

# EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM GRUPO PARTICIPANTE DO CORPO DE BAILE DE UMA COMPANHIA DE DANÇA DO NORDESTE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

BARRETO; Jéssyca Teles<sup>1</sup>, LISBOA; Juliana de Araújo<sup>2</sup>, LIMA; Kátia Sirlene de Farias<sup>3</sup>, TETE; Raissa Maria Dumas Delatore<sup>4</sup>, FILHO; Renan Moreira Sandes<sup>5</sup>, MELO; Jair Rafael dos Santos<sup>6</sup>

## RESUMO

**Introdução:** O Ballet Clássico é uma modalidade que depende totalmente do controle do corpo dos seus praticantes, e são considerados bons bailarinos aqueles capazes de realizar os movimentos com leveza, delicadeza, elegância e fluidez. Dentre as características esperadas do bailarino, destaca-se a verticalidade corporal mantida pela noção de eixo alinhado à coluna vertebral e por um corpo magro e leve, forçando uma determinada conduta estética. Por conta dessas características e pelo desejo de muitos bailarinos ainda de ter um corpo magro, muitas vezes acabam surgindo problemas com a alimentação, como os transtornos alimentares, que pode colocar esse grupo em risco nutricional. Este fato concretiza a grande importância da Educação Alimentar e Nutricional para esse público, que pode refletir em suas ações alimentares durante toda a vida. **Objetivo:** Relatar a experiência de educações nutricionais realizadas com um grupo de bailarinos de um Corpo de Baile do nordeste. **Descrição da Experiência:** Foi realizado quatro encontros com um grupo de bailarinos de um Corpo de Baile de uma companhia de danças. No primeiro contato com o grupo, ocorreu à apresentação do projeto e da equipe responsável, buscou-se conhecer os bailarinos e foi aplicado um questionário para o levantamento de um diagnóstico a respeito dos hábitos alimentares do Corpo de Baile, assim como sua rotina. O segundo encontro consistiu de uma roda de conversa em que foram servidos petiscos saudáveis (amendoim, chips de legumes e banana, bolo caseiro integral) e foram apresentados alguns assuntos: Educação alimentar e nutricional, cenário atual da alimentação dos jovens, cenário nas academias de dança, apresentação dos dados levantados no questionário aplicado, guia alimentar brasileiro e seus 10 passos, leitura de rótulos; macronutrientes e suas fontes, micronutrientes importantes para a performance na dança e suas fontes, alimentação pré e pós treino, hidratação, alimentação de bailarinas profissionais. No terceiro momento foi realizada uma degustação de receitas saudáveis, entregues panfletos com todas as preparações apresentadas, além de uma roda de conversa sobre o exposto. O quarto contato ocorreu com a vendedora da cantina e houve trocas de experiências, de receitas, conhecimento sobre noções básicas de higiene na produção e manipulação de alimentos, questionamentos sobre o que ela poderia fazer para melhorar o cardápio servido. **Impactos da Experiência:** A atividade prática foi de grande valia tanto para os participantes da educação (bailarinos) quanto para os componentes do grupo, acrescentando saberes e conhecimento para ambos. A intervenção foi abraçada pela instituição, que abriu as portas e tornou possível a realização das ações, e por todos os participantes que demonstraram grande interesse e disposição para realização e participação de todas as ações. **Reflexões Finais:** O Corpo de Baile foi um grupo que facilitou o trabalho pelo interesse dos participantes em aprender e mudar seus hábitos alimentares. Foi possível perceber que houve o entendimento entre alimentação e desempenho esportivo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Bailarinos, Corpo de Baile, Educação Nutricional.

<sup>1</sup> UFS, jessycatelesnutri@gmail.com

<sup>2</sup> UFS, ju.alisboa@gmail.com

<sup>3</sup> UFS, ksfilima@gmail.com

<sup>4</sup> UFS, raissadelatore@gmail.com

<sup>5</sup> UFS, renanzinhosandes.rs@gmail.com

<sup>6</sup> UFS, gohair87@hotmail.com