

CONSUMO DE DIETAS DA MODA E SUA RELAÇÃO COM ESTADO NUTRICIONAL DE BAILARINAS ADOLESCENTES

Gabrielly Pereira Alvarenga¹, Mirian Patrícia Castro Pereira Paixão²

RESUMO

O balé exige uma rotina rígida de muita dedicação e empenho. A busca constante por um corpo magro faz parte da rotina de muitas bailarinas adolescentes, o que pode ocasionar o desenvolvimento de transtornos alimentares e complicações na saúde física e mental, sendo assim, é muito importante ter uma alimentação equilibrada e saudável na vida dos praticantes de balé para melhor desenvolvimento e performance. Dessa forma, o objetivo deste estudo foi avaliar o estado nutricional de bailarinas e o consumo de dietas da moda. Trata-se de uma pesquisa de campo exploratória, qualitativa, transversal, com base populacional exploratória e descritiva, que busca avaliar o consumo de dietas da moda e sua relação com o estado nutricional de adolescentes praticantes de balé. Foram selecionadas 35 bailarinas, na faixa etária igual ou superior a 10 a 19 anos. Os dados foram coletados através de um questionário digital, abordando temas como: uso de dietas da moda, percepção da imagem corporal, prática de atividade física, questões sociodemográficas, antropometria e hábitos alimentares. Os resultados foram expressos a partir de estatística descritiva. Os resultados demonstram que as bailarinas encontram-se eutróficas em sua maioria e que há insatisfação com a imagem corporal. Em relação à alimentação, constatou-se inadequação alimentar em grande parte da amostra no que se refere ao consumo de verduras, frutas, uso de dietas da moda, consumo insuficiente de

laticínios, baixa ingestão hídrica, além da procura por informações relativas a dieta através da internet. Dessa forma, conclui-se que há necessidade de dar atenção a esses fatores que interferem e influenciam na construção da imagem corporal, podendo causar impactos na formação de hábitos e transtornos alimentares.

Palavras-chave: Bailarinas; Hábitos Alimentares; Estado Nutricional; Dietas da Moda.

ABSTRACT

CONSUMPTION OF FAD DIETS AND THEIR RELATIONSHIP WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF BALLET TEENAGERS

Ballet requires a strict routine of great dedication and commitment. The constant search for a slim body is part of the routine of many adolescent dancers, which can cause the development of eating disorders and complications in physical and mental health, therefore, it is very important to have a balanced and healthy diet in the lives of ballet practitioners for better development and performance. Thus, the objective of this study was to assess the nutritional status of dancers and the consumption of fad diets. This is an exploratory field research, qualitative and quantitative, transversal, based on an exploratory and descriptive population, which seeks to assess the consumption of fad diets and their relationship with the nutritional status of adolescent ballet practitioners. 35 dancers were selected, aged between 10 and 19 years old. The data were collected through a digital questionnaire, covering topics such as: use of fad diets, perception of body image, physical activity,

sociodemographic issues, anthropometry and eating habits. The results were expressed using descriptive statistics. The results demonstrate that the dancers are mostly eutrophic and that there is dissatisfaction with their body image. In relation to food, food inadequacy was found in a large part of the sample with regard to the consumption of vegetables, fruits, use of fad diets, insufficient consumption of dairy products, low water intake, in addition to the search for information regarding diet through Internet. Thus, it is concluded that there is a need to pay attention to these factors that interfere and influence the construction of body image, which may impact the formation of eating habits and disorders.

Key-words: Ballerinas; Eating Habits; Nutritional Status; Fad Diets.

¹ Acadêmica de Nutrição do Centro Universitário Salesiano, Vitória, Espírito Santo, Brasil.

² Docente do Centro Universitário Salesiano, Vitória, Espírito Santo, Brasil.

E-mail dos autores:

gabriellyalvarenga@outlook.com

miriannutricionista@yahoo.com.br

Endereço para correspondência:

Gabrielly Pereira Alvarenga

Av. Vitória, nº 950, Forte São João

INTRODUÇÃO

Na dança utiliza-se o corpo para expressar a arte através e movimentos e técnicas. O balé exige uma rotina árdua de muita dedicação e empenho pelos bailarinos, o que é indispensável para que haja o desempenho máximo que é buscado. A partir dessa dedicação, é possibilitado atingir maior flexibilidade, equilíbrio, velocidade e outros aspectos importantes para melhor performance do atleta (COSTA; TEIXEIRA, 2019).

Os hábitos alimentares desenvolvidos na infância podem trazer benefícios ou não, podendo colaborar para um crescimento saudável da criança ou consequências negativas para o desenvolvimento dela, reforçando riscos de deficiências nutricionais que podem trazer impactos futuros. Sendo assim, é de extrema importância haver avaliação do consumo alimentar, devido a todas as inadequações alimentares que podem ocorrer nesta etapa da vida, e com suporte de políticas públicas, contribuir com a melhoria do consumo alimentar (HORTA; JUNIOR; SANTOS, 2019).

É através dos movimentos corporais que a dança acontece. Ou seja, a imagem corporal está sempre em foco na rotina de quem pratica, como no caso das bailarinas, por exemplo. Há uma busca constante por um padrão estético ideal na vida delas, estando sempre à procura de um peso satisfatório, não sendo um peso adequado, em muitos casos. O balé exige treinamento assíduo por estar diretamente ligado aos movimentos corporais, e pode acabar impondo um padrão muitas das vezes incansável que as bailarinas tentam obter. Com isso,

pode-se criar uma insatisfação pessoal muito grande com o próprio corpo e que pode causar inúmeras complicações na saúde física e emocional, como transtornos alimentares e outras condições (HAAS; GARCIA, BERTOLETTI, 2010).

O balé é uma dança que exige muita flexibilidade, força muscular, coordenação neuromuscular e outras habilidades necessárias para haver pleno desenvolvimento, sendo assim, é inegável a importância de haver bons hábitos alimentares, como uma alimentação equilibrada e saudável na vida de praticantes de balé (DIOGO; RIBAS; SKARE, 2016).

Analisar os hábitos alimentares na infância é de grande importância, visto que várias doenças que são vistas com frequência na vida adulta, como por exemplo, a hipertensão arterial, obesidade, alguns tipos de câncer e outras, estão relacionadas com os hábitos alimentares que são desenvolvidos ainda na infância, ou seja, podendo influenciar e causar impactos no futuro (HINNING et al., 2014).

Na prática do balé é notória a preocupação em relação à conquista da magreza. A busca pelo biótipo magro está presente na vida das pessoas envolvidas com o balé. Essa busca é transformada em conquista ao se alcançar o peso desejado, em especial se for alcançado próximo a datas de apresentações ou provas para os bailarinos, mesmo que seja de forma sacrificante para eles (ANJOS; OLIVEIRA; VELARDI, 2015).

Se alimentar de maneira correta é de extrema importância para se manter uma boa qualidade de vida. A partir dessa percepção de haver uma alimentação equilibrada, entende-se que a alimentação correta na infância também é muito

importante. É um tema que vem ganhando maior atenção, pois constata-se que é a partir desse momento que os hábitos alimentares estão sendo formados e então podem trazer influências positivas ou negativas ao longo da vida. Deste modo, os hábitos são formados e sofrem influências por inúmeras razões, como o ambiente em que a criança cresce, tais como hábitos pré-existentes da família e cultura, fatores socioeconômicos, genética, além de inúmeros outros fatores que irão influenciar suas preferências alimentares e que podem impactar na saúde do indivíduo (SILVA; COSTA; GIUGLIANI, 2016).

Muitas mudanças no padrão de alimentação foram acontecendo, entre elas, o modo de preparo, distribuição, entre outras, de modo que traga agilidade para a rotina da população. E com essa ânsia pela rapidez, veio também o exagerado consumo e predomínio de alimentos processados, que em excesso estão relacionados aos maus hábitos alimentares e desenvolvimento de doenças crônicas. Hábitos alimentares desenvolvidos ainda na infância têm altas chances de trazerem impactos ao longo da vida. Entretanto, os hábitos saudáveis que forem desenvolvidos, podem permanecer, e assim, atuarem na prevenção de excesso de peso, doenças cardiovasculares e outras doenças crônicas relacionadas aos maus hábitos alimentares. Ou seja, a alimentação está diretamente relacionada com prevenção de doenças que podem trazer riscos à saúde da população e isso demonstra a importância de se manter uma alimentação saudável e equilibrada desde a infância, adequada em nutrientes, para que se tenha uma vida saudável (MADRUGA et al., 2012).

Ter uma alimentação adequada e equilibrada é muito importante em todas as fases da vida, pois a partir desse equilíbrio, encontra-se equilíbrio de nutrientes que são indispensáveis para melhor desempenho do corpo. Além disso, uma

alimentação diversificada e equilibrada pode proteger o organismo contra substâncias estranhas, também proporciona equilíbrio no sistema imunológico, ou seja, fundamental para defesa do organismo contra invasores e agentes agressores. Ou seja, uma alimentação adequada é a base para prevenir diversas doenças (FERREIRA, 2010).

Se alimentar de forma correta é importante em qualquer etapa da vida. Mas a alimentação na infância e adolescência também exerce um papel muito significativo, pois pode atuar na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que podem perpetuar ao longo da vida. Ou seja, inúmeros comportamentos comuns nas fases de infância e adolescência podem sofrer influências dos maus hábitos alimentares que são frequentemente vistos, como se alimentar enquanto assiste televisão ao invés de realizar as refeições juntamente com a família em um ambiente tranquilo e agradável (MAIA et al., 2018).

A atividade física desempenha um papel de extrema importância na vida das pessoas. Tem-se como objetivo criar o hábito de praticar exercícios de forma prazerosa, pois assim pode perpetuar ao longo da vida. São muitos os benefícios trazidos pela prática de atividade física, como prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, força muscular, prevenção de osteoporose, doenças relacionadas ao excesso de peso, proporciona bem-estar físico e emocional, além de promover vivência em equipe, o que pode trazer benefícios de socialização (LAZZOLI et al., 1998).

São inúmeros os fatores que influenciam no consumo de alimentos industrializados, que comumente fazem parte dos hábitos das famílias e por

consequência, acabam fazendo parte dos hábitos alimentares infantis. O fato de a mãe ter emprego e não cuidar exclusivamente dos afazeres domésticos mais é uma das causas, além da rotina familiar que muitas das vezes exige praticidade, acaba contribuindo com o consumo desses alimentos de fácil preparo e que podem ser ricos em calorias vazias e pobres em nutrientes que são importantes para o adequado desenvolvimento (AQUINO; PHILIPPI, 2002).

Entretanto, os hábitos alimentares que são formados desde a infância irão trazer impactos ao longo da vida. Muitos fatores englobam uma vida saudável, e a prática de atividade física, juntamente com hábitos alimentares saudáveis atuam na prevenção de doenças crônicas e consequentemente contribuem para uma vida saudável e proporcionando bem-estar (MADRUGA et al., 2012).

O objetivo desse trabalho foi avaliar o estado nutricional, hábitos alimentares e a prática de dietas da moda entre bailarinas adolescentes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa de campo exploratória, quali-quantitativa, transversal, com base populacional exploratória e descritiva, cujos dados foram obtidos por meio de um questionário online com questões sobre as características envolvidas de consumo de dietas da moda e sua relação com o estado nutricional de bailarinas adolescentes a partir de dados como idade, altura, peso, IMC atual, questões sobre consumo e frequência alimentar e prática de dietas da moda.

Amostra

Foi selecionada uma amostra por conveniência, sendo composto por 35 indivíduos praticantes de balé, do gênero feminino, na faixa etária igual ou superior a 10 até 19 anos.

Aspectos Éticos

Pesquisa submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário Salesiano (Nº CAAE: 95651318.3.0000.50.68), o que assegura o desenvolvimento da pesquisa de acordo com os padrões éticos. Embora o estudo tenha sido digital, precisou-se da confirmação do responsável da adolescente para que houvesse a participação do estudo. Os indivíduos consentiram voluntariamente com os termos da pesquisa e coleta dos dados antes de responderem o questionário digital, o que é empregado através de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o que assegura a integridade do participante e preservação da identidade.

Instrumento de coleta de dados

O questionário continha questões sobre hábitos alimentares, qualidade de vida, outras questões abordando dados como: idade, dados socioeconômicos, história clínica, frequência do esporte, uso de dietas da moda e a importância do acompanhamento nutricional para praticantes de balé. As participantes, totalizando 35, receberam o link do questionário e as instruções necessárias para realizá-lo.

Utilizou-se um questionário baseado no teste do guia alimentar na qual foi desenvolvido pelo Ministério da Saúde com tema: como está sua alimentação? (BRASIL, 2013)

Avaliação do Estado Nutricional

As informações antropométricas foram coletadas pelo questionário digital, onde dados foram obtidos como sexo, idade, peso e altura atuais e IMC na qual foram calculados a partir das informações que foram adquiridas através do questionário. Através dos dados como: peso e altura, sendo possível através destes calcular o índice de massa corporal (IMC).

A classificação do estado nutricional das adolescentes de 10 a 19 anos incompletos foi dado através dos índices e parâmetros do quadro 1:

Quadro 1 – Avaliação antropométrica de adolescentes (10 a 19 anos incompletos) segundo índices antropométricos.

Valores críticos		Índices Antropométricos	
		Adolescentes de 10 Anos a 19 Anos Incompletos	
Percentil	Escore	IMC/I	E/I
< 0,1	< z-3	Magreza acentuada	Muito baixa estatura para a idade
≥ 0,1 e < 3	≥ z-3 e < z-2	Magreza	Baixa estatura para a idade
≥ 3 e < 15	≥ z-2 e < z-1	Eutrofia	Estatura adequada para a idade
≥ 15 e ≤ 85	≥ z-1 e ≤ z+1		
≥ 85 e ≤ 97	> z+1 e ≤ z+2	Sobrepeso	
≥ e ≤ 99,9	> z+2 e ≤ z+3	Obesidade	
> 99,9	> z+3	Obesidade grave	

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria, (2009).

Análise estatística

A fim de analisar os dados e resultado final de tabelas e gráficos, foi utilizada a estatística descritiva, os dados qualitativos que classificam o estado nutricional

do paciente, hábitos alimentares, características sociodemográficas, história clínica e os dados quantitativos, sendo os antropométricos, foram apresentados a partir de frequência absoluta (Nº) e frequência relativa (%).

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 35 pessoas, adolescentes, praticantes de balé, sendo 100% (n = 35) dos pesquisados do sexo feminino. Todas as participantes responderam todas as etapas do questionário.

As participantes da pesquisa possuíam idade mínima ou igual a 10 anos e máxima de 19 anos, o que classifica estar saindo da fase escolar e indo para a adolescência, na qual engloba 10 a 19 anos incompletos.

A maior parte da amostra 17,1% (n=6) apresentava idade de 18 anos, seguido de 14,3% (n=5) em segundo lugar, apresentava idade de 17 anos.

Com relação ao grau de escolaridade das participantes, foi analisado que em sua maioria 39,97% (n= 14) respondeu a alternativa “ensino médio”. Já em relação à renda familiar mensal, 37,1% (n= 13) relatou que a renda é superior a 6 salários mínimos (tabela 1).

Com relação à importância da orientação de um nutricionista para praticantes de atividade física, 97,1% (n= 34) das entrevistadas relatou achar importante, 2,9% (n= 1) admitiu ter dúvida. Nenhuma participante relatou não achar importante a orientação de um nutricionista para praticantes de atividade física. Sobre onde buscar por informações relacionadas à dieta, 42,9% (n= 15) informou buscar por informações através do nutricionista, 28,6% (n= 10) relatou buscar na internet. A busca por informações relacionadas à dieta foi negada

por 22,9% (n= 8) e 5,7% (n= 2) respondeu a alternativa “outros”. Nenhuma das participantes relatou buscar por informações relacionadas à dieta em revista (tabela 1).

Em relação à prática de outra modalidade, 74,3% (n= 26) relatou praticar sim outra modalidade esportiva. Observou-se que a maioria 40% (n= 26) das participantes respondeu jazz como outra modalidade praticada. Sobre a frequência semanal da outra modalidade, 42,9% (n= 15) relatou praticar 2 vezes por semana, 25,7% (n= 9) admitiu não praticar outra modalidade além do balé (tabela 1).

Tabela 1 – Descrição das variáveis sociodemográficas e atividade física de amostra estudada.

Variáveis	Parâmetros	N	%
Qual é a sua escolaridade?	Ensino fundamental	10	28,52%
	Ensino médio	14	39,97%
	Outros	11	31,4%
Qual é a renda familiar mensal?	Até 1 salário mínimo	3	8,6%
	De 1 a 3 salários mínimos	12	34,3%
	De 3 a 6 salários mínimos	7	20%
	Maior que 6 salários mínimos	13	37,1%
Você acha que a orientação de um nutricionista é importante para quem pratica atividade física?	Sim	34	97,1%
	Não	0	0
	Tenho dúvida	1	2,9%
Onde busca por informações relacionadas à dieta?	Internet	10	28,6%
	Revista	0	0
	Nutricionista	15	42,9%
	Outros	2	5,7%
	Não busco por informações relacionadas à dieta	8	22,9%

Você pratica outra modalidade?	Não	9	25,7%
	Sim	26	74,3%
Outras modalidades praticadas além do Balé	Jazz	14	40%
	Contemporâneo	10	28,57%
	Hip hop	2	5,71%
	Natação	1	2,85%
	Danças urbanas	1	2,85%
	Street dance	1	2,85%
	Sapateado	2	5,71%
	Pilates	2	5,71%
	Musculação	2	5,71%
	Dança do ventre	1	2,85%
	Karatê	1	2,85%
	Nenhuma	9	25,71%
Qual é a frequência semanal da outra modalidade?	1 vez por semana	1	2,9%
	2 vezes por semana	15	42,9%
	3 vezes por semana ou mais	10	28,6%
	Não pratico outra modalidade	9	25,7%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A tabela 2 expressa a classificação dos índices antropométricos das adolescentes. Em relação ao IMC, observou-se que 91,42% (n= 32) a maioria foi classificada com eutrofia, enquanto 5,71% (n= 2) foram classificadas com sobrepeso. Apenas 2,85% (n= 1) foi classificada com magreza. Em relação à classificação estatura adequada para idade, a maioria, 97,14% (n= 34) foi classificada com estatura adequada para idade. 2,85% (n= 1) foi classificada com baixa estatura para idade.

Tabela 2 - Classificação dos índices antropométricos de adolescentes de 10 a 19 anos, de acordo com a Sociedade Brasileira de Pediatria (2009).

Índice antropométrico	Classificação	N	%
IMC/Idade (n= 35)	Magreza acentuada	0	0

	Magreza	1	2,85%
	Eutrofia	32	91,42%
	Sobrepeso	2	5,71%
	Obesidade	0	0
	Obesidade grave	0	0
Estatura/Idade (n=35)	Muito baixa estatura para a idade	0	0
	Baixa estatura para a idade	1	2,85%
	Estatura adequada para a idade	34	97,14%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A tabela 3 demonstra as variáveis relacionadas ao tempo de prática e frequência do balé. A maior parte da amostra representada por 94,3% (n= 33) relatou praticar o balé por um período superior a 5 anos. Nenhuma das participantes relatou praticar o balé por menos de 6 meses.

Já em relação à frequência semanal na qual o balé é praticado, a maioria 74,3% (n= 26) informou praticar mais de 3 vezes na semana. Nenhuma das participantes pratica balé apenas 1 vez por semana (tabela 3).

Sobre a prática de atividade física de forma regular, por pelo menos 30 minutos diariamente durante o tempo livre, a maioria, 74,3% (n= 26) relatou praticar (tabela 3).

Tabela 3 – Frequência absoluta e relativa das variáveis atividade física regular, tempo de prática e frequência do balé.

Variáveis	Parâmetros	N	%
Há quanto tempo pratica balé?	Menos de 6 meses	0	0
	6 meses a 1 ano	1	2,9%
	1 a 2 anos	1	2,9%
	Mais de 5 anos	33	94,3%
Qual a frequência	1 vez por semana	0	0

semanal em que pratica o balé?	2 vezes por semana	5	14,3%
	3 vezes por semana	4	11,4%
	Mais de 3 vezes por semana	26	74,3%
Você faz atividade física REGULAR, isto é, pelo menos 30 minutos por dia, todos os dias da semana, durante o seu tempo livre?	Não	2	5,7%
	Sim	26	74,3%
	2 a 4 vezes por semana	7	20%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

Em relação a estar satisfeito com o atual peso, a maioria, 51,4% (n= 18) das entrevistadas relatou não estar satisfeita, 48,6% (n= 17) relataram estar satisfeita.

Sobre a percepção da imagem corporal de acordo com os padrões de beleza corporal, a maioria, 48,6% (n= 17) relatou se sentir dentro do peso ideal. Mas 22,9% (n= 8) admitiram se sentir acima do peso.

Além disso, 2,9% (n= 1) e 25,7% (n= 9) relataram não estarem satisfeitas com o próprio corpo, se sentindo muito magra e magra, respectivamente. Nenhuma participante relatou se sentir muito acima do peso.

Em relação às dietas visando emagrecimento, 71,4% (n= 25) das participantes relatou não estar fazendo dieta visando emagrecimento atualmente, 28,6% (n= 10) admitiu estar fazendo (tabela 4).

Sobre normalmente fazer dieta visando emagrecimento, a maioria, 37,1% (n= 13) relatou sempre fazer dieta com esse objetivo, 22,9% (n= 8) informou fazer às vezes. Além disso, 31,4% (n= 11) respondeu nunca fazer dieta visando emagrecimento e 8,6% (n= 3) relatou fazer raramente (tabela 4).

Em relação aos pais ou responsáveis das entrevistadas concordarem com o uso de dieta para emagrecimento, 31,4% (n= 11) das participantes relatou que não concordam, 25,7% (n= 9) admitiu que os pais ou responsáveis concordam. A realização de dieta visando emagrecimento foi negada por 42,9% (n= 15) das entrevistadas (tabela 4).

Tabela 4 – Variáveis relacionadas às dietas visando emagrecimento.

Variáveis	Parâmetros	N	%
Atualmente, você está fazendo dieta para emagrecimento?	Sim	10	28,6%
	Não	25	71,4%
Normalmente, você faz dieta visando emagrecimento?	Sempre	13	37,1%
	Às vezes	8	22,9%
	Raramente	3	8,6%
	Nunca	11	31,4%
Seus pais/responsáveis concordam com sua dieta para emagrecimento?	Sim	9	25,7%
	Não	11	31,4%
	Não faço dieta para emagrecimento	15	42,9%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A figura 1 representa a prevalência do consumo de dietas da moda. Destacou-se a low carb, por ser a dieta com a prevalência maior, 34,3% (n= 12) relataram ter feito essa dieta, 28,6% (n= 10) informou já ter feito jejum intermitente, 20% (n= 7) das participantes respondeu dieta flexível como dieta já realizada, enquanto 40% (n= 14) responderam a alternativa referente a não se aplica.

Em relação aos sintomas apresentados ou não durante o uso de dietas da moda, 25,7% (n= 9) das participantes relatou ter tido irritabilidade como sintoma, 20% (n= 7) relatou ter tido dor de cabeça e outros 20% (n= 7) tontura. 14,3% (n= 5) das participantes admitiu unhas fracas como sintoma e 25,7% (n= 9) relatou não ter apresentado sintomas. A realização de dieta da moda foi negada por 42,9% (n= 15) participantes (figura 1).

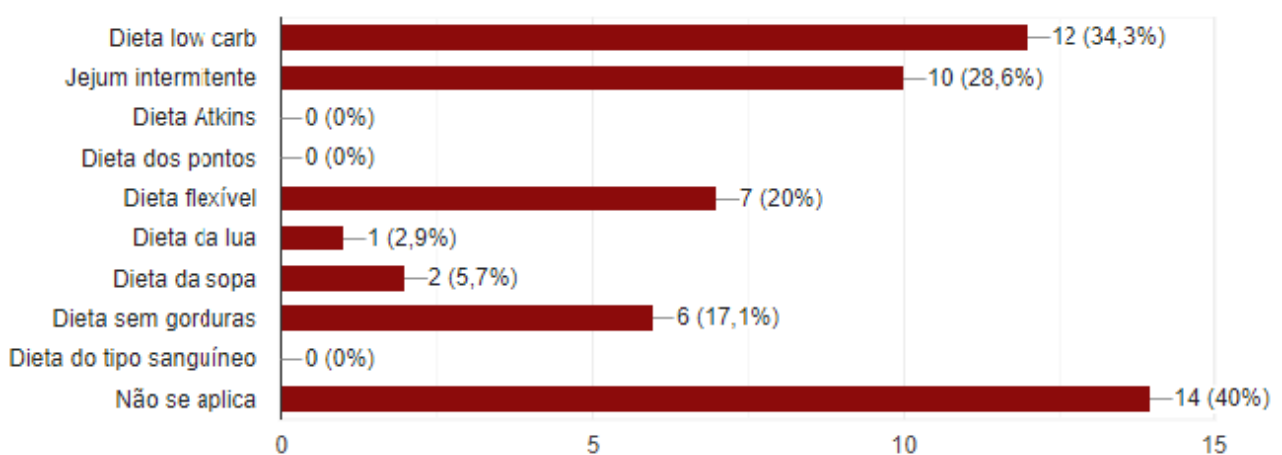


Figura 1: Prevalência do consumo de dietas da moda.

Fonte: Elaboração própria.

A tabela 5 representa a frequência relativa e absoluta dos hábitos alimentares relacionados a alimentos fonte de vitaminas, minerais, hortaliças e verduras. Sobre a ingestão diária de frutas, foi constatado que 40% (n= 14) das entrevistadas relatou comer em média 3 ou mais unidades/fatia/pedaços/copo de suco natural, 25,7% (n= 9) admitiu consumir 1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural por dia. Nenhuma das entrevistadas selecionou a alternativa correspondente ao não consumo de frutas e/ou suco de frutas natural diário.

No que diz respeito à quantidade média de legumes e verduras consumida diariamente, 28,6% (n= 10) relatou comer 3 ou menos colheres de sopa, com a mesma porcentagem, 28,6% (n= 10) comiam de 4 a 5 colheres de sopa, por outro lado, 17,1% (n= 6) das participantes admitiu não comer legumes, nem verduras todos os dias (tabela 5).

Tabela 5 – Hábitos alimentares relacionados a alimentos fonte de vitaminas, minerais, hortaliças e verduras.

Hábitos alimentares	N	%
Qual é, em média, a quantidade de frutas (unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural) que você come por dia?	Não como frutas, nem tomo suco de frutas natural todos os dias	0 0
	3 ou mais unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural	14 40%
	2 unidades/fatias/pedaços/copos de suco natural	12 34,3%
	1 unidade/fatia/pedaço/copo de suco natural	9 25,7%
Qual é, em média, a quantidade de legumes e verduras que você come por dia?	Não como legumes, nem verduras todos os dias	6 17,1%
	3 ou menos colheres de sopa	10 28,6%
	4 a 5 colheres de sopa	10 28,6%
	6 a 7 colheres de sopa	6 17,1%
	8 ou mais colheres de sopa	3 8,6%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A tabela 6 representa a frequência relativa e absoluta dos hábitos alimentares relacionados ao consumo de leguminosas, sementes, castanhas e arroz.

Sobre a ingestão de alimentos como feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas, 51,4% (n= 18) relatou comer 2 ou mais colheres de sopa por dia, por outro lado, 20% (n= 7) relatou

consumir menos de 5 vezes por semana, 2,9% (n= 1) admitiu não consumir nenhum desses alimentos (tabela 6)

Em relação à média do consumo diário de arroz, 31,5% (n= 11) relatou consumir 3 colheres de sopa de arroz diariamente, por outro lado, 5,7% (n= 2) admitiu não consumir arroz (tabela 6).

Tabela 6 – Hábitos alimentares relacionados ao consumo de leguminosas, sementes, castanhas e arroz.

Hábitos alimentares	N	%
Qual é, em média, a quantidade que você come dos seguintes alimentos: feijão de qualquer tipo ou cor, lentilha, ervilha, grão-de-bico, soja, fava, sementes ou castanhas?	Não consumo	1 2,9%
	2 ou mais colheres de sopa por dia	18 51,4%
	Consumo menos de 5 vezes por semana	7 20%
	1 colher de sopa ou menos por dia	9 25,7%
Quantas colheres de sopa, em média, que você consome por dia de arroz?	Nenhuma	2 5,7%
	1 colher de sopa	0 0
	2 colheres de sopa	9 25,7%
	3 colheres de sopa	11 31,5%
	4 colheres de sopa	8 22,9%
	5 colheres de sopa	3 8,6%
	6 colheres de sopa	0 0
	7 colheres de sopa	0 0
	8 colheres de sopa	1 2,9%
	9 colheres de sopa	0 0
	10 colheres de sopa	1 2,9%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A tabela 7 representa a frequência relativa e absoluta dos hábitos alimentares relacionados ao consumo de pães, bolos e biscoitos simples.

Sobre a ingestão média diária de unidades/fatias consumidas de pães, a maioria 60% (n= 21) relatou consumir 1 ou 2 fatias diariamente, 20,1% (n= 7) admitiu não consumir pães (tabela 7).

Em relação ao consumo médio diário de fatias de bolos sem cobertura e/ou recheio, a maioria 57,2% (n= 20) relatou não consumir (tabela 7).

No que diz respeito ao consumo médio diário de unidades de biscoito ou bolacha sem recheio, a maioria 54,4% (n= 19) admitiu não consumir. 28,7% (n= 10) relatou consumir 1 ou 2 fatias diariamente (tabela 7).

Tabela 7 – Hábitos relacionados ao consumo de pães, bolos e biscoitos simples.

Hábitos alimentares		N	%
Quantas unidades/fatias, em média, que você consome por dia de pães?	Menos de 1	3	8,7%
	1 ou 2	21	60%
	3 ou 4	3	8,6%
	> 4 unidades	0	0
	Nenhuma	7	20,1%
	Raramente	1	2,9%
Quantas fatias, em média, que você consome por dia de bolos sem cobertura e/ou recheio?	Menos de 1	1	2,9%
	1 ou 2 fatias	10	28,7%
	3 ou 4 fatias	1	2,9%
	> 4 fatias	0	0
	Nenhuma	20	57,2%
	Raramente	3	8,7%
Quantas unidades, em média, que você consome	Menos de 1	0	0
	1 ou 2 unidades	7	20%

por dia de biscoito ou	3 ou 4 unidades	4	11,4%
bolacha sem recheio?	> 4 unidades	3	8,7%
	Nenhuma	19	54,4%
	Raramente	2	5,8%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A tabela 8 representa a frequência relativa e absoluta dos hábitos alimentares relacionados ao consumo de gordura, óleo e sal.

Em relação ao hábito de retirar a gordura aparente das carnes, a pele do frango ou outro tipo de ave, 71,4% (n= 25) das entrevistadas relatou retirar. Dentre as participantes, 11,4% (n= 4) relatou não consumir carne vermelha ou frango (tabela 8).

Sobre o tipo de gordura mais utilizada para cozinhar, observou-se que a maioria, 65,7% (n= 23) utiliza óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola para preparar as refeições. 22,9% (n= 8) participantes admitiu utilizar margarina ou gordura vegetal como gordura mais utilizada para cozinhar.

Em relação ao hábito de adicionar mais sal nos alimentos já servidos no prato, 11,4% (n= 4) admitiu ter esse hábito (tabela 8).

Tabela 8 – Variáveis relacionadas ao consumo de gordura, óleo e sal.

Hábitos alimentares		N	%
Você costuma tirar a gordura aparente das carnes, a pele do frango ou outro tipo de ave?	Sim	25	71,4%
	Não	6	17,1%
	Não como carne vermelha ou frango	4	11,4%
Qual tipo de gordura é mais usado na sua casa para cozinhar os alimentos?	Banha animal ou manteiga	4	11,4%
	Óleo vegetal como: soja, girassol, milho, algodão ou canola	23	65,7%
	Margarina ou gordura vegetal	8	22,9%

Você costuma	Sim	4	11,4%
colocar mais sal nos alimentos quando já servidos em seu prato?	Não	31	88,6%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A tabela 9 representa a frequência relativa e absoluta dos hábitos alimentares relacionados ao consumo de carnes ou ovos.

Sobre o consumo diário de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos, observou-se que a maioria, 37,1% (n= 13) consome 2 pedaço/fatia/colheres de sopa ou 2 ovos e 25,7% (n= 9) relatou consumir mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos. Em relação ao consumo de peixes, a maioria, 48,6% (n= 17) relatou consumir somente algumas vezes no ano e 17,1% (n= 6) admitiu não consumir peixes (tabela 9).

Tabela 9 – Variáveis relacionadas ao consumo de carnes ou ovos

Hábitos alimentares	N	%
Qual é, em média, a quantidade de carnes (gado, porco, aves, peixes e outras) ou ovos que você come por dia?	Não consumo nenhum tipo de carne	1 2,9%
	1 pedaço/fatia/colher de sopa ou 1 ovo	12 34,3%
	2 pedaços/fatia/colheres de sopa ou 2 ovos	13 37,1%
	Mais de 2 pedaços/fatias/colheres de sopa ou mais de 2 ovos	9 25,7%
Você costuma comer peixes com qual frequência?	Não consumo	6 17,1%
	Somente algumas vezes no ano	17 48,6%
	2 ou mais vezes por semana	3 8,6%
	De 1 a 4 vezes por mês	9 25,7%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A tabela 10 representa a frequência relativa e absoluta dos hábitos alimentares relacionados ao consumo laticínios e seus tipos.

Sobre o consumo médio diário de leite e derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros), 48,6% (n= 17) das participantes relatou consumir 1 ou menos copos de leite ou pedaços/fatias/porções. Apenas 5,7% (n= 2) relatou não consumir leite, nem derivados. A maioria das participantes, 51,4% (n= 18) relatou consumir leite e seus derivados com baixo teor de gorduras (semidesnatado, desnatado ou light) (tabela 10).

Tabela 10 – Variáveis relacionadas ao consumo de laticínios e seus tipos.

Hábitos alimentares		N	%
Qual é, em média, a quantidade de leite e seus derivados (iogurtes, bebidas lácteas, coalhada, requeijão, queijos e outros) que você come por dia?	Não consumo leite, nem derivados	2	5,7%
	3 ou mais copos de leite ou pedaços/fatias/porções	4	11,4%
	2 copos de leite ou pedaços/fatias/porções		
	1 ou menos copos de leite ou pedaços/fatias/porções	12	34,3%
		17	48,6%
Que tipo de leite e seus derivados você habitualmente consome?	Integral	15	42,9%
	Com baixo teor de gorduras (semidesnatado, desnatado ou light)	18	51,4%
	Não consumo leite, nem derivados	2	5,7%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A tabela 11 representa a frequência relativa e absoluta dos hábitos alimentares relacionados à ingestão de água e bebidas alcoólicas.

Sobre a quantidade ingerida de água por dia, 22,9% (n= 8) admitiu ingerir menos de 4 copos diariamente, incluindo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate) no cálculo (tabela 11).

Em relação ao consumo de bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque etc.), a maioria, 65,7% (n= 23) relatou não consumir e

31,4% (n= 11) admitiu consumir eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês) (tabela 11).

Tabela 11 – Variáveis relacionadas à ingestão de água e bebidas alcoólicas.

Hábitos alimentares	N	%
Quantos copos de água você bebe por dia?		
Menos de 4 copos	8	22,9%
8 copos ou mais	11	31,4%
Inclua no seu cálculo sucos de frutas naturais ou chás (exceto café, chá preto e chá mate).		
4 a 5 copos	9	25,7%
6 a 8 copos	7	20%
Você costuma consumir bebidas alcoólicas (uísque, cachaça, vinho, cerveja, conhaque etc.) com qual frequência?		
Diariamente	0	0
1 a 6 vezes na semana	1	2,9%
Eventualmente ou raramente (menos de 4 vezes ao mês)	11	31,4%
Não consumo	23	65,7%

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

A tabela 12 representa a frequência relativa e absoluta dos hábitos alimentares relacionados ao consumo de alimentos industrializados, ultraprocessados e leitura de rótulo de alimentos industrializados.

Sobre o consumo de alimentos do tipo: frituras, salgadinhos fritos ou em pacotes, carnes salgadas, hambúrgueres, presuntos e embutidos (salsicha, mortadela, salame, linguiça e outros), 48,6% (n= 17) relatou consumir de forma rara ou nunca, 11,4% (n= 4) admitiu consumir de 2 a 3 vezes por semana. Nenhuma participante selecionou a alternativa referente a todos os dias (tabela 12).

Em relação ao consumo de alimentos do tipo: doces de qualquer tipo, bolos recheados com cobertura, biscoitos doces, refrigerantes e sucos

industrializados, 37,1% (n= 13) relatou consumir menos que 2 vezes por semana, 25,7% (n= 9) respondeu a alternativa ao consumo de 2 a 3 vezes por semana. Em relação ao consumo diário, 5,7% (n= 2) das participantes relatou consumir diariamente (tabela 12).

Sobre o hábito de ler a informação nutricional presente no rótulo de alimentos industrializados, 42,9% (n= 15) relatou ler algumas vezes, para alguns produtos. 17,1% (n= 6) das participantes relatou nunca ler a informação nutricional presente nos rótulos (tabela 12).

Tabela 12 – Variáveis relacionadas ao consumo de alimentos industrializados, ultraprocessados e leitura de rótulo de alimentos industrializados.

Hábitos alimentares		N	%
Pense nos seguintes alimentos:	Raramente ou nunca	17	48,6%
frituras, salgadinhos fritos ou em	Todos os dias	0	0
pacotes, carnes salgadas,	De 2 a 3 vezes por semana	4	11,4%
hambúrgueres, presuntos e	De 4 a 5 vezes por semana	2	5,7%
embutidos (salsicha, mortadela,	Menos que 2 vezes por semana	12	34,3%
salame, linguiça e outros). Você			
costuma comer qualquer um			
deles com frequência?			
Pense nos seguintes alimentos:	Raramente ou nunca	9	25,7%
doces de qualquer tipo, bolos	Menos que 2 vezes por semana	13	37,1%
recheados com cobertura,	De 2 a 3 vezes por semana	9	25,7%
biscoitos doces, refrigerantes e	De 4 a 5 vezes por semana	2	5,7%
sucos industrializados. Você	Todos os dias	2	5,7%
costuma comer qualquer um			
deles com que frequência?			
Você costuma ler a informação	Nunca	6	17,1%
nutricional que está presente no	Quase nunca	5	14,3%
rótulo de alimentos	Algumas vezes, para alguns	15	42,9%
industrializados antes de produtos		9	25,7%

comprá-los?	Sempre ou quase sempre, para todos os produtos
-------------	--

Fonte: Elaboração própria. Legenda: % frequência relativa, (n) frequência absoluta.

Na figura 2, percebeu-se que as refeições mais realizadas entre as bailarinas eram o café da manhã 74,3% (n= 26) e o almoço 94,3% (n= 33). A refeição menos realizada pelas participantes foi a ceia, 20% (n= 7) costumavam fazer.

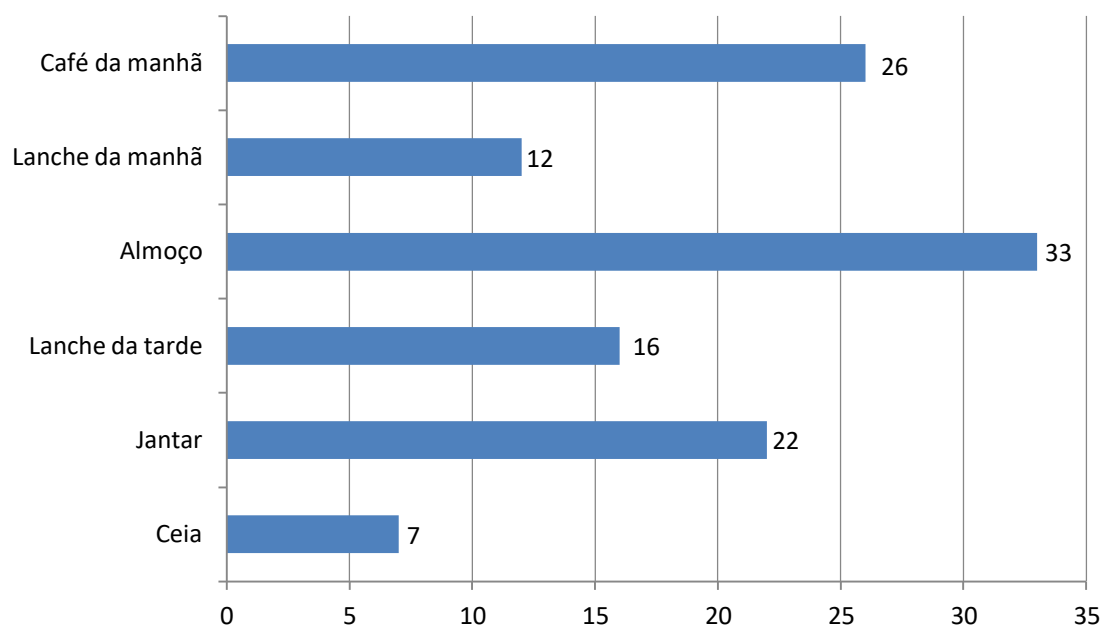


Figura 2 - Quantidade de refeições feitas habitualmente no dia.

Fonte: Elaboração própria.

DISCUSSÃO

Em um estudo realizado com adolescentes do sexo feminino com idade entre 14 e 19 anos, por Miranda e colaboradores (2018), demonstrou que quase metade da amostra relatou ter insatisfação com a imagem corporal, o que

confirma o resultado das adolescentes almejarem um corpo mais magro que o atual.

A atuação do nutricionista é muito importante, pois desempenha atividades fundamentais de educação nutricional, contribuindo com o desenvolvimento de bons hábitos alimentares e um estilo de vida saudável na realidade dos adolescentes (SOUZA, 2019).

Em um estudo realizado com 600 adolescentes com idades entre 12 e 18 anos, na cidade de Bragança, demonstrou que, dos adolescentes que faziam dieta, apenas 22,2% foi prescrita pelo nutricionista, 4,9% dos casos foi aconselhada por um amigo, 19,8% foi aconselhado por um familiar e 44,4% das situações partiram dos próprios adolescentes, revistas ou internet (PEREIRA, 2016).

Um estudo realizado em Natal-RN, com 37 bailarinas ao total, 18 adultas e 19 adolescentes, mostrou que 94,7% das adolescentes eram eutróficas e 5,3% apresentavam sobrepeso, o que demonstra afinidade com os dados obtidos na pesquisa atual (CARVALHO, 2018).

Um estudo de Pelonha (2018), com amostra constituída por 20 adolescentes do sexo feminino, com idade entre 14 e 19 anos, praticantes de balé clássico em Natal-RN, mostrou que as bailarinas estavam com estatura adequada para idade, o que se aproxima bastante dos dados encontrados na pesquisa atual.

O álcool é a droga legal mais comumente usada por parte dos adolescentes no Brasil e no mundo. O consumo de bebidas alcoólicas entre os adolescentes é um risco, pois essa ingestão antes dos 16 anos de idade aumenta o risco para o consumo excessivo futuramente na idade adulta (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2017).

O cálcio é de extrema importância para suprir as necessidades nutricionais e prevenir fraturas, osteoporose ao longo do tempo, coagulação do sangue, contração muscular, ou seja, está ligado ao funcionamento correto do corpo, desenvolvimentos importantes que acontecem na adolescência e na vida de um atleta (REINALDO e colaboradores, 2016).

Um estudo transversal de Melo e colaboradores (2015), realizado com 15 atletas adolescentes com idade entre 16 e 18 anos, em um clube de São Paulo-SP, demonstrou também inadequação na ingestão de micronutrientes como o cálcio por parte dos atletas.

Os adolescentes fazem parte de um grupo vulnerável em relação a hábitos alimentares e consumo de gordura. O tipo de gordura consumida e o excesso dela atuam influenciando risco cardiovascular, podendo favorecer o aparecimento de complicações como hipertensão arterial, diabetes tipo 2, câncer, obesidade, entre outros problemas (SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA, 2012).

O consumo excessivo de sódio está relacionado ao desenvolvimento de condições como hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, renais e acidente vascular cerebral (CASTRO; GIATTI e BARRETO, 2014).

Um estudo realizado com 25 adolescentes com idade entre 13 e 14 anos, praticantes e não praticantes de balé, demonstrou que 76% (n= 19) das adolescentes preocupam-se com a imagem corporal ao ponto de fazer dieta, o que demonstra afinidade com os dados obtidos na pesquisa atual (MARCONATO e colaboradores, 2019).

Outro estudo realizado com 28 adolescentes praticantes de balé, com idade

entre 14 e 18 anos, em uma escola de dança de Caxias do Sul-RS, demonstrou que do total, 82,1% preocupava-se com o peso e 21,4% fizeram dieta, sendo apenas 3,6% elaboradas por profissionais. 57,1% das bailarinas desejavam emagrecer, demonstrando insatisfação corporal (VARGAS; BERNARDI e GALLON, 2011).

Um estudo transversal realizado com 28 adolescentes praticantes de balé, com idade entre 14 a 18 anos apresentou consumo proteico acima do recomendado para a faixa etária, demonstrando resultados diferentes da pesquisa atual (VARGAS; BERNARDI e GALLON, 2011).

Um estudo realizado com 250 adolescentes, sendo 55% deles do sexo feminino, em uma escola de Bauru-SP, mostrou unhas quebradiças, fadiga fácil, fraqueza e tontura como sintomas frequentes durante a realização de dietas restritivas com intuito de perda de peso por parte dos adolescentes, o que demonstra afinidade com os dados obtidos na pesquisa atual (APETITO e colaboradores, 2010).

Um estudo transversal realizado com amostra constituída por 50 bailarinas adolescentes em Natal-RN demonstrou baixa ingestão de frutas e verduras (PRASERES, 2018).

Em um estudo transversal realizado com adolescentes em uma escola da rede municipal de ensino de Montes Claros-MG, mostrou que os alimentos embutidos, refrigerantes e guloseimas eram consumidos diariamente, o que demonstra resultados diferentes dos dados obtidos na pesquisa atual (SANTOS; CARVALHO e PINHO, 2019).

Um estudo de Silva e colaboradores (2016), realizado com 708 crianças e adolescentes de 7 a 14 anos em uma escola de Juiz de Fora-MG, mostrou que a ceia foi a refeição mais omitida pelas crianças (66%) e pelos adolescentes (77,3%), em seguida foi a colazione, sendo omitida por 60% das crianças e 61% dos adolescentes, demonstrando resultados de afinidade com os dados obtidos na pesquisa atual.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a maioria das adolescentes praticantes de balé participantes da pesquisa, apresentam estado nutricional adequado em relação à antropometria, sendo que a maior parte das adolescentes encontravam-se eutróficas e com estatura adequada para idade.

A partir do presente estudo, observa-se que apesar das bailarinas analisadas encontrarem-se classificadas em sua maioria em eutrofia com relação ao índice de massa corporal, há insatisfação com a própria imagem corporal, podendo ser um fator de risco, principalmente levando em consideração a faixa etária na qual se encontram.

Em relação aos hábitos alimentares, percebeu-se inadequação alimentar em grande parte da amostra, pois constatou-se consumo alimentar inadequado do consumo de verduras, frutas, uso de dietas da moda, consumo insuficiente de laticínios, baixa ingestão hídrica, além de uma parte da amostra ter admitido procurar por essas informações através da internet, ou seja, é necessário haver melhora na ingestão alimentar e criação de novos hábitos alimentares.

Os resultados encontrados nesta pesquisa mostram a necessidade de ações visando educação nutricional, promoção de uma alimentação equilibrada, e criação de novos hábitos alimentares para esta população, a fim de prevenir transtornos alimentares, inadequação alimentar, para que não haja comprometimento do pleno desenvolvimento e também performance das bailarinas.

REFERÊNCIAS

- 1 - Costa, C.; Teixeira, Z. A experiência da dor em bailarinas clássicas: significados emergentes num estudo qualitativo. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 24, n. 5, maio, 2019.
- 2 - Horta, P. M.; Junior, E. V.; Santos, L. C. dos. Usual diet quality among 8- to 12- year-old Brazilian children. Cad. Saúde Pública, v. 35, n. 2, fev, 2019.
- 3 - Haas, A. N.; Garcia, A. C. D.; Bertoletti, J. Imagem corporal e bailarinas profissionais. Rev. Bras. Med. Esporte, Niterói, v. 16, n. 3, maio-jun. 2010.
- 4 - Diogo, M. A. K.; Ribas, G. G. O.; Skare, T. L. Frquency of pain and eating disorders among professional and amateur dancers. São Paulo Med. J., São Paulo, v. 134, n.6, nov-dez. 2016.
- 5 - Hinning, P. F. et al. Development of a food frequency questionnaire for children from 7 to 10 years old. Rev. Bras. Epidemiol., São Paulo, v. 17, n.2, abr-jun. 2014.
- 6 - Anjos, K. S. S. dos; Oliveira, R. C.; Velardi, M. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. Rev. Bras. Edu. Fís. Esporte, São Paulo, v. 29, n. 3, jul-set. 2015.
- 7 - Silva, G. A. P.; Costa, K. A. O.; Giuciani, E. R. J. Alimentação infantil: além dos aspectos nutricionais. J. Pediatr., Rio de Janeiro, v. 92, n. 3, 2016.
- 8 - Madruga, S. W. et al. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 46, n. 2, fev. 2012.

9 - Ferreira, S. R. G. Alimentação, nutrição e saúde: avanços e conflitos da modernidade. Cienc. Cult., São Paulo, v. 62, n. 4, out. 2010.

10 - Maia, E. G. et al. Padrões alimentares, características sociodemográficas e comportamentais entre adolescentes brasileiros. Rev. Bras. Epidemiol., v. 21, nov. 2018.

11 - Lazzoli, J. K. et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. Rev. Bras. Med. Esporte, Niterói, v. 4, n. 4, jul-ago. 1998.

12 - Aquino, R. C. de; Philippi, S. T. Consumo infantil de alimentos industrializados e renda familiar na cidade de São Paulo. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 36, n. 6, dez. 2002.

8 - Madruga, S. W. et al. Manutenção dos padrões alimentares da infância à adolescência. Rev. Saúde Pública, São Paulo, v. 46, n. 2, fev. 2012.

9 - Sociedade Brasileira De Pediatria. Avaliação nutricional da criança e do adolescente: Manual de Orientação. São Paulo. Departamento de Nutrologia. 2009.

10 - Brasil. Ministério da Saúde. Guia alimentar. Como ter uma alimentação saudável. Brasília, DF, 2013. Disponível em: file:///C:/Users/Infortop/Downloads/guia_alimentar_alimentacao_saudavel_1edicao.pdf.

11 - Miranda, V. P. N. et al. Insatisfação corporal, nível de atividade física e comportamento sedentário em adolescentes do sexo feminino. Rev. Paul. Pediatr. v. 36, n. 4, p. 482-490. 2018.

12 - Souza, L. P. H. de. Impacto de intervenções nutricionais sobre o conhecimento de uma alimentação saudável em adolescentes. Trabalho de

Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Centro Universitário de Brasília. Brasília. 2019.

13 - Pereira, A. M. G. R. Preocupação com peso e prática de dietas por adolescentes. Acta Port. Nutr. n. 6, p. 14-18. 2016.

14 - Carvalho, M. C. C. Avaliação da composição corporal entre participantes de ballet clássico: comparação entre diferentes equações preditivas de antropometria. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal. 2018.

15 - Pelonha, R. N. C. Insatisfação e distorção da imagem corporal em bailarinas adolescentes. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal. 2018.

16 - Sociedade Brasileira de Pediatria. Bebidas alcoólicas são PREJUDICIAIS à saúde da criança e do adolescente: Manual de Orientação. 2017.

17 - Reinaldo, J. M. et al. Inadequação nutricional na dieta de atletas adolescentes. ABCS-Health Sci. 2016.

18 - Mello, A. V. et al. Avaliação da composição corporal e do consumo alimentar de nadadores adolescentes. Rev. Bras. Med. Esporte. v. 21, n. 5, p. 381-385. 2015.

19 - Sociedade Brasileira de Pediatria. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola. Rio de Janeiro. Departamento de Nutrologia. 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012. 148 p.

20 - Castro, R. S. A.; Giatti, L.; Barreto, S. M. Fatores associados à adição de sal à refeição pronta. Ciên. saúde coletiva. v. 19, n. 5, p. 1503-1512. 2014.

21 - Marconato, A. M. et al. Imagem corporal e o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes praticantes de balé. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 13, n. 80, p. 492-497. jul-ago. 2019.

22 - Vargas, J. G.; Bernardini, J. R.; Gallon, C. W. Perfil nutricional e autopercepção corporal de bailarinas adolescentes. RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, São Paulo. v. 5, n. 29, p. 425-433. set-out. 2011.

23 - Apetito, L. et al. Práticas de dietas de emagrecimento por escolares adolescentes. J. Health Sci. Inst. 2010.

24 - Praseres, A. L. S. Avaliação do consumo alimentar energético, macronutrientes e fibras em bailarinas. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Nutrição) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Natal. 2018.

25 - Santos, J. C.; Carvalho, D. M. A. de; Pinho, L. Consumo de alimentos ultraprocessados por adolescentes. Adolesc. Saúde, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 56-63. abr/jun. 2019.

26 - Silva, F. A. et al. Daily meal frequency and associated variables in children and adolescents. J. Pediatr. (Rio J.) v. 93, n. 1, Porto Alegre. jan/feb. 2017.