 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000).</p> <p>Mulheres: 60 microgramas por kg peso (Horta, 1996) 75 microgramas (Institute of Medicine of the National Academies, 2000)</p>

Fonte: JESUS, N (2011, P. 36)

1.3 A ALIMENTAÇÃO DE UM BAILARINO ATLETA

O dançarino atleta é resultado de fatores que compõem sua capacidade física, e a boa alimentação é de extrema importância, afinal, além de outros motivos como saúde e bem-estar, o corpo é a sua ferramenta de trabalho. Confere-se que as demandas físicas dos dançarinos são semelhantes aos esportistas em muitos aspectos fisiológicos fazendo com que tenhamos em vista a aptidão alinhada ao desenvolvimento de suas habilidades, estando debaixo das mesmas

leis físicas que os demais, por isso Angioi M (2009, p. 475) os qualifica como atletas “performáticos” ou “estéticos”.

Segundo Angioi M (2009) os fatores que interferem na capacidade da aptidão é a habilidade dos indivíduos de trabalhar sob condições aeróbicas e anaeróbicas, a capacidade de desenvolver altos níveis de tensão muscular (ou força); potência muscular, mobilidade articular, flexibilidade muscular e composição corporal.

A aptidão física pode ser definida como "a capacidade dos indivíduos de atender às demandas de uma tarefa física específica "(KOUTEDAKIS,2006, p 651), e consiste principalmente em aspectos relacionados ao músculo e sua função. Y. Koutedaki (2009) sugere que existem dois principais requisitos fisiológicos necessários para dançarinos: um, é uma grande reserva de poder, necessário para saltos explosivos e altas elevações, que dura apenas alguns segundos, energizado por fosfocreatina, que é, segundo Ferreira (2013) conhecidamente sua fonte mais rápida de regeneração, por meio da enzima creatina quinase cujo a principal função é atuar como um tampão temporal de energia; e o outro requisito sugerido, é resistência muscular que ocorre quando uma saída de energia relativamente alta é mantido por 30-60 segundos, isso poderia ser, por exemplo, em uma série de saltos, semelhante ao futebol. A dança contemporânea é predominantemente um tipo de exercício intermitente, onde explosões de ação são seguidos por momentos que exigem precisão e habilidade, um exemplo de exercício intermitente são séries de esforços de curta ou média duração (6s a 5 min) em intensidade acima do limiar anaeróbio, seguidos de períodos em baixa intensidade ou recuperação passiva (DEL VECCHIO, 2013).

No entanto, embora a dança envolva várias horas de prática diária, dados publicados revelam que dançarinos clássicos tem níveis de condicionamento físico reduzidos em comparação com atletas de outros esportes.

Esta heterogeneidade mostra bem como as demandas de treinamento diferentes entre contemporâneo e outras linguagens de dança, podendo resultar em níveis diferentes de força e performance, conseqüentemente tendo mais vantagens em audições, já que é mais próximo de um corpo polissêmico, definição de Laban para ditar “Um corpo que bebe em várias fontes” (FERREIRA, 2012).

A relação corpo, dança e alimentação estão extremamente conectadas, partindo do princípio que um bailarino é também, sob o ponto de vista do consumo energético, um atleta passível de ser comparado com um desportista de alta competição.

Para um atleta, uma nutrição adequada é um determinante primordial no seu desempenho, pois o que come e bebe afeta, sem dúvida, a sua saúde, o peso, a composição corporal, a disponibilidade energética durante o exercício, o período de recuperação após o exercício e, em último lugar, contudo também importante, a sua performance (RODRIGUEZ, DIMARCO, & LANGLEY, 2009, p. 511).

Por muito tempo a alimentação voltada para o âmbito da dança era considerado algo supérfluo por carência de investigações a respeito do desgaste físico desse indivíduo, o estudo do movimento aliado a fisiologia percebe-se que há uma grande necessidade do acompanhamento alimentar dos dançarinos para que este tenha constância de hábitos alimentares, correspondendo ao seu esforço diário, em que o rendimento e a performance são fatores determinantes, para o desenvolvimento da atividade.

Existem dois principais requisitos fisiológicos necessários para dançarinos: um é uma grande reserva de poder, necessário para saltos explosivos e altas elevações, que dura apenas alguns segundos, energizado que por sua vez, afetam os elementos qualitativos do desempenho físico por meio da redução da fadiga e das taxas de lesões” (ANGIOI M, 2009, p. 476).

Estudos preliminares de Angioi M. (2009) afirmam que pesquisas comparativas de composição física entre dançarinos devem ser feitas levando em consideração a linguagem da dança que este pratica, pois, as características de cada estilo tem seu próprio nível de desgaste, ao constatar que em Aptidão aeróbica / anaeróbica os níveis de bailarinos de balé clássico estão a níveis de uma pessoa sedentária, de baixa atividade, enquanto, na mesma categoria, bailarinos de dança contemporânea estão a nível de alta atividade; valores semelhantes foram detectados em força/potência muscular. A American Dietetic Association, Dietitians of Canada & American College of Sports Medicine, 2009 retifica [...] gasto energético para cada tipo de exercício físico ou desporto depende da duração, da frequência e da intensidade do exercício, fatores como o gênero, o seu estado nutricional atual, a idade, o peso e a massa muscular, também influenciam o gasto energético do atleta[...].

Segundo Muttoni (2014), para atletas em geral, considera-se que a atividade física aumente as necessidades energéticas de 1,5 a 1,7 vez a energia produzida, ou seja, cerca de 37 a 41 cal/kg de peso corporal por dia, podendo ter variação de 30 a 50 cal/dia, conforme os objetivos propostos para cada atleta. Sendo assim, as calorias necessárias ao treinamento, ou à competição esportiva, precisam ser somadas às necessárias no dia a dia, sendo que os requerimentos energéticos totais podem variar bastante, conforme a especificidade do exercício.

Existe uma controvérsia sobre se os dançarinos serem “atletas”, mas muitos autores avaliaram que sua composição física e exigências são de grande demanda tanto quanto. Os dançarinos devem estar perfeitos, exibindo linhas limpas, costas e pernas musculosas e também

extraordinária de flexibilidade e força muscular. Eles se movem em um nível muito além do atletismo. Os dançarinos têm velocidade, agilidade, potência, precisão, equilíbrio e resistência, todas as coisas que característica de um atleta. Além disso, existe graça, beleza, forma, emoção e o poder de comunicação que é expresso por meio do movimento da dança. As equipes de dança atuam como um grupo com precisão, energia e estilo. Dançar é ir além do atletismo, já que este está muito associado a esporte e competição

A grande expressividade do esporte de alto rendimento em nossa cultura fica evidente em razão do destaque dado pela mídia a campeonatos e ligas nacionais e mundiais relacionados aos diferentes tipos de esportes e, em especial aos Jogos Olímpicos com todo o seu glamour. Se o desporto moderno nasce, de alguma forma, já atrelado ao capital, o advento do profissionalismo e o Movimento Olímpico Moderno são importantes analisadores que nos permitem compreender como tal relação foi ficando cada vez mais forte. (DIAS, 2013, p.730)

A dança é uma forma de arte. Um dançarino deve ser capaz de reagir mais rapidamente com mais equilíbrio, controle e ser capaz de demonstrar força explosiva. Os dançarinos têm a força, resistência, musculosidade, devoção e habilidade de qualquer jogador de esportes. Eles são considerados “artistas atléticos” e não “atletas artísticos”.

2. METODOLOGIA

2.1 DELINEAMENTO DA PESQUISA

2.1.1. Quanto a finalidade

Foi uma pesquisa aplicada que segundo Gil (2019) abrange estudos elaborados com a finalidade de resolver problemas identificados no âmbito das sociedades em que os pesquisadores vivem, podem contribuir para a ampliação do conhecimento científico e sugerir novas questões a serem investigadas. Sendo assim, compreendeu-se na investigação os hábitos alimentares do sujeito em questão realizando-se um estudo de caso, adequando-se a sua realidade nas práticas da ação performática.

Assim destacamos, [...] quase tudo pode ser “um caso”: um indivíduo, um personagem, um pequeno grupo, uma organização, uma comunidade ou mesmo uma nação” (COUTINHO, 2003, apud, CUNHA, 2010, p.41).

2.1.2. Quanto aos objetivos

Foi uma pesquisa descritiva que para Gil (2008) tem como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Possibilitou devidamente o alinhamento para definirmos nossos resultados em questão, descrevendo as análises de um bailarino, de uma entrevista pelo Google Forms.

O objetivo principal da pesquisa foi investigar os hábitos alimentares de um profissional de dança contemporânea e a auto percepção da influência no seu desempenho performático. Especificando esses objetivos seria: avaliar o consumo alimentar do entrevistado, analisar a adequação da ingestão alimentar às necessidades de cada bailarino de acordo questionário já regulamentado e investigar a auto percepção do bailarino da regularidade da sua alimentação.

Para tal, foi realizado, dentro dos inquéritos dietéticos, um processo retrospectivo que é de gênero, recordatório, onde pôde ser aplicado através de entrevista qualitativa que permitiu que fosse visualizado com mais atenção detalhes a respeito da alimentação do indivíduo e sua percepção sobre o Questionário de Frequência Alimentar (QFA).

2.1.3. Quanto a abordagem

A pesquisa teve um caráter Quali-quantitativo, assumindo as duas possibilidades de verificação a se complementarem no decorrer das coletas de dados investigados.

2.1.4. Quanto ao método

Foi realizado o método Hipotético Dedutivo, portanto para expressar as dificuldades do problema são formuladas hipóteses, deduzem-se consequências a serem testadas ou falseadas. Sendo possível agregar com base nas hipóteses diariamente relacionadas ao consumo do sujeito dados obtidos na sua alimentação.

Com isso pode ser formulada hipóteses do tipo “poderia a alimentação ser um fator decisivo de uma boa performance? ”, “Aliás como os bailarinos profissionais da região norte tem se alimentado? Eles veem a alimentação como um suporte ou só uma necessidade básica?”, “Poderia o bailarino se destacar a mais ou a menos por conta da sua alimentação?”, “Um profissional que tem sua atenção voltada somente para o condicionamento físico tem um desenvolvimento tardio em comparação a outro que tem os devidos acompanhamento? ”.

2.1.5. Quanto ao delineamento

A natureza da pesquisa foi feita por meio de um estudo de caso, pois é uma ferramenta que permite encontrar uma realidade única e ter mais contato para verificar possíveis alterações, sendo mais fácil de “vender” a ideia a um pequeno grupo, no caso, um único indivíduo, gerar confiança para mais tardar atender uma maior demanda.

“É um uma investigação que se assume como particularista, isto é, que se debruça deliberadamente sobre uma situação específica que se supõe ser única ou especial e característico e, deste modo, contribuir para a compreensão global de um certo fenômeno de interesse” (PONTE, 2006, p.2, apud, CUNHA, 2010, p.42).

2.2 CARACTERIZAÇÃO DO AMBIENTE, DOS SUJEITOS E DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada com um voluntário que é dançarino profissional atuante há mais de dez anos, bailarino experiente com 40 anos, estatura de 1,78 m e 67 kg de massa corporal, o voluntário consentiu sua participação ao adentrar o link da pesquisa e concorda com os termos da coleta de dados na capa do questionário Forms. Esses critérios foram importantes para que não houvesse nenhuma distorção ou entendimento relacionado a coleta dos dados.

2.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS PARA COLETA DE DADOS

O Questionário está voltado para os profissionais de dança contemporânea do corpo de dança do Amazonas (CDA), que é constituída por 21 bailarinos profissionais que preenchem os critérios de inclusão, com a idade entre 18 e 40 anos, atuantes da profissão, 11 homens e 10 mulheres, pois assim haveria um comparativo de dados, mas devido a Pandemia do COVID-19

não pode haver um contato direto com o público alvo que tornou o incentivo ao voluntariado muito escasso, limitado apenas ao meio de comunicação via Whatsapp e a expectativa da disposição do público-alvo. Contudo, um indivíduo deu retorno positivo a pesquisa respondendo a entrevista por meio da plataforma Google Forms.

Após a coleta dos dados foi feita uma análise interpretativa das informações dos dados obtidos do sujeito para a devida construção das considerações, tendo elementos suficientes neste caso.

2.4 PROCEDIMENTOS PARA ANÁLISE DE DADOS

Através do questionário referido anteriormente, foi analisado o índice de massa corporal (IMC) parâmetro adotado pela Organização Mundial de Saúde para calcular o peso ideal de cada pessoa para a amostra em estudo e presumir sua necessidade energética baseando nas tabelas apresentadas. Evidenciando os dados do sujeito e ao final da pesquisa foi observado e relatado os resultados encontrados.

A coleta de dados deu-se por meio da plataforma Google Forms, que consta um questionário com 180 questões que detalha os mais variados alimentos, a qual o candidato responde de acordo com o que reflete no seu consumo, quantas vezes consome determinado produto: “diariamente”, “semanalmente”, “anualmente” ou “nunca”. Em uma escala de 0 a 10 qual é a frequência, e de acordo com as médias estabelecidas pela CFN (Conselho Federal de Nutrição) de uma dieta adequada, qual a sua porção sobre tal produto, se abaixo da média, igual a média ou superior à média. Consta também as perguntas básicas de altura, peso, idade e se há uma dieta regular no cotidiano.

Através do questionário referido anteriormente, foi analisado o índice de massa corporal (IMC) parâmetro adotado pela Organização Mundial de Saúde para calcular o peso ideal de cada pessoa para a amostra em estudo e presumir sua necessidade energética baseando nas tabelas apresentadas anteriormente. Para este cálculo foram necessários os seguintes dados: a idade, o peso, a altura e o nível de atividade, com isso deduzimos a autopercepção e consciência do valor da alimentação energética para seu desempenho profissional.

Com as informações conseguimos calcular a estimativa do gasto energético através do cálculo Taxa Metabólica Basal (TMB), com a fórmula de Harris-Benedict, do indivíduo e também perceber qual é a alimentação predominante e se ele a identifica no dia a dia.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O voluntário é um dançarino profissional atuante a mais de 10 anos de carreira, bailarino experiente com 40 anos com estatura de 1,78 m e 67 kg de massa corporal, o voluntário consentiu com sua participação ao adentrar o link e concordar com os termos da coleta de dados na capa do questionário Forms. Essas informações nos permitem descobrir, o índice de Massa corporal. O índice de massa corporal (IMC), também chamado de índice de Quételet, que é calculado pela divisão da massa corporal em quilogramas pelo quadrado da estatura em metros, como indicador do estado nutricional de adultos. Ele é recomendado pela OMS como um indicador da gordura corporal por ser obtido de forma rápida e praticamente sem custo nenhum. Com isso temos a expressão:

$$M = \frac{P}{A}$$

M é equivalente a massa, o valor desconhecido, P é igual ao peso do indivíduo, a qual o entrevistado dita 67 Kg, e A igual a altura da pessoa, que é 1,78m, com tais dados, consegue-se descobrir o valor de M, que é a divisão de peso pela altura, dando o resultado a 21,25 IMC. Com esse resultado observa-se que está dentro do peso normal, pois a tabela padrão do IMC expõe que entre 20 e 24 IMC encontra-s no peso ideal.

Tabela IMC

Altura (m)	Peso (kg)														
	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
1,5	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58
1,55	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54
1,6	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51
1,65	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48
1,7	21	22	24	26	28	29	31	35	35	36	38	40	42	43	45
1,75	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	42
1,8	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	40
1,85	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38
1,9	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36

PESO NORMAL:
IMC entre 20 e 24

Excesso de peso:
IMC entre 25 e 29

Obesidade:
IMC entre 30 e 35

Super Obesidade:
IMC superior a 35

O método Harris-Benedict permite-lhe descobrir de uma forma muito mais precisa o número de calorias que deveria consumir diariamente, descobrindo a sua taxa de metabolismo basal. Assim, pode começar uma dieta sabendo precisamente o limiar entre perder peso – e ganha-lo. A calculadora de **calorias Harris-Benedict** baseia-se em cinco parâmetros diferentes para calcular o número de calorias recomendado: Sexo, Altura, Peso, Idade e Atividade Física. (PINTO, 2016, p. 186)

Com estes parâmetros foi possível calcular a **Taxa de Metabolismo Basal (TMB)**, ou seja, a quantidade mínima de energia que o seu corpo consome diariamente, que equivale a quantidade de calorias necessárias para manter o seu peso atual (ANTUNES, 2005, p,72). A TMB calcula-se seguindo as seguintes equações:

$$\text{TMB Mulher} = 655 + (9,6 * P) + (1,8 * A) - (4,7 * I)$$

$$\text{TMB Homem} = 66 + (13,7 * P) + (5 * A) - (6,8 * I)$$

Uma vez obtida a Taxa Metabólica Basal, o método Harris-Benedict põe em relação ao último dos valores, o nível de atividade praticada, para obter a quantidade recomendada de calorias. E uma vez que tenha este valor, é possível, elaborar o seu plano de exercícios ou seguir um regime como a dieta dos pontos, tendo a equação

$$\text{TMB} = 66 + (13,8 \times \text{peso em kg.}) + (5 \times \text{altura em cm}) - (6,8 \times \text{idade em anos}).$$

Aplicando a realidade do voluntário, tem o seu peso, sendo 66 kg, multiplicado por 13,8, da fórmula, somado a 5 vezes sua altura que é 178 centímetros, menos sua idade multiplicada por 6,8, no caso, é 40 anos. Na fórmula resulta em:

$$\text{TMB} = 66 + (13,8 \times \text{peso em kg.}) + (5 \times \text{altura em cm}) - (6,8 \times \text{idade em anos})$$

$$\text{TMB} = 66 + 924.6 + 890 - 272$$

$$\text{TMB} = 1608.6 \text{ kcal}$$

Com isso temos a informação de quantas quilocalorias mínima que o indivíduo consome para viver, a partir dela, novas dietas podem ser avaliadas, como as calorias para perda massa que é 2587 kcal/dia, ganho 3500 kcal/dia ou manutenção 3044 kcal/dia.

O Questionário de Frequência alimentar permite obter estimativas da ingestão usual. Consiste tipicamente em listas de (100-150 itens) ou grupo de alimentos para os quais os entrevistados (auto administrado) ou o entrevistador deve anotar, em unidades de tempo, frequência com que são consumidos (Novonty et al., 2001). Listas muito pequenas, com menos de 50 alimentos, podem não avaliar a ingestão corretamente (Fisberg et al., 2005).

As listas podem indicar a porção de referência, com base em porção igualmente consumidas ou permitem a estimativa da ingestão de nutrientes ou consumo de alimentos específicos (Zulkifli e Yu, 1992). O QFA é um método excelente para a obtenção de padrões

de ingestão ou para a identificação do consumo de nutrientes ou alimentos específicos, além de ser de baixo custo e relativamente rápido.

O indivíduo é entrevistado extensivamente para fornecer informações de forma mais detalhada possível de seus hábitos alimentares presentes e passados, permite a obtenção de outras informações como preferências, aversões, hábitos, intolerância, crenças e tabus, apetite, padrão de refeições (horário) e hábito de atividades físicas (Kanimura et al., 2002)

A entrevista feita por este método geralmente é longa e pode levar o entrevistado a fazer julgamentos sobre sua alimentação. Neste caso, as respostas poderão refletir o que pensam consumir (ou o que gostaria que o entrevistador pensasse que consomem) e não o que realmente ingerem (Langeseth, 1996)

O questionário é uma variedade de alimentos que um adulto poderia ingerir, para cada determinado produto, 3 perguntas: frequência, porção e tempo de ingestão, alguns com maior valor nutricional, por exemplo, sopa de legumes, e outros com baixo valor nutricional como, salgados fritos, e deduziu-se que o bailarino, mesmo sem o acompanhamento nutricional, busca balancear o seu consumo ao ingerir produtos como salada, verduras cruas e cozidas com uma porção maior que a média

Os produtos com menor teor calórico e maior valor nutricional consumidos em porção bem maior que a média, entre diariamente-semanalmente, de 8-10, pelo artista são: frango (cozido, frito, grelhado e assado), peixe (cozido, frito, assado) e frutos do mar, feijão (carioca, roxo, preto, verde), arroz (branco, integral) cozido com óleos e temperos, legumes (abobrinha, berinjela, chuchu, pepino), verduras cruas (acelga, rúcula, agrião), lentilha, ervilha seca, grão de bico, soja, verduras cozidas (acelga, espinafre, escarola, couve), frutas cítricas (laranja, abacaxi, tangerina)

Os produtos com menor teor calórico e maior valor nutricional consumidos em porção bem menor que a média, entre anualmente e nunca, de 0-4, pelo artista são: café ou chá com açúcar, maçã, carne seca, carne do sol, bacon, pêra e queijo (mussarela, prato, parmesão, provolone).

Os produtos com maior teor calórico e menor valor nutricional consumidos em porção bem maior que a média, entre diariamente-semanalmente, de 6-10, pelo artista são: salgados fritos (pastel, coxinha, rissoles, bolinho), salgados assados (esfiha, bauruzinho, torta), embutidos (presunto, mortadela, salsicha), hambúrguer, nuggets, almôndega e tempero de salada.

Os produtos com maior teor calórico e menor valor nutricional consumidos em porção bem menor que a média, entre diariamente-semanalmente, de 0-4, pelo artista são: pizza,

panqueca, macarrão com molho, com carne, lasanha, nhoque, linguiça, chantilly e suco industrializados.

Com esses resultados verificou-se que a ingestão calórica está adequada aos valores propostos. Assim, a manutenção de um registro cuidadoso sobre o consumo alimentar diário representa um aspecto fundamental no processo de controle do equilíbrio energético e da performance esportiva.

Um estudo realizado com um grupo de bailarinos profissionais investigou os hábitos alimentares de 14 bailarinos homens que constatou que a ingestão nutricional em sua média entre eles, que é de 3118Kcal/dia, enquanto o voluntário estudado apresenta 3044 kcal/dia para manter o peso. Nota-se pouca diferença na necessidade energética de um grande grupo para o estudo de caso avaliado.

Também podemos comparar O IMC do grupo de bailarinos que teve a média de 20,2kg/m², ou seja eutrofia, ou normalidade, e o indivíduo estudado apresenta a 21,25 IMC, também dentro do padrão normal, contudo, segundo a autora a escala de classificação do IMC, para os atletas, deveria de estar mais próxima de 25Kg/m², devido à maior percentagem de massa muscular que estes possuem (ADA Reports. Position of the American Dietetic Association and the Canadian Dietetic Association:, 1993). Em relação com a autora, levanta-se a hipótese que o sujeito estudado poderia também se enquadrar nessa situação. Porém, os dados obtidos, permitiu ser calculado o índice de massa corporal que consta que o bailarino se encontra no peso ideal, parâmetro que dita que o peso está de acordo com a altura, e que interfere diretamente na saúde e qualidade de vida da pessoa. Com o cálculo de metabolismo basal, poderia iniciar um plano alimentar de emagrecimento, ganho de massa, ou conservar o peso atual, depende da vontade do bailarino, o resultado nesta pesquisa é uma sugestão, e o acompanhamento deve ser feito por um profissional formado na área para melhor resultado, mas é a partir do conhecimento básico de suas necessidades físicas que o artista consegue interferir de forma mais efetiva na sua educação alimentar que afeta todos os outros setores de sua vida, inclusive a artística.

A respeito do questionário alimentar, nota-se uma rotina com poucas restrições e devido ao padrão de alta atividade de sua profissão o ideal seria ingerir maior quantidade de cereais e oleaginosas, que estão em maior deficiência na dieta do voluntário, pois vale ressaltar que seu nível de atividade se encaixa no padrão “alta intensidade”. Deduz que ocorre esse déficit pela falta de instrução de alguém dominador da área de alimentação. Para o voluntário, a suas indisposições casuais ocorrem por algum incômodo externo ou mental, e em último caso sua alimentação, logo não há o pensamento inicial de que alimentação interfere na sua performance.

Sendo um único indivíduo, não é possível generalizar o resultado a todos, mas assim como é realidade de um, pode ser realidade de outros, é uma oportunidade de investigação mais ampla para que o conhecimento gere novas possibilidades de alcance da dança para novos horizontes, ter a dança aliada à nutrição geraria muito impacto positivo para as carreiras dos artistas, e seria uma nova forma de promover a dança-saúde, já que é uma potencial medida para suprir a carência da trajetória dessa profissão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Do estudo efetuado sobre a alimentação de um bailarino profissional de dança contemporânea pode-se tirar as seguintes conclusões:

No que diz respeito ao consumo energético total do bailarino pode-se concluir que este é adequado às suas necessidades encontrando-se na média normal para sua manutenção física, e sua percepção a respeito da alimentação é notável, buscando uma estética adequada para o seu trabalho.

Foi avaliado através de 180 questões elaboradas para o público adulto, o consumo de maior frequência e o padrão alimentar do indivíduo que proporcionou também calcular suas medidas nutricionais, como a taxa de metabolismo basal e seu índice de massa corporal que mostrou sua adequação alimentar positiva. Sua percepção está mais voltada para a estética física, e não a reação corporal diante da alimentação diária dentro de sua performance.

A performance do bailarino é a exposição dele diária e ela constantemente sofre das influências do que a cerca, seu resultado pode ser alterado inclusive pelo clima em que o artista se insere, nem todas as circunstâncias podem ser previstas e controladas, mas a alimentação é totalmente manipulável, e reflete no vigor físico de toda pessoa, independentemente de sua profissão. O bailarino é sujeito que é uma criatura que está sempre a posto quando se trata de experimentar, como o seu corpo está apto a receber é o que define sua reação.

No estudo realizado percebe-se que o indivíduo tem uma preocupação com a alimentação, porém não acompanhada e sem o apoio de um profissional da área e baseado somente em seus próprios conceitos para manter a boa forma e dispõe de uma dieta bem variada com poucas restrições. A alimentação por si só não garante a boa forma física ou a melhor prestação motora, mas o esforço feito sem consciência torna mais árduo o alcance dos objetivos. Ficou demonstrado a necessidade de trazer a ingestão alimentar de forma mais específica para o bailarino investigado, e a essa informação pode ser explorada a nível de grande demanda, para que a intervenção da alimentação seja significativamente positiva.

Essa pesquisa abre portas para que haja uma exploração nessa direção, estudar a linguagem da dança contemporânea e suas exigências físicas, contando com a colaboração de uma equipe de outras áreas para abordar tais especificidades energéticas na região norte, como um profissional de educação física, um nutricionista, um fisioterapeuta, que são profissionais que podem abordar a dança com o caráter investigativo e experimental com grande potencial de contribuir para a Dança e a todos que se beneficiam dela, inclusive a cultura da sociedade.

Desta forma, recomenda-se que os bailarinos esforcem-se para ter um acompanhamento nutricional, um momento de promoção da saúde, para que haja um desenvolvimento físico e mental considerável, amparando os dançarinos e ampliando suas carreiras da melhor forma possível, com atitudes saudáveis, informando os bailarinos da relação entre a energia ingerida e a energia despendida, terem atenção a sinais precoces de problemas relacionados com distúrbios alimentares e acompanhá-los para uma ajuda apropriada. Para que estes possuam uma boa saúde, todos os envolvidos devem estar alertados para as susceptibilidades da má nutrição, de forma a garantir que não irão falhar por uma lacuna nutricional.

REFERÊNCIAS

ANGIOI M, METSIOS GS, KOUTEDAKIS Y, WYON MA. **Fitness in contemporary dance: a systematic review**. Int J Sports Med. 2009 Jul;30(7):475-84. doi: 10.1055/s-0029-1202821. Epub 2009 Mar 19. Erratum in: Int J Sports Med. 2009 Jul;30(7):484. Metsios, G [corrected to Metsios, G S]. PMID: 19301219.

ANTUNES, Hanna. **Análise da taxa metabólica basal de idosos do sexo masculino antes e seis meses após exercícios de resistência**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [S. l.], p. 71-75, 2 jan. 2005. Disponível em: 10.1590/S1517-86922005000100008. Acesso em: 4 ago. 2021.

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 an Athletic Performance**. Journal of the American Dietetic Association , 109 (3), pp. 509-526

ARAÚJO, Marina Campos et al. Consumo de macronutrientes e ingestão inadequada de micronutrientes em adultos. **Revista de Saúde Pública [online]**. 2013, v. 47, suppl 1 [Acessado 10 Julho 2021] , pp. 177s-189s. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102013000700004>>. Epub 20 Maio 2013. ISSN 1518-8787. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102013000700004>.

DE ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares; DE ARAÚJO, Claudio Gil Soares. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira Medicina Esporte**, [s. l.], 5 jul. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1517-86922000000500005>. Acesso em: 7 jul. 2021.

Dias, Mariana Hollweg e Sousa, Edson Luiz André deEsporte de alto rendimento: reflexões psicanalíticas e utópicas. Psicologia & Sociedade [online]. 2012, v. 24, n. 3 [Acessado 1 Setembro 2021], pp. 729-738. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-71822012000300026>>. Epub 10 Jan 2013. ISSN 1807-0310. <https://doi.org/10.1590/S0102-71822012000300026>.

BORGES, A. B.; CARBONI, D. R. **Vitaminas hidrossolúveis e lipossolúveis**. Disponível em: https://www.ufrgs.br/lacvet/site/wp-content/uploads/2013/10/vitam_hidroRodrigo.pdf. Acesso em: 16/07/2021.

BROWN, DERRICK & WYON, MATTHEW. **The Effect of Moderate Glycemic Energy Bar Consumption on Blood Glucose and Mood in Dancers**. Medical problems of performing artists. 29. 27-31. 10.21091/mppa.2014.1007.

CARVALHO, Maria Cláudia da Veiga Soares, LUZ, Madel Therezinha e PRADO, Shirley Donizete. Comer, alimentar e nutrir: categorias analíticas instrumentais no campo da pesquisa científica. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**. 2011, v. 16, n. 1 [Acessado 10 Julho 2021] , pp. 155-163. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100019>>. Epub 13 Dez 2010. ISSN 1678-4561. <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000100019>.

CIÊNCIAS E COGNIÇÃO. **Neurobiologia dos Gânglios da Base: Transtorno de Tourette e Transtorno Obsessivo-Compulsivo**-por Dayane Caroline Sperandio Sales-**extraído do livro “Tópicos em Neurociência Clínica”-Elisabete Castelon Konkiewitz- editora UFGD-2009.. Disponível em: <http://cienciasecognicao.org/neuroemdebate/arquivos/1410>. Acesso em: 8 jul. 2021.**

DUHIGG, Charles. **O Poder do Hábito: Por que fazemos o que fazemos na vida e nos negócios**. Tradução de Rafael Mantovani. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social / Antonio Carlos Gil – 6. ed. - São Paulo: Atlas, 2008

GONÇALVES, Fernando do Nascimento. **Performance: um fenômeno de arte-corpo-comunicação**. **Logos**, [S.l.], v. 11, n. 1, p. 76-95, jan. 2015. ISSN 1982-2391. Disponível em: <<https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/logos/article/view/14676/11144>>. Acesso em: 07 jul. 2021.

JESUS, Nádía. Alimentação dos Bailarinos: Avaliação Nutricional de Profissionais de Companhias de Dança Portuguesas Faculdade de Motricidade de Lisboa (2011).

Muttoni, Sandra. **Nutrição na Prática Esportiva**. Disponível em: Minha Biblioteca, Grupo A, 3 ED[2014].

MODENEZE, Dênis Marcelo. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida: Atividade Física e Controle de Peso Corporal (Equilíbrio Energético)**. 2. ed. Campinas: IPES Editorial, 2007. p. 81-97.

KLOTZ-SILVA, Juliana; PRADO, Shirley Donizete e SEIXAS, Cristiane Marques. Comportamento alimentar no campo da Alimentação e Nutrição: do que estamos falando? *Physis: Revista de Saúde Coletiva [online]*. 2016, v. 26, n. 4 [Acessado 9 Julho 2021], pp. 1103-1123. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-73312016000400003>>. Epub Oct-Dec 2016. ISSN 1809-4481. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312016000400003>.

KOUTEDAKIS, Y., JAMURTAS, A. **The Dancer as a Performing Athlete**. *Sports Med* 34, 651–661 (2004). <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00003>

NEVADO, Pedro Picaluga. 2008. "**Popper e a investigação: a metodologia hipotética - dedutiva**". Instituto Superior de Economia e Gestão – ADVANCE Working paper nº 8/2008

_____. **The Significance of Muscular Strength in Dance** *Sports Medicine*. 2005, pp. 29-34(6). Disponível em: <<https://www.ingentaconnect.com/content/jmrp/jdms/2005/00000009/00000001/art00006#>> Acesso em 07 julho de 2021.

_____. **The Dancer as a Performing Athlete**. *Sports Medicine*. 2004, 34 (10), pp. 51-661. Disponível em < <https://doi.org/10.2165/00007256-200434100-00003>> Acesso em 07 de julho de 2021.

PANZA, Vilma Pereira et al. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição [online]**. 2007, v. 20, n. 6 [Acessado 16 Julho 2021] , pp. 681-692.

Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000600010>>. Epub 18 Fev 2008. ISSN 1678-9865. <https://doi.org/10.1590/S1415-52732007000600010>.

PINTO, Andressa S. et al. ESTIMATING BASAL ENERGY EXPENDITURE IN LIVER TRANSPLANT RECIPIENTS: THE VALUE OF THE HARRIS-BENEDICT EQUATION. ABCD. Arquivos Brasileiros de Cirurgia Digestiva (São Paulo) [online]. 2016, v. 29, n. 03 [Accessed 4 August 2021] , pp. 185-188. Available from: <<https://doi.org/10.1590/0102-6720201600030013>>. ISSN 2317-6326.

PÓVOA, Luiz Cesar. Calorias são calorias? Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & **Metabologia** [online]. 2004, v. 48, n. 2 [Acessado 10 Julho 2021] , pp. 224-226. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0004-27302004000200003>>. Epub 07 Jul 2004. ISSN 1677-9487. <https://doi.org/10.1590/S0004-27302004000200003>.

RODRIGUEZ NR, DiMarco NM, Langley S; American Dietetic Association; Dietitians of Canada; American College of Sports Medicine: **Nutrition and Athletic Performance. Position of the American Dietetic Association, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance** [published correction appears in J Am Diet Assoc. 2013 Dec;113(12):1759]. [Acessado 10 Julho 2021] J Am Diet Assoc. 2009;109(3):509-527. [doi:10.1016/j.jada.2009.01.005](https://doi.org/10.1016/j.jada.2009.01.005)

SEYFFARTH, Anelena. **OS ALIMENTOS: CALORIAS, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES**. Autor: Anelena Soccac Seyffarth Colaboração: Josefina Bressan Objetivo: Revisar os conceitos básicos sobre a composição dos alimentos, suas funções e influência no controle glicêmico e na saúde. Capítulo 1 – OS ALIMENTOS: CALORIAS, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES. – Outros fatores relativos à composição dos alimentos e preparação, 2009

SIMAS, Joseani paulini neves, MACARA, Ana e MELO, Sebastião Iberes Lopes. Imagem corporal e sua relação com peso e índice de massa corporal em bailarinos profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** [online]. 2014, v. 20, n. 6 [Acessado 8 Julho 2021] , pp. 433-437. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1517-86922014200601583>>. Epub Nov-Dec 2014. ISSN 1806-9940. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200601583>.

SOUSA, Rebeca Ferreira De et al.. VALIDAÇÃO DA ADAPTAÇÃO DO QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR PARA A PLATAFORMA DE FORMULÁRIO ONLINE GOOGLE FORMS.. In: Anais da Mostra de Pesquisa em Ciência e Tecnologia. Anais. Fortaleza (CE) Belém – Belo Horizonte - Campinas - Caruaru – Distrito Federal - Fortaleza – Imperatriz - João Pessoa - Manaus - Recife – Rio de Janeiro - Salvador – São Luís - São Paulo – Teresina, 2019. Disponível em: <<https://www.even3.com.br/anais/mpct2018/86003-VALIDACAO-DA-ADAPTACAO-DO-QUESTIONARIO-DE-FREQUENCIA-ALIMENTAR-PARA-A-PLATAFORMA-DE-FORMULARIO-ONLINE-GOOGLE-FORMS>>. Acesso em: 08/07/2021 05:54

Shelley McGuire, U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services, *Dietary Guidelines for Americans, 2010*. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, January 2011, *Advances in Nutrition*, Volume 2, Issue 3, May 2011, Pages 293–294, <https://doi.org/10.3945/an.111.000430>

VILARTA, Roberto. **Alimentação saudável e atividade física para a qualidade de vida** / Roberto Vilarta (organizador); Roberto Vilarta et. al. - Campinas, IPES Editorial, 2007. 229p.: il.

Anexo 1
(Questionário de Frequência Alimentar)

IDENTIFICAÇÃO

NOME:

IDADE:

PESO:

ALTURA:

- 1) Quantas vezes você come sopas (de legumes, canja creme, etc)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- 2) Em que unidade de tempo você consome sopas (de legumes, canja creme, etc) –
Unidade

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

- 3) Qual o tamanho da sua porção de sopas (de legumes, canja creme, etc) - PORÇÃO
MÉDIA = 1 concha média, 150g

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

- 4) Quantas vezes você come salgados fritos (pastel, coxinha, risólis, bolinho)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- 5) Em que unidade de tempo você consome salgados fritos (pastel, coxinha, rissólis,
bolinho)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

- 6) Qual o tamanho da sua porção de Salgados fritos (pastel, coxinha, rissólis, bolinho) -
PORÇÃO MÉDIA = 1 unidade grande (80g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

7) Quantas vezes você come salgados assados (esfiha, bauruzinho, torta)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8) Em que unidade de tempo você consome salgados assados (esfiha, bauruzinho, torta)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

9) Qual o tamanho da sua porção de salgados assados (esfiha, bauruzinho, torta) -
PORÇÃO MÉDIA = 2 unidades ou dois pedaços médios (140g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

10) Quantas vezes você come macarrão com molho, sem carne

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

11) Em que unidade de tempo você consome macarrão com molho, sem carne

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

12) Qual o tamanho da sua porção de macarrão com molho, sem carne - PORÇÃO
MÉDIA = 1 prato raso (200g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

13) Quantas vezes você come macarrão com molho, com carne, lasanha, nhoque

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

14) Em que unidade de tempo você consome macarrão com molho, com carne, lasanha, nhoque.

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

15) Qual o tamanho da sua porção de macarrão com molho, com carne, lasanha, nhoque
-PORÇÃO MÉDIA = 1 escumadeira ou 1 pedaço pequeno (110 g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

16) Quantas vezes você come pizza, panqueca

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

17) Em que unidade de tempo você consome pizza, panqueca

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

18) Qual o tamanho da sua porção de pizza, panqueca – PORÇÃO MÉDIA = 2 fatias pequenas ou 2 unidades (180g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

19) Quantas vezes você come polenta cozida ou frita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

20) Em que unidade de tempo você consome polenta cozida ou frita

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

21) Qual o tamanho da sua porção polenta cozida ou frita - PORÇÃO MÉDIA = 2 colheres de sopa ou duas fatias pequenas (70g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

22) Quantas vezes você come Carne de boi (bife, cozida, assada) miúdos, vísceras

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

23) Em que unidade de tempo você consome Carne de boi (bife, cozida, assada) miúdos, vísceras

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

24) Qual o tamanho da sua porção de carne de boi (bife, cozida, assada) miúdos, vísceras - PORÇÃO MÉDIA = 1 bife médio ou 2 pedaços (100g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

25) Quantas vezes você come carne de porco (lombo, bisteca)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

32) Em que unidade de tempo você consome linguiça

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

33) Qual o tamanho da sua porção linguiça - PORÇÃO MÉDIA = 1 gomo médio (60g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

34) Quantas vezes você come embutidos (presunto, mortadela, salsicha)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

35) Em que unidade de tempo você consome embutidos (presunto, mortadela, salsicha)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

36) Qual o tamanho da sua porção de embutidos (presunto, mortadela, salsicha) -
PORÇÃO MÉDIA = 2 fatias médias (30g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

37) Quantas vezes você come frango (cozido, frito, grelhado e assado)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

38) Em que unidade de tempo você consome frango (cozido, frito, grelhado e assado)

- a) Diário

- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

39) Qual o tamanho da sua porção de frango (cozido, frito, grelhado e assado) -
 PORÇÃO MÉDIA = 1 pedaço ou 1 filé pequeno (60g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

40) Quantas vezes você come hambúrguer, nuggets, almôndega

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

41) Em que unidade de tempo você consome hambúrguer, nuggets, almôndega

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

42) Qual o tamanho da sua porção de hambúrguer, nuggets, almôndega - PORÇÃO
 MÉDIA =1 unidade média (60g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

43) Quantas vezes você come peixe (cozido, frito, assado) e frutos do mar

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

44) Em que unidade de tempo você consome peixe (cozido, frito, assado) e frutos do mar

- a) Diário
- b) Semanal

- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

45) Qual o tamanho da sua porção de peixe (cozido, frito, assado) e frutos do mar -
 PORÇÃO MÉDIA = 1 filé pequeno ou 1 posta pequena (100g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

46) Quantas vezes você come leite (integral, desnatado, semi- desnatado)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

47) Em que unidade de tempo você consome leite (integral, desnatado, semi- desnatado)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

48) Qual o tamanho da sua porção de leite (integral, desnatado, semi- desnatado) -
 PORÇÃO MÉDIA = 1/2 copo de requeijão (125ml)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

49) Quantas vezes você come iogurte (natural, com frutas)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

50) Em que unidade de tempo você consome iogurte (natural, com frutas)

- a) Diário
- b) Semanal

- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

51) Qual o tamanho da sua porção de iogurte (natural, com frutas) - PORÇÃO MÉDIA= 1 unidade pequena (140g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

52) Quantas vezes você come queijo (mussarela, prato, parmesão, provolone)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

53) Em que unidade de tempo você consome queijo (mussarela, prato, parmesão, provolone)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

54) Qual o tamanho da sua porção de queijo (mussarela, prato, parmesão, provolone) - PORÇÃO MÉDIA= 1 1/2 fatias grossas (30g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

55) Quantas vezes você come feijão (carioca, roxo, preto, verde)30g

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

56) Em que unidade de tempo você consome feijão (carioca, roxo, preto, verde)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

57) Qual o tamanho da sua porção de feijão (carioca, roxo, preto, verde) - PORÇÃO MÉDIA = 1 concha média (86g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

58) Quantas vezes você come lentilha, ervilha seca, grão de bico, soja

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

59) Em que unidade de tempo você consome lentilha, ervilha seca, grão de bico, soja

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

60) Qual o tamanho da sua porção de lentilha, ervilha seca, grão de bico, soja - PORÇÃO MÉDIA = 1 colher de servir (35g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

61) Quantas vezes você come feijoada, feijão tropeiro

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

62) Em que unidade de tempo você consome feijoada, feijão tropeiro

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

63) Qual o tamanho da sua porção de feijoada, feijão tropeiro - PORÇÃO MÉDIA = 1 concha média (210g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

64) Quantas vezes você come arroz (branco, integral) cozido com óleos e temperos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

65) Em que unidade de tempo você consome arroz (branco, integral) cozido com óleos e temperos

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

66) Qual o tamanho da sua porção de arroz (branco, integral) cozido com óleos e temperos - PORÇÃO MÉDIA = 2 escumadeiras médias (120g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

67) Quantas vezes você come batata ou mandioca frita

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

68) Em que unidade de tempo você consome batata ou mandioca frita

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

69) Qual o tamanho da sua porção de batata ou mandioca frita - PORÇÃO MÉDIA = 2 colheres de servir cheias (100g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

70) Quantas vezes você come batata, mandioca, inhame (cozida ou assada), purê

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

71) Em que unidade de tempo você consome batata, mandioca, inhame (cozida ou assada), purê

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

72) Qual o tamanho da sua porção de batata, mandioca, inhame (cozida ou assada), purê
- PORÇÃO MÉDIA = 1 escumadeira cheia (90g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

73) Quantas vezes você come salada de maionese com legumes

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

74) Em que unidade de tempo você consome salada de maionese com legumes

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

75) Qual o tamanho da sua porção de salada de maionese com legumes - PORÇÃO MÉDIA= 3 colheres de sopa (90g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

76) Quantas vezes você come farinha de mandioca, farofa, cuscuz, aveia, tapioca

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

77) Em que unidade de tempo você consome farinha de mandioca, farofa, cuscuz, aveia, tapioca

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

78) Qual o tamanho da sua porção de farinha de mandioca, farofa, cuscuz, aveia, tapioca
- PORÇÃO MÉDIA = 3 colheres de sopa (40g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

79) Quantas vezes você come alface

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

80) Em que unidade de tempo você consome alface

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

81) Qual o tamanho da sua porção de alface - PORÇÃO MÉDIA = 3 folhas médias (30g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média

d) E = bem maior que a porção média

82) Quantas vezes você come tomate

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

83) Em que unidade de tempo você consome tomate

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

84) Qual o tamanho da sua porção de tomate - PORÇÃO MÉDIA = 3 fatias médias (40g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

85) Quantas vezes você come cenoura

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

86) Em que unidade de tempo você consome cenoura

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

87) Qual o tamanho da sua porção de cenoura - PORÇÃO MÉDIA = 1 colher de sopa (25g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

88) Quantas vezes você come outros legumes (abobrinha, berinjela, chuchu, pepino)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

89) Em que unidade de tempo você consome outros legumes (abobrinha, berinjela, chuchu, pepino)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

90) Qual o tamanho da sua porção de outros legumes (abobrinha, berinjela, chuchu, pepino) - PORÇÃO MÉDIA = 1 colher de sopa cheia (30g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

91) Quantas vezes você come outras verduras cruas (acelga, rúcula, agrião)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

92) Em que unidade de tempo você consome outras verduras cruas (acelga, rúcula, agrião)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

93) Qual o tamanho da sua porção de outras verduras cruas (acelga, rúcula, agrião) - PORÇÃO MÉDIA = 1 prato de sobremesa (38g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

94) Quantas vezes você come outras verduras cozidas (acelga, espinafre, escarola, couve)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

95) Em que unidade de tempo você consome outras verduras cozidas (acelga, espinafre, escarola, couve)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

96) Qual o tamanho da sua porção de outras verduras cozidas (acelga, espinafre, escarola, couve) - PORÇÃO MÉDIA = 1 colher de servir (30g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

97) Quantas vezes você come brócolis, couve-flor, repolho

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

98) Em que unidade de tempo você consome brócolis, couve-flor, repolho

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

99) Qual o tamanho da sua porção de brócolis, couve-flor, repolho - PORÇÃO MÉDIA
= 1 ramo ou duas colheres de sopa (30g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

100) Quantas vezes você come óleo, azeite ou vinagre para tempero de saladas

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

101) Em que unidade de tempo você consome óleo, azeite ou vinagre para tempero de saladas

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

102) Qual o tamanho da sua porção óleo, azeite ou vinagre para tempero de saladas - PORÇÃO MÉDIA = 1 fio (5ml)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

103) Quantas vezes você come maionese, molho para salada, chantilly, patê

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

104) Em que unidade de tempo você consome maionese, molho para salada, chantilly, patê

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal

- d) Anual
- e) Nunca consumo

105) Qual o tamanho da sua porção de maionese, molho para salada, chantilly, patê - PORÇÃO MÉDIA = 1 colher de chá (4g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

106) Quantas vezes você come sal para tempero de salada

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

107) Em que unidade de tempo você consome sal para tempero de salada

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

108) Qual o tamanho da sua porção de sal para tempero de salada- PORÇÃO MÉDIA = 1 pitada (0,35g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

109) Quantas vezes você come condimentos

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

110) Em que unidade de tempo você consome condimentos

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual

e) Nunca consumo

111) Qual o tamanho da sua porção de condimentos - PORÇÃO MÉDIA = 1 pitada (0,35g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

112) Quantas vezes você come alface

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

113) Em que unidade de tempo você consome alface

- f) Diário
- g) Semanal
- h) Mensal
- i) Anual
- j) Nunca consumo

114) Qual o tamanho da sua porção de alface - PORÇÃO MÉDIA = 3 folhas médias (30g)

- e) P = menor que a porção média
- f) M = igual à porção média
- g) G = maior que a porção média
- h) E = bem maior que a porção média

115) Quantas vezes você come laranja, mexerica, abacaxi

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

116) Em que unidade de tempo você consome laranja, mexerica, abacaxi

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

117) Qual o tamanho da sua porção laranja, mexerica, abacaxi - PORÇÃO MÉDIA = 1 unidade média ou 1 fatia grande (180g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

118) Quantas vezes você come banana

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

119) Em que unidade de tempo você consome banana

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

120) Qual o tamanho da sua porção de banana - PORÇÃO MÉDIA = 1 unidade média (86g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

121) Quantas vezes você come maçã, pêra

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

122) Em que unidade de tempo você consome maçã, pêra

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual

e) Nunca consumo

123) Qual o tamanho da sua porção de maçã, pêra - PORÇÃO MÉDIA = 1 unidade média (110g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

124) Quantas vezes você come melão, melancia

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

125) Em que unidade de tempo você consome melão, melancia

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

126) Qual o tamanho da sua porção de melão, melancia - PORÇÃO MÉDIA = 1 fatia média (150g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

127) Quantas vezes você come mamão

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

128) Em que unidade de tempo você consome mamão

- a) Diário
- b) Semanal

- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

129) Qual o tamanho da sua porção de mamão - PORÇÃO MÉDIA = 1 fatia média ou 1/2 unidade média (160g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

130) Quantas vezes você come goiaba

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

131) Em que unidade de tempo você consome goiaba

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

132) Qual o tamanho da sua porção de goiaba - PORÇÃO MÉDIA = 1 unidade grande (225g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

133) Quantas vezes você come abacate

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

134) Em que unidade de tempo você consome abacate

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

135) Qual o tamanho da sua porção de abacate - PORÇÃO MÉDIA= 2 colheres de sopa cheia (90g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

136) Quantas vezes você toma suco natural

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

137) Em que unidade de tempo você consome suco natural

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

138) Qual o tamanho da sua porção de suco natural - PORÇÃO MÉDIA= 1/2 copo americano (80ml)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

139) Quantas vezes você toma suco industrializado

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

140) Em que unidade de tempo você consome suco industrializado

152) Em que unidade de tempo você consome cerveja

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

153) Qual o tamanho da sua porção de cerveja - PORÇÃO MÉDIA = 2 latas (700ml)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

154) Quantas vezes você come pão francês, pão de forma, integral, pão doce, torrada

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

155) Em que unidade de tempo você consome pão francês, pão de forma, integral, pão doce, torrada

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

156) Qual o tamanho da sua porção de pão francês, pão de forma, integral, pão doce, torrada= 1 unidade ou 2 fatias(50g) - PORÇÃO MÉDIA= 1 unidade ou 2 fatias(50g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média

- c) G = maior que a porção média
 d) E = bem maior que a porção média

157) Quantas vezes você come biscoito sem recheio (doce, salgado)= 4 unidades (24g)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

158) Em que unidade de tempo você consome biscoito sem recheio (doce, salgado)

- a) Diário
 b) Semanal
 c) Mensal
 d) Anual
 e) Nunca consumo

159) Qual o tamanho da sua porção de biscoito sem recheio (doce, salgado) - PORÇÃO MÉDIA = 4 unidades (24g)

- a) P = menor que a porção média
 b) M = igual à porção média
 c) G = maior que a porção média
 d) E = bem maior que a porção média

160) Quantas vezes você come biscoito recheado, waffer, amanteigado

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

161) Em que unidade de tempo você consome biscoito recheado, waffer, amanteigado

- a) Diário
 b) Semanal
 c) Mensal
 d) Anual
 e) Nunca consumo

162) Qual o tamanho da sua porção de biscoito recheado, waffer, amanteigado - PORÇÃO MÉDIA = 3 unidades (41g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

163) Quantas vezes você come bolo (simples, recheado)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

164) Em que unidade de tempo você consome bolo (simples, recheado)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

165) Qual o tamanho da sua porção de bolo (simples, recheado) - PORÇÃO MÉDIA = 1 fatia média (60g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

166) Quantas vezes você come manteiga ou margarina passada no pão

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

167) Em que unidade de tempo você consome manteiga ou margarina passada no pão

- a) Diário

- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

168) Qual o tamanho da sua porção de manteiga ou margarina passada no pão-
PORÇÃO MÉDIA = 3 pontas de faca (15g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

169) Quantas vezes você come sanduíche (cachorro- quente ,hambúrguer

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

170) Em que unidade de tempo você consome sanduíche (cachorro-
quente,hambúrguer)

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

171) Qual o tamanho da sua porção de sanduíche (cachorro- quente, hambúrguer)-
PORÇÃO MÉDIA = 2 unidades simples (220g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

172) Quantas vezes você come chocolate, bombom, brigadeiro

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

173) Em que unidade de tempo você consome chocolate, bombom, brigadeiro

179) Em que unidade de tempo você consome sobremesas, doces, tortas, pudins

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

180) Qual o tamanho da sua porção de sobremesas, doces, tortas, pudins -
PORÇÃO MÉDIA = 1 pedaço ou 1 fatia média (60g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

181) Quantas vezes você come açúcar, mel, geléia

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

182) Em que unidade de tempo você consome açúcar, mel, geléia

- a) Diário
- b) Semanal
- c) Mensal
- d) Anual
- e) Nunca consumo

183) Qual o tamanho da sua porção de açúcar, mel, geléia= - PORÇÃO MÉDIA
1/2 colher de sopa (6g)

- a) P = menor que a porção média
- b) M = igual à porção média
- c) G = maior que a porção média
- d) E = bem maior que a porção média

184) Por favor, liste qualquer outro alimento ou preparação importante que você costuma comer ou beber pelo menos UMA VEZ POR SEMANA que não foram citados aqui (por exemplo: leite-de-coco, outros tipos de carnes, receitas caseiras, creme de leite, leite condensado, gelatina e outros doces e etc.).

185) Quando você come carne bovina ou suína, você costuma comer a gordura visível? *

- a) Nunca ou raramente
- b) Algumas vezes
- c) Sempre
- d) Não sabe

186) Quando você come frango ou peru, você costuma comer a pele? *

- e) Nunca ou raramente
- f) Algumas vezes
- g) Sempre
- h) Não sabe