

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ARTE CORPORAL**



Trabalho de Conclusão do Curso

DESMISTIFICANDO A CULTURA POPULAR

**EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA
INTÉRPRETES-CRIADORES
VEGETARIANOS.**

Andressa Aparecida de Jesus Medeiros

Rio de janeiro, 2021

Andressa Aparecida de Jesus Medeiros

**Desmistificando a cultura popular
Educação nutricional para
intérpretes-criadores vegetarianos**

Trabalho de Conclusão do Curso Apresentado
como Requisito Parcial à Obtenção do Grau de
Bacharelado em Teoria da Dança
Escola de Educação Física e Desportos
Centro de Ciências da Saúde
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Orientador(a): Prof^a. Waleska Lopes de Almeida Britto

Rio de Janeiro, 2021

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS**

O Trabalho de Conclusão do Curso: Desmistificando a cultura popular Educação nutricional para intérpretes-criadores vegetarianos

elaborado por: Andressa Aparecida de Jesus Medeiros

e aprovado pelo professor orientador e professor convidado foi aceito pela Escola de Educação Física e Desportos como requisito parcial à obtenção do grau de:

Bacharelado em Teoria da Dança

PROFESSORES:

Orientador(a): Waleska Lopes de Almeida Britto

Convidado(a): Roberto Eizemberg dos Santos

Data: 25 de agosto de 2021

Dedico este Trabalho a minha filha Adele Margarida.
Que mesmo tão pequena me incentivou
todos os dias com seu sorriso e olhar cativante.
Filha esta conquista é para você!

Agradecimentos

Ao fazer esta pesquisa, pude perceber quantas pessoas passam por nossas vidas, deixando marcas consideráveis.

Agradeço a Deus, que mesmo sendo uma força espiritual, sei que esteve presente nos meus momentos de angústias, e me proporcionou paz, e força para não desistir de meus objetivos.

Agradeço aos meus pais Anderson Medeiros e Claudia Regina pelo apoio, que me foi dado, desde quando escolhi o meu curso, e por estarem presentes para me apoiar.

Agradeço ao meu Marido Leonam Augusto, por toda a força que me foi dado, sempre com palavras incentivadoras.

Agradeço a Professora e Orientadora Waleska Britto, por ter me orientado com muito carinho e dedicação e me auxiliado durante a construção do trabalho.

Agradeço ao professor Roberto Eizemberg por ser sempre solícito e prestativo com os alunos. Auxiliando durante o curso e estágio. Sendo importante para minha formação.

A todos, os meus mais sinceros agradecimentos.

RESUMO

Título: Desmistificando a cultura popular Educação nutricional para intérpretes-criadores vegetarianos.

Autoria: Andressa Aparecida de Jesus Medeiros

Orientador(a): Waleska Britto

A presente pesquisa tem como objetivo trazer a conscientização de que o intérprete-criador pode ser vegetariano sem ficar com carências nutricionais e apresentar pontos principais para essa alimentação adequada. Procurar a partir de embasamento teórico como o da Nadja de Jesus que em seu trabalho sobre dança e nutrição avalia o desempenho profissional de bailarinos de Portugal. Assim, desmistificando a crença popular que oralmente transmite a informação de que o intérprete-criador vegetariano pode vir a ser propício a uma carência nutricional e dessa forma impossibilitando praticar atividades corporais.

Palavras-chave:

Alimentação	Vegetariano	Intérprete-criador
-------------	-------------	--------------------

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
2. O QUE É VEGETARIANISMO?	10
3. DESMISTIFICANDO A CULTURA POPULAR	12
4. INTÉRPRETE-CRIADOR E ALIMENTAÇÃO ADEQUADA	17
4.1 O desempenho do interprete-criador a partir de relações nutricionais.	23
4.2 Os vegetais que possuem nutrientes adequados para o intérprete-criador vegetariano.	34
5. CONCLUSÃO	38

1 INTRODUÇÃO

Esta monografia é requisito parcial de conclusão do Curso de Bacharelado em Teoria da Dança da Universidade Federal do Rio de Janeiro, cujo tema central de investigação é Desmistificando a cultura popular: educação nutricional para intérpretes-criadores vegetarianos.

Durante o início da pesquisa, foi observado que a população brasileira possui pouca ou nenhuma informação a respeito da alimentação humana, todavia em evidência falta uma educação alimentícia a respeito da alimentação vegetariana.

Devido a esta falta de informação e ao atribuir a alimentação vegetariana a intérpretes-criadores há uma tendência no repasse de informações que se acredita que as pessoas vegetarianas possuem uma vasta carência nutricional que por vez estaria impedindo a prática de atividades físicas. Esta informação inclusive é mais evidenciada em atividades de cunho mais popular como desportistas, bailarinos e atletas. Assim sendo, estas modalidades já possuem algumas fontes teóricas que enfatizam a sua relevância, como alimentação vegetariana para atletas. No entanto, o termo intérprete-criador que por hora é um termo contemporâneo que teve a necessidade de surgir e vem substituindo os novos profissionais de dança que não se encaixam no termo balé, não possui fontes bibliográficas que ressaltem a importância de sua alimentação, tão pouco uma alimentação específica como a do vegetariano.

A partir do levantamento destas informações iniciais é possível formular as seguintes questões-problema: Historiograficamente como surgiu a cultura popular oral que enfatiza que pessoas que praticam atividades físicas desde moderada a intensiva, neste caso o intérprete-criador, seria incapaz de manter estas atividades físicas devido a supostas carências nutricionais. A pesquisa também presa pelo levantamento de informações que legitimam o intérprete-criador vegetariano sem carências nutricionais a partir de uma alimentação adequada.

Atualmente o número de pessoas que seguem uma alimentação vegetariana no Brasil vem crescendo e com isso alguns preconceitos vêm surgindo também. Junto a novas informações é comum um dito popular, uma crença ou um pensamento ganhar uma força como se fosse verídico.

Neste caso é comum um pensamento que foi surgindo ao longo do tempo, onde diz que o vegetariano está propício a ficar com carências nutricionais. Com base nesta crença popular, entende-se que seria inadequado um intérprete-criador ser vegetariano, que o vegetariano

seria um corpo carente de nutrientes, e assim estaria vulnerável a práticas de atividades corporais. O presente trabalho pretende, trazer informações que desmistifica esta cultura popular trazendo ponderações que auxiliem na alimentação adequada ao intérprete-criador neste caso, o intérprete-criador vegetariano.

As leituras iniciais indicam a hipótese que o intérprete-criador por ser um termo contemporâneo de poucas fontes teóricas possui pouco ou nenhum conhecimento a respeito da alimentação adequada para o corpo que pratica atividade física, logo faltam também conhecimentos de uma alimentação mais específica como a alimentação vegetariana.

Durante o levantamento de dados para a pesquisa foi encontrado duas problemáticas: a primeira é a carência de fontes teóricas que ressalte a alimentação adequada aos profissionais que estejam relacionados ao intérprete-criador; e a segunda é a fonte teórica para o intérprete-criador vegetariano. Uma vez que foi observada a carência de pesquisas a respeito de brasileiros vegetarianos, em especial o intérprete-criador, coloco como relevância a necessidade de mais trabalhos que possam trazer este tema. Portanto, a pesquisa faz uso de fontes que relatam a alimentação de bailarinos e desportistas para ponderar as questões levantadas sobre a alimentação vegetariana à intérpretes da dança, levando em consideração alguns dados que igualam o rendimento corpóreo de desportistas, bailarinos e intérpretes-criadores.

Por isso, o objetivo geral desta investigação é conscientizar o intérprete-criador da importância da educação alimentícia aos que são vegetarianos para que o mesmo evite quaisquer possíveis carências nutricionais que possam vir a existir, desta forma obtendo um corpo com um rendimento físico adequado as atividades executadas.

Para alcançar esse objetivo foram definidos como objetivos específicos apresentar a importância da alimentação para o intérprete-criador, visando a necessidade da mesma para prevenção de doenças e lesões, assim como para manter um corpo saudável e com bom rendimento corpóreo; enfatizar que o intérprete-criador pode possuir uma alimentação vegetariana, sem receio de carências nutricionais; trazer informações do termo vegetariano e suas subcategorias, como fonte de entendimento; contextualizar o termo balé e intérprete-criador, com intenção de justificar a necessidade de usar o termo escolhido; traçar semelhanças entre atletas, bailarinos e intérpretes-criadores, como justificativa para utilização de fontes teóricas; contextualizar a cultura popular oral, para demonstrar como esta fonte foi capaz de levantar informações a respeito do tema proposto.

Ao final deste estudo, espera-se ter respondido às seguintes questões: Quais fontes teóricas para fundamentar o intérprete-criador vegetariano? Quais são as principais formas de

vivência do vegetariano? Qual a importância de uma alimentação adequada para o intérprete-criador? Quais os nutrientes adequados para o intérprete-criador vegetariano?

Durante este período de coleta foi utilizado embasamentos teóricos a partir de materiais como livros, artigos e fontes da Internet. Como referencial foram apresentados os seguintes autores: Jesus (2011), que foi a principal fonte de estudo; Junior (2011), Moralejo (2014) Santos e Amorim (2019), que apresentam estudos voltados para a nutrição; Souza (2019) que apresentam estudos a respeito do desempenho físico a partir da alimentação vegetariana.

A respeito do processo de desenvolvimento metodológico a pesquisa se deu como levantamento de estudos que relatam a carência de nutrientes em bailarinos, observando a necessidade de um estudo específico a respeito daqueles cujas fontes são mais escassas, como é o caso do intérprete-criador vegetariano.

Após a introdução os capítulos foram organizados da seguinte forma. Capítulo II, “O que é vegetarianismo”, nesta seção apresenta-se ao leitor o que é esta filosofia de vida em termos gerais, específicos e alimentícios. No capítulo III, “desmistificando a cultura popular” foi relatado o que é a cultura popular com ênfase na oral, observando sua relevância na pesquisa como fonte de transmissão de informações. Assim chegamos ao capítulo III “intérprete-criador e alimentação adequada” que finaliza a proposta da pesquisa que é a conscientização da nutrição vegetariana para aqueles que são intérpretes-criadores.

A partir deste trabalho espera-se que seja alcançada a conscientização da importância de uma alimentação adequada ao corpo do intérprete-criador vegetariano, visando o conhecimento de nutrientes adequados para uma alimentação nutritiva que suporte as necessidades do corpo do intérprete-criador. Desta forma, evitando carências nutricionais. Observa-se que a nutrição adequada é capaz de agir de forma preventiva a possíveis lesões corporais podendo agir também de forma curativa, entre outros benefícios, sendo relevantes para o corpo e possibilitando a todos a prática de exercícios.

2 O QUE É VEGETARIANISMO

Para dar início a esta pesquisa, que trata do termo vegetariano, intérprete-criador, e alimentação, venho inicialmente relatar o que é ser vegetariano. Davis e Melina (2011) reforçam que “O termo vegetariano está associado à pessoa que se abstém do consumo de carne, peixe e aves, com ou sem o consumo de ovos e laticínios”(p. 11). Atualmente há duas categorias de vegetarianos: o vegetariano e o vegano.

Neste caso, a pessoa vegetariana, não consome nada de origem animal, no entanto, podem consumir seus derivados. Já o vegano, não consome nada de origem animal, incluindo seus derivados. Ser vegetariano é algo que inclui desde alimentação a uma filosofia de vida. Por exemplo, o vegetariano, não consome nada de origem animal, desde a alimentação, cosméticos, roupas, etc. Não faz uso do cosmético que faz testes em animais, ou que contenham seus derivados, como a lã, ovos e leite. Não faz uso de materiais que contenham couro, seda, etc. Geralmente os vegetarianos estão associados as pessoas que são protetoras dos animais e da natureza. Existem alguns motivos para que pessoas se tornem vegetarianas, pode ser solidariedade com o sofrimento animal, o impacto do consumo de carne no ambiente ou pela redução de doenças crônicas.

Segundo Davis e Melina (2011):

[...] foi no dia 30 de setembro de 1847 na Inglaterra que um grupo de 140 pessoas se reuniu para expressar seu respeito pelo próprio bem estar (e o dos animais) e a sua disposição de não comer carne. Esta foi a reunião inaugural da *Vegetarian Society*, um grupo formado para apoiar publicamente a alimentação sem carne. O termo “vegetariano”, cunhado em 1842, foi adotado por essa sociedade; trata-se de um termo derivado do latim *Vegetus*, que significa “integral, sadio, fresco, vigoroso. (p. 11).

Com o crescimento de vegetarianos no mundo, foi-se criando subcategorias, a respeito do vegetarianismo, com denominações como apresenta Bianca Franceschetto (2019) ovolactovegetariano que inclui ovos e laticínios; lactovegetariano neste caso inclui leite e laticínios; ovovegetariano que inclui ovos e vegetariano estrito ou vegano que exclui todos os produtos de origem animal da alimentação. Algumas pessoas fazem o uso do termo

vegetariano para todas estas classificações observando que estas categorias foram surgindo devido a necessidade do capitalismo em diversificar as ofertas para todos os públicos¹.

E devido ao crescimento deste capital que foi pensando e criando novos produtos que se dispusessem a englobar públicos específicos.

Por exemplo, um profissional da dança que seja vegetariano, pode ter dificuldade em conseguir produtos que sejam livres de exploração animal, como vestimentas e maquiagem de palco. Neste caso o mundo da dança ganhou nova forma ao pensar a respeito de produtos que sejam sem crueldade animal, ganhando o público do intérprete-criador vegetariano. Algumas lojas² possuem uma linha de produtos que não fazem uso de matéria prima animal. Podemos concluir que o vegetariano é uma filosofia de vida que acompanha o indivíduo também no trabalho e na profissão. Observamos que a indústria já iniciou o processo de aceitação de novas individualidades na comercialização de produtos, como roupas e sapatilhas. Porém, porque ainda existem tantos preconceitos a respeito da alimentação? É preciso desmistificar a cultura popular negativa em cima do intérprete-criador vegetariano. Pode-se observar que existe uma cultura que afirma e legitima que uma pessoa vegetariana não possui estrutura nutricional adequada para uma prática de atividades físicas. Porém, neste trabalho trazemos os nutrientes adequados para o intérprete-criador e mostramos que estes nutrientes são facilmente encontrados em alimentos de origem vegetal, anulando ao intérprete-criador vegetariano a necessidade de alimentos com carne.

¹<https://www.tutu4love.com.br/post/ballet-sem-consumo-animal-saiba-mais-sobre-como-a-dan%C3%A7a-se-movimenta-em-prol-do-veganismo> (acessado: maio/2020)

² <https://blog.sodanca.com.br/sapatilha-para-veganos/> (acessado: junho/2020)

3 DESMISTIFICANDO A CULTURA POPULAR

A cultura popular é um termo muito utilizado para informar costumes de um povo ou região, muitas vezes são crenças e costumes do cotidiano. Algumas das informações presentes na cultura popular são informações passadas com o tempo. Algumas com a veracidade confirmada, como no caso de ditos populares que envolvem história e tradições como as de festas e folclore, que são faladas através da população por meio de danças e histórias registradas pelas festas regionais e marcadas em centros históricos por historiadores. Outras são informações passadas que com o tempo ganharam veracidade. Muito são os ditos populares que aos poucos vão ganhando espaço na história.

Segundo Costa (2015):

A cultura popular, como expressão cultural dos segmentos menos favorecidos, apartados do poder político e econômico, manteve-se em foco durante muito tempo, gerando contraposições, tais como erudito x popular, moderno x tradicional, hegemônico x subalterno. Canclini (2013) acrescenta a cultura de massa nessa discussão, associando o termo 'popular' tanto à noção de povo quanto à noção de popularidade, referindo-se ao que agrada a muitos e alcança altos índices de venda, principalmente em decorrência das ações promocionais da indústria cultural. (não paginado)

Vimos que a cultura popular transmite os valores e tradições de um povo, acompanhando sua história e consagrando suas informações. Diante da amplitude que pode ser caracterizada os conhecimentos que envolvem a cultura popular, este trabalho traz como foco a cultura oral popular que foi se estabelecendo ao procurar definições a respeito do vegetariano, em específico o intérprete-criador. Neste caso, procuraremos desmistificar a cultura popular oral que envolve o assunto em questão.

Segundo Chaves (2018):

É imprescindível entender a história oral de forma dialética, pois a cultura oral, ao mesmo tempo que é pano de fundo para todo o tipo de manifestação popular, é modificada o tempo todo por elas. (p. 56)

Desmistificar uma cultura popular é o ato de trazer informações a respeito de uma cultura que cresce em massa na população, muitas vezes sem procedência.

A desmistificação tem o propósito de informar o que é e como surgiu uma determinada informação. Com o intuito de educar a respeito de um determinado assunto. No caso da pesquisa, foi feito um levantamento sobre as informações que a população possui a respeito do vegetarianismo. Vimos em pesquisas de associações de vegetarianos, neste caso em sites que defendem a prática do veganismo como o Mercy for Animals³ e Sociedade Vegana Brasileira⁴ conteúdos informativos a respeito da população enfatizar uma possível desnutrição por conta de ser vegetariano. Essas matérias divulgadas citam de forma popular que os mesmos precisam estar sempre respondendo questões levantadas referentes ao uso de alimentos e a ingestão de nutrientes, pois são os principais questionamentos encontrados. Neste caso, foi demonstrado que grande parte da população brasileira acredita que uma pessoa vegetariana possui deficiência nutricional. Logo chega-se a conclusão de que pessoas vegetarianas supostamente com carências nutricionais seriam fracas e desnutridas para praticarem atividade física e portanto, intérpretes-criadores vegetarianos não seriam aptos a uma atividade corporal por não estarem nutricionalmente adequados. Contudo, nossa pesquisa procura entender qual foi o fio condutor desta informação popular e trazer conteúdos que auxiliam na compreensão da vida do intérprete-criador vegetariano.

A alimentação adequada é um suporte de suma importância para a população. No entanto, é um assunto que ainda não é dominado popularmente, é cheio de crenças, preconceitos e tabus. Segundo o Ministério da Saúde a alimentação da população brasileira ainda possui muitas carências e a falta de conscientização a respeito destas informações aumentam a cada dia. Desta forma, a população brasileira sofre com a falta de conhecimento e cria novas possibilidades de informações. Com isso o conhecimento a respeito da alimentação vegetariana é cada vez mais escassa e o dito da cultura popular cresce em cima de informações sem procedência ganhando veracidade entre a população. Observando estas informações fomos atrás de pesquisas que justifiquem o porquê de tais pensamentos a respeito da alimentação sem carne.

Historicamente quando se inicia o vegetarianismo na sociedade, ocorreram algumas defasagens, como por exemplo, o aumento da ingestão de leite, ovos e queijos. As pessoas estavam encantadas com as receitas de sanduíche, quiche e lasanha criadas com um ou mais queijos. Infelizmente este tipo de conteúdo alimentício pode aumentar o peso e o acúmulo de

³ <https://mercyforanimals.org.br/> (acessado: junho/2020)

⁴ <https://www.svb.org.br/> (acessado: junho/2020)

colesterol. Os laticínios são pobres de ferro e inibem este mineral, ocorrendo assim uma anemia ferropriva, tornando-se um problema para a maior parte dos vegetarianos, cuja alimentação estava focada em laticínios e não em hortaliças e em fontes primárias de proteína. (DAVIS & MELINA, 2011)

Devido a esta carência nutricional, no início da década de 70, um grupo de Veganos, colaborou com o centro de controle a doenças dos Estados Unidos, para pesquisas sobre a nutrição de crianças, bebês e gestantes vegetarianos. Concluindo que pessoas que não comem carne, podem ser tão saudáveis quanto as que comem. Acredito que o fato de no início ocorrer algumas carências nutricionais as pessoas acreditam que o vegetariano vai ficar doente, ou com carência de ferro e proteína, e este mito ocorre até os dias atuais. Para deixar claro sobre a importância da proteína vegetal, e desmistificar este fato foi preciso a contribuição de algumas instituições, neste caso a *Loma Linda University* e a *Harvard University*.

Vejamos a afirmativa:

O Dr Mervyn Hardinge e seus colegas contribuíram muito para o conhecimento da nutrição vegetariana. Ele demonstrou que as dietas vegetarianas eram adequadas para adultos, gestantes e adolescentes e que forneciam todos os aminoácidos necessários. (DAVIS & MELINA, 2011, p. 18)

No entanto, a pesquisa que Nádia de Jesus (2011) apresenta em Portugal, alguns aspectos que são semelhantes ao nosso país. No Brasil também temos a herança colonial de uma alimentação rica em derivados de animais, e uma minoria em vegetais, dificultando o conhecimento da alimentação vegetariana.

A alimentação portuguesa caracteriza-se actualmente, pela sua riqueza em produtos de origem animal (carne, peixe, ovos, leite e derivados), em gorduras saturadas, açúcares simples e sal e pelo consumo diminuído de produtos de origem vegetal (tubérculos, leguminosas, hortaliças, entre outros) e, conseqüentemente, a reduzida ingestão de fibra. (Instituto Nacional de Estatística INE)). (p. 20)

Já a pesquisa de Jesus (2011) mostra a importância de leguminosas, frutas e verduras, em um teor mais alto do que os laticínios e carnes mostrando assim a necessidade diária de ingestão destes alimentos.

Há pesquisas que se referem sobre esta ingestão, apesar de serem poucas principalmente no Brasil. O que não temos, é a conscientização dela, e a substituição de alimentos de carne para os alimentos vegetais ao intérprete-criador que são vegetarianos.

Durante o levantamento teórico, foi encontrado pesquisas controversas a respeito da alimentação vegetariana naqueles que praticam atividade física. De um lado estudos de caso que apresentam vantagens no desempenho cardiorrespiratório, naqueles que praticam atividade física, sendo relevante em atividades aeróbicas, por exemplo. Por outro lado, existe a possibilidade de vegetarianos possuírem baixa ingestão de proteínas e aminoácidos o que ocasionaria negativamente no rendimento da força e potência muscular. No caso de lesões musculares o vegetariano pode apresentar dificuldades na recuperação muscular devido à baixa ingestão de proteínas e aminoácidos. (SOUZA, 2019)

Foi observado durante o estudo que pesquisadores como Lancha Junior (2011) e Alice Souza (2019) citam de forma diferenciada os termos força e potência muscular. Surgiu então a necessidade de compreender qual a diferença entre ambos, para que a pesquisa se mostre com mais clareza.

O centro de Pós-graduação da Universidade São Caetano do Sul (2019) faz uma matéria em seu site⁵ que determina dentro dos parâmetros da Educação Física as dissemelhanças entre os termos Força e Potência Muscular.

Vejamos o que a universidade (USCS) aponta como Força Muscular:

A força muscular pode ser definida como a quantidade de tensão que um músculo ou agrupamento muscular pode gerar em um movimento específico. Pode ser entendida como um esforço mais intenso. (USCS, não paginado)

Segundo a USCS, a potência muscular seria:

Já a potência muscular pode ser definida como a contração do músculo no menor tempo possível, combinando esforço com velocidade e coordenação dos movimentos. (USCS, não paginado)

Desta forma, podemos compreender ambos os termos mais utilizados dentro da Educação Física. Nesta pesquisa, os termos são utilizados para ilustrar que os veganos com baixa

⁵ <https://www.posuscs.com.br/forca-muscular-e-potencia-muscular/noticia/1824> (Acessado; junho/2021)

ingestão de proteína e aminoácidos podem apresentar dificuldade na recuperação muscular causado durante a má execução de movimentos que contenham força e potência muscular.

Podemos observar que aparentemente qualquer indivíduo que pratica atividade física, neste caso atividades que contenham força muscular e capacidade aeróbica não devem possuir carência de proteínas e aminoácidos, para não prejudicar a recuperação muscular. (SOUZA, 2019)

Esta possível baixa de nutrientes pode ser encontrada em variados tipos de dietas seja vegetarianos ou onívoros. Não sendo uma especificidade apenas dos vegetarianos. Neste caso, todos os praticantes de exercício muscular, deve estar atento a estas medidas nutritivas, para uma melhor educação alimentícia.

Os estudos de Souza (2019) tem como objetivo analisar o desempenho físico entre vegetarianos e onívoros nos requisitos, força explosiva, isométrica e resistência aeróbica, conseguimos avaliar algumas pequenas diferenças entre os requisitos, no entanto ao avaliar é importante entender que a margem de erro tem relevância a partir de fatores como, tipo de exercício, tipo de dieta, composição corporal, etc. Mesmo com estas diferenças, os estudos ainda não afirmam que nenhuma defasagem nutricional entre ambos os estudados onívoros e vegetarianos, são de fato cruciais para uma negação a atividade física.

Segundo Souza (2019):

O presente estudo mostrou que ovolactovegetarianos e veganos possuem desempenho físico semelhante a ONI, mesmo encontrando diferenças na ingestão de nutrientes importantes para o desempenho. Apesar de menor ingestão calórica por VEGAN em comparação com ONI e a baixa ingestão proteica em VEGAN e OVLA, esses grupos dietéticos não tiveram menores produção de força e potência muscular como se esperava. (p. 29)

Observa-se nos estudos relativos ao desempenho físico de resistência, força e potência muscular, que apesar das diferenças energéticas e de nutrientes entre vegetarianos e onívoros, os resultados mostram semelhanças de desempenho físico padronizando vegetarianos e onívoros a serem aptos a desempenhar atividades físicas (SOUZA, 2019). Ou seja, há pesquisas e informações que mostram que os vegetarianos possuem os mesmos nutrientes que os não-vegetarianos. Então de acordo com estas afirmativas podemos pensar no intérprete-criador vegetariano. Contudo, a pesquisa procura trazer estes nutrientes de origem vegetal para auxiliar numa melhor composição nutricional ao intérprete-criador.

4 INTÉRPRETE-CRIADOR E ALIMENTAÇÃO ADEQUADA

No presente trabalho estamos fazendo uso dos termos balé e intérprete-criador de forma diferenciada, pois entende-se que o bailarino é aquele que dança o balé.

Vejamos como Aguiar (2015), relata esta diferenciação.

O praticante da Dança durante muito tempo foi nomeado bailarino independente da modalidade por ele praticada. Porém tornou-se ultrapassada essa nomenclatura a partir da prática da Dança Contemporânea, onde não apenas uma via de mão única não é mais utilizada, onde não apenas uma pessoa é a responsável pela organização da cena. O adepto a esta arte agora deixa de ser parte da dança para ser a dança, usa seu próprio corpo e suas vivências para passar ao público a mensagem desejada. O coreógrafo deixa de ser o único que cria para ser aquele que conduz a criação e o agora intérprete-criador passa a ter múltiplas funções. (não paginado)

Conforme Aguiar (2015) o intérprete-criador é um termo mais amplo, podendo estar relacionado a outras modalidades e também profissões mais diversificadas como intérprete/dançarino; intérprete/ator; diretor etc.

O intérprete-criador é responsável pelo que é produzido tanto quanto o coreógrafo/diretor/produtor, pois é o seu corpo o material a ser utilizado para moldar o espetáculo, e mesmo que a ideia central seja apenas uma, diversas serão as interpretações tanto daquele que executa, como daquele que vê, diferente do bailarino.(não paginado)

Agora que esclarecemos o uso do termo intérprete-criador, podemos iniciar no que se refere a educação alimentícia necessária para o mesmo. No entanto, no decorrer desse trabalho nos deparamos com uma dificuldade em encontrar livros e artigos acessíveis direcionados a estes profissionais e por isso foi utilizado algumas fontes teóricas que podem ser assemelhadas e comparadas ao termo intérprete-criador.

Faremos uso de fontes teóricas que não sejam específicas para o intérprete-criador, uma vez que outras fontes também afirmam que a atividade física pode ser diversos tipos de movimentação produzida pelo músculo. (FRANCESCHETTO, 2019).

Portanto, o intérprete-criador pode estar presente em categorias que estudam a alimentação na atividade física. Como pesquisas que se referem a danças específicas, no nosso caso o balé ou atletas e desportos, que foram as fontes utilizadas no trabalho.

Segundo Franceschetto (2019):

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido por músculos esqueléticos que exijam gasto de energia (incluindo atividades realizadas no trabalho, tarefas domésticas, brincadeiras e atividades recreativas), sendo capaz de trazer benefícios para a saúde. O exercício físico é uma subcategoria da atividade física, sendo ele planejado, estruturado e repetitivo (WHO *apud* FRANCESCETTO, 2019, p. 14).

Foi observado que outras fontes de pesquisa também fazem uso de fontes teóricas semelhantes para estudo, pois a problemática de falta de recursos é recorrente para pesquisadores. Jesus (2011) em seu trabalho que avalia o desempenho profissional de bailarinos de Portugal, faz uso de pesquisas que comparam, por exemplo, o esforço físico de atletas à bailarinos, fazendo uso de semelhanças entre o gasto nutricional. A partir deste assunto abordado por Jesus (2011) é possível observar que as pesquisas utilizadas neste trabalho enfatizam a relevância sobre o acompanhamento nutricional entre atletas e bailarinos conforme seu desempenho físico e composição corporal. É possível afirmar que o intérprete-criador assim como os demais também precisam de um acompanhamento nutricional conforme o trabalho e as modalidades específicas de dança e sua composição corporal.

Para a comunidade científica, todos os esforços para melhorar a performance de um atleta têm por base dois factores – a nutrição e a composição corporal. Contudo, revela-se importante, ressaltar que o aconselhamento nutricional deve ser específico e direccionado para o indivíduo (KHALOUHA & KOUTEDAKIS, *apud* JESUS 2011, p. 25)

Junior (2011) acredita que é de suma importância citar a composição corporal, pois ela auxilia no desempenho da atividade, podendo afetar a força e a agilidade. Assim como o peso corporal pode ser alterado conforme a velocidade, resistência e potência.

Segundo Junior (2011):

Os indivíduos que participam de dança, ginástica, patinação artística, ou mergulho, podem ser pressionados para perder peso e gordura corporal para ter um corpo magro, embora o seu peso atual para a saúde e o desempenho seja adequado. Com as restrições de energia extrema, as perdas da massa muscular e gordura pode influenciar negativamente o desempenho. (p. 47)

Ao falar sobre alimentação nutricional para aqueles que praticam o movimento físico é possível encontrar fontes teóricas que enfatizam a alimentação na prática de esportes, que é adequado aos profissionais da Educação Física, e possivelmente fontes para bailarinos, adequado aos que dançam balé, já que as referências são para movimentações que enfatizam movimentos e passos de tal estilo. No entanto, faltam recursos para o estudo do intérprete-criador.

Pensamos que mesmo havendo fontes teóricas adequadas ao atleta e ao bailarino ainda é possível encontrar uma carência nutricional nestes profissionais. Santos e Amorim (2014) afirmam em sua pesquisa que bailarinos brasileiros possuem uma elevada taxa de carência nutricional.

Vejamos a afirmativa de Santos e Amorim (2014):

Uma grande percentagem de bailarinos/as parece apresentar comportamentos nutricionais inadequados para o seu nível de atividade física e mental. Por exemplo, num grupo de bailarinos/as (39 mulheres, 22 homens), integrando os melhores bailarinos/as clássicos do Brasil, verificou-se uma taxa elevada (31%) de sujeitos com comportamentos nutri-cionais de risco. (p. 119)

Observamos então, que aqueles que possuem uma referência educacional alimentícia como os bailarinos e atletas ainda possuem defasagens na informação a respeito da nutrição alimentícia. Devemos ressaltar a importância de estudos que estejam relacionados ao intérprete-criador e sua nutrição, uma vez que já vimos a dificuldade de uma referência bibliográfica a respeito da alimentação nutricional e também da alimentação vegetariana. Observando a necessidade desses profissionais para uma alimentação que possua nutrientes relevantes para o esforço físico existente, neste caso especificamente a nutrição vegetariana que é uma fonte ainda mais escassa, podemos fazer uso das bases bibliográficas existentes a nosso favor. A Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte (2009) justifica em nota a necessidade de uma nutrição adequada àqueles que praticam alto rendimento esportivo. No nosso caso podemos observar que o intérprete-criador de algumas modalidades de dança possuem um alto rendimento físico. Neste caso entende-se como alto rendimento físico um músculo estruturado para realização de atividades corporais e baixo risco de lesões.

Vejamos a citação abaixo da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte. (2009):

A alimentação saudável e adequada à quantidade de trabalho deve ser entendida e compreendida pelos atletas de alto rendimento como sendo o ponto de partida para obter o desempenho máximo e as manipulações nutricionais caracterizam uma estratégia complementar. (p. 3)

Observamos que o estudo apresentado pela Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício e do Esporte, entende que o atleta que deseja um desempenho máximo também necessita de uma alimentação adequada para sua especificidade, como horas de trabalho físico, o tipo de exercício executado e sua composição corporal. Então podemos trazer esta afirmativa também à pesquisa. Neste caso entende-se que rendimento máximo é o desempenho físico que seu corpo pode alcançar, obedecendo seus limites e aumentando o potencial a partir de alguns cuidados como no caso uma alimentação adequada ao rendimento físico que deseja executar. Sendo assim o intérprete-criador para obtenção de um desempenho máximo deve estar atento a alimentação adequada.

O gasto energético para cada tipo de exercício físico ou desporto depende da duração, da frequência e da intensidade do exercício, factores como o género, o seu estado nutricional actual, a idade, o peso e a massa muscular, também influenciam o gasto energético do atleta (AMERICAN DIETETIC ASSOCIATION, DIETITIANS OF CANADA & AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE *apud* JESUS, 2011, p. 25)

Observamos, dessa forma, que a nutrição para cada atividade física necessita de uma análise específica. O intérprete-criador necessita de uma avaliação individual que analise a intensidade do exercício, horas de ensaio, a modalidade a qual o intérprete-criador esteja representando, assim como peso, idade, massa etc... No entanto, podemos trazer algumas relevâncias da alimentação vegetariana que se adéqua a todos os corpos. Como informações que ressaltem os nutrientes de cada alimento e seus benefícios nutricionais ao corpo do intérprete-criador, para que assim possa obter oportunidades de recuperação aos danos corporais, ou agindo no corpo de forma preventiva. Assim como surgiu a necessidade de uma nutrição adequada a bailarinos, temos a necessidade de alimentação adequada a intérpretes-criadores vegetarianos.

Vejamos o que Santos e Amorim (2014) ressaltam a respeito:

A nutrição surge como um fator determinante já que quer as restrições quer os excessos alimentares podem conduzir a desregulações metabólicas com profundas implicações na morfologia corporal, na saúde e na performance artística. Assim, o treino exigente da dança e o stresse físico e mental que a caracterizam impõem regras de recuperação adequadas entre as quais ganham especial importância os cuidados nutricionais. (p. 114)

Segundo Santos e Amorim (2014) os bailarinos possuem baixo nível de conhecimento a respeito da nutrição, obtendo assim práticas nutricionais irregulares. Os estudos mostram que 31% dos bailarinos clássicos profissionais brasileiros possuem defasagens na nutrição, sendo considerada de risco e o conhecimento nutricional age de forma preventiva a futuras lesões. Segundo Santos e Amorim (2014) “A dança, moderna ou clássica, impõe um acentuado estresse nos ossos, músculos e articulações” (p. 114) portanto é difícil estabelecer um único profissional, que esteja propenso a ter dificuldades corporais devido a uma alimentação inadequada.

Neste caso, a pesquisa enfatiza o intérprete-criador, pois o termo pode estar associado a diversos profissionais da dança, modificando apenas as suas modalidades. É relevante que os estudos aqui apresentados possam ser usados por um vasto campo de profissionais que definimos como intérprete-criador. E que o mesmo seja capaz de fazer alterações no que for necessário, de acordo com a modalidade de atuação. Pois cada modalidade possui gastos diferenciados.

Conforme afirma Santos e Amorim (2014):

[...] o custo energético da dança clássica (0.085 kcal/kg/min) parece ser claramente inferior ao da dança moderna (0.120 kcal/kg/min); ambos, energeticamente muito menos dispendiosos que as danças folclóricas (0.181 kcal/kg/min). (p. 116)

Podemos ressaltar a partir do que observamos até agora que uma alimentação adequada é aconselhada para atletas, bailarinos e profissionais de alto rendimento físico. No entanto, segundo Santos e Amorim (2014), a alimentação adequada é de suma importância a performance artística. Como possuímos poucas referências a respeito da alimentação para intérpretes-criadores, farei uso do termo performance artística dita por Santos e Amorim

(2014) para alcançar nosso propósito o intérprete-criador. Uma vez que o interprete-criador possui um ou mais itens citados por Santos e Amorim (2014), como “Força muscular...utilização aeróbia e anaeróbia de energia, velocidade, agilidade, coordenação, controle motor e prontidão psicológica” (p.114), quaisquer atividades que possuem estas referências necessitam de acompanhamento nutricional individual ou coletivo, conforme necessidade de cada profissional, no nosso caso o intérprete-criador.

Segundo Lancha Junior (2011) é possível afirmar que a dança é semelhante ao esporte, só tendo como diferença o quesito conotação artística. Logo atletas e intérpretes-criadores possuem semelhanças em seu rendimento da atividade física, vejamos como o autor desenvolve a escrita referente a dança:

[...] prática classificada pela expressão corporal Na qual seus praticantes desempenham, dentro do seu limite de competência, a melhor expressão do tema proposto. Seus praticantes são os dançarinos ou ainda, como herança do balé, bailarinos, o que consideramos como termo genérico, equivocado. A dança é por vezes competitiva, trazendo as características do esporte para si. Desse modo, as regras devem ser definidas e sua avaliação deve seguir, dentro do possível, padrões específicos para garantir sua reprodutibilidade. Como no esporte, seus praticantes desempenham a dança dentro do seu limite de competência fisiológica e biomecânica e são destacados os que apresentam melhores capacidades físicas, como flexibilidade e força, além de habilidades como saltar, girar e aterrissar, equilibrar etc. aliadas às expressões artísticas. Podemos distinguir o dançarino do atleta, pois este agrega, ao desempenho, a conotação artística. (p. 46)

Vimos neste capítulo que apesar da carência bibliográfica que relatem a importância de uma alimentação ideal para o intérprete-criador, podemos fazer uso de referenciais que relatam a alimentação para aqueles que possuem atividade física. Ao fazer comparações entre ambos, podemos ressaltar que o intérprete-criador necessita de cuidados alimentícios assim como os atletas e bailarinos. Observando que o intérprete-criador assim como os demais precisam de cuidados individuais referentes ao biotipo físico do corpo e ao trabalho corporal executado. Pensamos que o vegetarianismo também é uma individualidade que precisa ser incluída nas pesquisas de referência alimentícia para o intérprete-criador.

4.1 O desempenho do intérprete-criador a partir de relações nutricionais

Observamos que o intérprete-criador possui uma carência de fontes teóricas a respeito da alimentação. O que ocasiona uma falta de conhecimento a respeito da educação nutricional do próprio corpo. Uma vez que existe esta deficiência bibliográfica, existe também uma carência maior de conhecimento de dietas nutricionais mais específicas, neste caso nosso foco é a alimentação vegetariana. Após desmistificar a cultura popular oral que dita o vegetariano como um corpo desnutrido, veremos o porquê da relevância desta pesquisa em ressaltar a importância da educação alimentícia em intérprete-criador vegetariano.

Segundo Junior (2011), a nutrição nas atividades humanas, que ele define como dança, educação física, esporte e lazer. Estas foram as atividades selecionadas pelo autor, usando como critério que são atividades utilizadas na vida moderna, para combater o sedentarismo e com ele os problemas que podem surgir. É importante observar que o estudo da nutrição visa oferecer ao intérprete-criador uma realização eficaz de capacidade motora.

Junior (2011) afirma que vegetariano é um público que necessita de atenção nos estudos científicos. Logo, este trabalho resalta a necessidade da educação alimentícia para o intérprete-criador vegetariano.

A sociedade Brasileira vegetariana⁶ possui informativos em sua revista eletrônica que relata sobre a alimentação vegetarianas em bebês, gestantes, lactantes e atletas. Se colocarmos o intérprete-criador dentro da modalidade atleta levando em consideração o rendimento físico, como vimos anteriormente, poderemos observar que a sociedade acredita o baixo ou zero risco de deficiência em atletas vegetarianos.

Para o Dr. Eric Slywitch da sociedade Brasileira vegetariana:

ATLETAS - cada tipo de atividade física pode ter necessidades nutricionais diferentes. A orientação especializada é importante para atletas de alto desempenho. Mas não há motivo para preocupação excessiva com proteínas na alimentação vegetariana. (p. 7)

Como podemos observar é importante que o indivíduo tenha suas necessidades específicas, levando como relevância a atividade, tempo e desempenho. No entanto, não há preocupações para os vegetarianos.

⁶ <https://www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf> (Acessado; janeiro/2021)

Vimos que o intérprete-criador de dança, deve assim como outros profissionais que trabalham com o corpo, incluir em sua pesquisa corporal a importância de uma alimentação individualmente adequada conforme a necessidade de cada corpo e trabalho de movimentação corporal.

Pensando que o intérprete-criador pode ter uma filosofia de vida que especifica uma alimentação é necessário um estudo mais delicado. Assim sendo o nosso foco é o vegetariano.

No texto de Santos e Amorim (2014) é possível obter conhecimentos a respeito da importância de cada nutriente para a saúde do bailarino, faremos uso de suas referências nutricionais para o intérprete-criador.

O importante é observar que cada nutriente tem funções importantes no corpo do ser humano, e o objetivo é mostrar quais dessas funções se encaixam no corpo do intérprete-criador. Enfatizando que estes nutrientes são encontrados em diversos alimentos de origem vegetal, assim sendo, nenhum intérprete-criador precisa ficar submetido a alimentação com carnes. Chegamos ao nosso objetivo do trabalho que é desmistificar que o intérprete-criador vegetariano fica com carências nutricionais em caso de uma alimentação escassa de carnes. Logo o intérprete-criador vegetariano, pode fazer uso de uma dieta vegetariana. Desde que adquira os alimentos que tenham os nutrientes essenciais, para auxiliar no desempenho, cuidado e prevenções de lesões corporais.

O intérprete-criador por trabalhar com o corpo necessita de um cuidado especial com os ossos, que podem vir a sofrer danos devido a algum acidente ou falta de nutrientes. Contudo, estas informações são necessárias no autoconhecimento do intérprete-criador. Vejamos por exemplo, a vitamina D é excelente para melhorar possíveis fraturas e estimular a formação de calo ósseo. Assim como o zinco, cobre, flúor, magnésio, ferro, cálcio e Vitamina K são adequados para construção óssea. (SANTOS; AMORIM, 2014)

O ferro auxilia a chegada de oxigênio nos músculos, através da hemoglobina e a mioglobina que são transportadas pelas proteínas. Existe dois tipos de ferro o ferro encontrado na carne chamada de Heme e o encontrado nos vegetais chamados de Não-heme. Este tipo de ferro é inibido por alguns nutrientes como o fitatos, encontrados em leguminosas e legumes; nos polifenóis, que estão presentes em vinhos, chás, café e soja; e no cálcio presente em laticínios como queijo e leite. Devido a este fator é importante combinar alguns alimentos. Por exemplo, ao consumir o ferro Não-Heme que é o de origem vegetal, é importante consumir junto vitamina C e caroteno. Estes dois nutrientes facilitam na absorção do ferro no organismo. (MORALEJO, 2014)

Vejamos como Moralejo (2014), relata a absorção do ferro:

Os atletas vegetarianos podem atingir os valores recomendados, sem recorrer a suplementação, desde que contenham na sua alimentação, alimentos como, legumes, espinafres, feijão, produtos à base de soja, cereais de pequeno – almoço enriquecidos com ferro e sementes. Para aumentar a absorção do mesmo, basta consumir alimentos ricos em vitamina C, como as frutas, sumos de frutas e vegetais. Desde que as dietas sejam bem planeadas, e atinjam os valores recomendados, podemos evitar a deficiência em ferro. (não paginado)

De acordo com Moralejo (2014) o zinco é a união de diversas enzimas, e está presente no “sistema imunitário, produção de energia, formação do sangue, reparação de células e músculo” (não paginado) e síntese de proteínas.

Cristina Moralejo (2014) ainda nos indica que alguns alimentos possuem altos níveis de ácido fítico que inibem a absorção do zinco pelo organismo, assim como vimos no ferro. Para melhorar a sua absorção é recomendado a ingestão de proteínas. Outra sugestão é adquirir alimentos não refinados, que possuem mais quantidade de zinco. A semente de abóbora e de cânhamo, são uma sugestão para aumentar o zinco através de alimentação.

O cálcio adequado pode diminuir o risco de lesões como fraturas de estresse e a diminuição da densidade óssea, assim como é relevante na manutenção e recuperação de tecidos ósseos e manutenção do sistema nervoso. A subcategoria de vegetariano, os ovolactovegetarianos possuem ingestão de cálcio semelhante ao onívoros. No entanto, aos veganos é mais escasso, por não consumir produtos lácteos. Assim como o zinco e o ferro, o cálcio possui níveis de oxalatos e fíatos altos, podendo diminuir a absorção destes nutrientes no organismo. De acordo com Moralejo (2014) uma solução é adquirir alimentos que possuem mais cálcio e menos oxalatos e fíatos como “os feijões, brócolos, vegetais de folha verde, sementes de chia, amêndoas e tofu, ou então consumir alimentos que sejam fortificados em cálcio, como a bebida de soja, bebida de arroz, cereais de pequeno-almoço e sumos de frutas”. (não paginado)

Para uma melhor absorção do cálcio no organismo indica-se a ingestão de vitamina D que auxilia na mineração do osso indicado para o intérprete-criador possuir uma boa saúde óssea. No geral é possível obter uma boa ingestão de vitamina D com exposição ao sol.

Segundo Moralejo (2014):

A vitamina D é encontrada em muitos alimentos, mas todos de origem animal, como o peixe, óleo de peixe, fígado, leite e ovos o que é um problema para os vegans, que não consomem nenhum tipo desses alimentos. Sendo assim, têm que recorrer a alimentos fortificados, como bebidas de soja e arroz fortificados, margarinas, cereais de pequeno-almoço ou sumos de frutos fortificados, ou em alguns casos recorrer à suplementação da vitamina D. (não paginado)

Conforme Santos e Amorim (2014) para a prevenção ou recuperação de possíveis lesões neurológicas o intérprete-criador deve estar atento a ingestão de gorduras certas, como as mono e polinsaturadas. Para complementar o cuidado com o cérebro o intérprete-criador necessita de glicose para alimentar energeticamente o cérebro e o sistema nervoso central. É importante por exemplo na memorização de coreografias e/ou movimentos motores e sua coordenação.

[...]uma dieta rica em ácidos gordos ómega-3 parece ajudar na regulação da função neuronal e associar-se à manutenção da função e plasticidade cerebral e à recuperação após lesão neurológica. Nesse sentido, os bailarinos/as devem reduzir a ingestão de gorduras saturadas, gorduras trans e açúcares refinados, mas não devem abdicar das gorduras mono e polinsaturadas que são parte integrante de uma dieta equilibrada. (p. 121)

Dentre os alimentos importante para o intérprete-criador vegetariano, há a ingestão dos micronutrientes que auxiliam na manutenção dos ossos, função imunológica, e proteção ante-oxidante, como as vitaminas e minerais. Segundo Jesus (2011) os minerais são micronutrientes, com função de integrar a estrutura tecidual em sistema enzimático, a manutenção do equilíbrio das funções celulares, nervosa e crescimento.

Para complementar a afirmativa de Jesus vejamos a citação de Souza (2019):

A ingestão de antioxidantes é importante para atenuação do estresse oxidativo causado pelo exercício físico, reduzindo o dano causado em estruturas celulares, inclusive no ácido nucleico. Um Estudo constatou que a suplementação rica em antioxidantes é eficiente para a redução do estresse oxidativo, mas é necessário ter cuidado com doses excessivas para não gerar efeito reverso. (p. 6)

Para um bom desempenho físico, neste caso entende-se como desempenho físico um músculo estruturado para realização de atividades corporais. Segundo Jesus (2011) a proteína é um nutriente adequado, pois está associada a base do tecido muscular, referindo-se ao crescimento e a reparação em caso de danos no tecido. Assim como é importante para a conversão de glicídios e lipídios em energia.

Para complementar a afirmativa de Jesus vejamos a citação de Souza (2019):

A proteína, constituída por aminoácidos, é importante na composição da estrutura muscular, onde praticantes de exercício e, principalmente, atletas necessitam consumi-las para a síntese proteica e reparo de microlesões musculares. (p. 5)

Segundo Jesus (2011), os estudos mostram que uma pessoa com atividade física moderada precisa de 0,8 g de proteína, assim sendo um atleta necessitaria de 1.2 a 1.4 g/kg do peso corporal ao dia. Alguns dos pesquisadores citados pela autora acredita que bailarinos de treino elevado e horas de trabalho físico, necessita de 1 a 2 g/kg do peso ao dia. Inclusive em sua tese, a autora relata que estes valores podem ser alterados em caso de bailarinos vegetarianos que possuam uma dieta pobre em proteína.

Segundo Jesus (2011)

Os valores recomendados podem não ser aplicáveis a indivíduos que consumam uma dieta hipocalórica, como por exemplo ginastas, bailarinos, ou aqueles que possuem uma dieta pobre em proteínas, como os vegetarianos, de acordo com Lemon (1994) citado por Koutedakis (1995). (p. 27)

Assim como aponta Jesus (2011), que em sua tese afirma que vegetarianos possuem uma dieta pobre em proteína, estudos indicam que vegetarianos são propícios a ingerir quantidade menores de proteína. Neste caso é preciso estar atenta aos valores nutricionais da proteína presente nos alimentos, para não haver carência deste nutriente⁷. Segundo Moralejo (2014) “A dieta vegetariana composta somente por proteínas de origem vegetal é capaz de satisfazer as necessidades dos adultos e crianças saudáveis, como também dos atletas.” (não paginado)

⁷ <https://escolhaveg.com.br/blog/10-fontes-de-proteina-vegetal/> < acessado em maio/2019 >

Como afirma Moralejo (2014):

Hoje em dia existe uma grande variedade de alimentos próprios para vegetarianos, à venda no mercado, e também já existem bebidas ou complementos que fornecem quantidades mais elevadas de proteínas, adequadas para atletas. Os alimentos, como os ovos, leite, soja e os seus derivados, são alimentos proteicos de alto valor biológico e que contêm aminoácidos necessários para a síntese proteica. (não paginado)

De acordo com Jesus (2011) os glicídios são fonte de energia e de rendimento muscular, fornecendo energia necessária para movimentos de grande intensidade e curta duração:

Os glícidos são a principal fonte de energia do corpo e a mais importante fonte de rendimento muscular, pois são os únicos que podem ser metabolizados de forma anaeróbia (sem necessidade de oxigénio para a sua metabolização). Fornecendo a energia necessária para execução do exercício de grande intensidade e curta duração (Santos J. R., 1995), tal como acontece nas pequenas performances de Dança, nas quais este nutriente fornece a energia necessária (KOUTEDAKIS Y., 1996). (p. 29)

Sendo assim os glicídios são de grande relevância para o intérprete-criador. Assim como os lípidios que fornecem energia necessária e protege os órgãos vitais.

Para complementar a afirmativa de Jesus vejamos a citação de Souza (2019):

Os lípidios também são componentes essenciais das membranas celulares, facilitam a absorção de vitaminas e exercem papel no processo inflamatório. Por exemplo, os ácidos graxos poli-insaturados, como o ômega 3, que atuam redução do processo inflamatório causado pelo exercício físico. (p. 05)

Um corpo com baixa ingestão de energia pode ocasionar a perda de massa muscular assim como ressalta Junior (2011) a “ perda ou falha para a manutenção da densidade óssea, aumento do risco de fadiga, lesões.” (p.47). Podemos considerar que nosso intérprete-criador necessita de alta demanda energética logo a energia é uma das prioridades na alimentação, pois ela auxilia no bom desempenho, adequação ao peso e a composição corporal.

Vejamos o que Moralejo (2014) relata a respeito da energia:

Um aporte de energia inadequado, compromete o desempenho, e a gordura e a massa magra são usados, como fontes de obtenção de energia. A perda de massa magra resulta na perda de força e resistência, e compromete o sistema imunitário, o endócrino e a função músculo-esquelética. Nas atletas femininas que consomem pouca energia e de forma recorrente, pode levar a perda de peso e perturbações da função endócrina. (não paginado)

Conforme apresenta Junior (2011) os macronutrientes auxiliam a manter algumas substâncias nutricionais durante o exercício. Como por exemplo a glicemia, importante para repor o glicogênio muscular assim como a proteína e o carboidrato. Estes nutrientes são importantes para a recuperação mais rápida em caso de danos na musculatura do intérprete-criador.

Para complementar a afirmativa de Junior vejamos a citação de Souza (2019):

Em exercícios de intensidade moderada, os baixos estoques de glicogênio muscular, decorrentes do menor fornecimento de carboidratos ou esgotamento pelo exercício, estão associados à fadiga central, redução do desempenho físico e redução da capacidade de oxidação de lipídios. Nessa situação, ocorre a quebra de proteína para compor o ciclo de Krebs que, a longo prazo, reduz a massa magra, prejudicando a produção e força e resistência (Morton et al., 2018; Cozzolino e Cominetti, 2013). Contudo, sugere-se que atletas e praticantes de exercício consumam diariamente fontes ricas em carboidratos para evitar a depleção dos estoques de glicogênio. (p. 05)

Conforme apresenta Moralejo (2014) a creatina é importante para a contração muscular que prolonga a intensidade e diminui o tempo de recuperação entre os diversos exercícios, não é considerado um aminoácido essencial geralmente é encontrado em carnes e peixes. Moralejo (2014) indica aos vegetarianos que precisam aumentar este nutriente para uma suplementação que quando ocorrem “os vegetarianos têm um aumento maior da concentração de creatina no músculo do que os não vegetarianos, trazendo benefícios no desempenho desportivo.” (não paginado)

Vejamos o que relata Moralejo (2014):

A creatina é produzida endogenamente através de 3 percursos (arginina, glicina e metionina), e fornece cerca de 1g/dia. Através da alimentação conseguimos produzir mais 1g/dia de creatina. A maioria da creatina corporal encontra-se nos músculos, sob a forma de fosfocreatina, e serve como armazenamento temporário do ATP. Durante os períodos de repouso, a creatina combina-se com o ATP, formando fosfocreatina e adenosina difosfato. Durante o exercício, a fosfocreatina divide-se em creatina e ATP, que é usado na contracção muscular, fazendo com que seja prolongado a intensidade do exercício e diminuído o tempo de recuperação entre vários exercício.(não paginado)

Segundo José Augusto Bittencourt (2018) os aminoácidos são pequenas macromoléculas que constituem a proteína, este processo ocorre durante a digestão.

Durante a digestão, as macromoléculas de proteína são quebradas em moléculas menores chamadas *aminoácidos*, que constituem os *blocos construtores* das proteínas. Esses aminoácidos são necessários, em determinadas proporções relativas, para a síntese das proteínas do corpo. São as unidades básicas a partir das quais a proteína em nosso corpo é sintetizada e são também os produtos finais da digestão da proteína ingerida através dos alimentos. A maioria das cadeias de proteína contém algumas centenas de aminoácidos na sua molécula. (P.68)

Segundo Bittencourt (2018) existe vinte aminoácidos capazes de produzir as proteínas. Dentre eles há os essenciais e os não-essenciais, ou seja, os que não são produzidos pelo organismo e os que são produzidos.

Vejamos quais são eles e seus benefícios ao intérprete-criador:

A fenilalanina auxilia no bom desempenho do cérebro, sistema nervoso. Alivia algumas dores corporais como artrite e cólica, auxilia no combate a depressão. Encontramos este aminoácido em ovos, queijos, germém de trigo, amêndoas, banana, abacate e amendoim.

A histidina auxilia na regeneração dos tecidos corporais, auxilia a produção das células vermelhas e brancas no sangue. Encontramos este aminoácido em ovos e queijos.

A isoleucina é um aminoácido relacionada ao estresse. É relevante para a produção de energia e hemoglobina. Encontramos este aminoácido em ovos e queijos.

A lisina é importante para o desenvolvimento da pele, osso e colágeno. Auxilia no processamento do cálcio, ajudando a controlar doenças como osteoporose. Encontramos este aminoácido em ovos e queijos.

A metionina auxilia como antioxidante para o organismo, auxilia no combate a depressão, inflamações e dores musculares. Encontramos este aminoácido em castanhas, gergelim, ovos e queijos.

Segundo Bittencourt (2018)

Vegetarianos necessitam de garantir, de alguma forma, um consumo adequado de metionina, pois apenas quantidades mínimas deste aminoácido existem em legumes, incluindo soja. (P.82)

A treonina auxilia no sistema imunológico. Encontramos este aminoácido em ovos, feijão, soja e amendoim.

O Triptofano auxilia no bem estar, mantendo o ânimo, regula o sono, auxilia no combate a depressão, ansiedade. Encontramos este aminoácido em queijos, castanhas e sementes.

A valina auxilia no combate ao estresse e na fabricação de energia e hormônio do crescimento.

Segundo Bittencourt (2018) os aminoácidos não-essenciais, auxiliam na prevenção ou cura de doenças, assim como, mantém a saúde física e mental em boas condições e auxilia no bom desempenho atlético. Entre os aminoácidos não-essenciais temos:

A glutamina é importante para uma boa recuperação em diversas doenças, auxilia na cicatrização, queimaduras e auxilia na constituição de energia.

A carnitina auxilia na conversão de gorduras em combustível, fornece energia para atividades musculares. É um aminoácido protetor de músculos cardíacos. Auxilia no esforço muscular e aumenta a resistência física.

Há também os aminoácidos chamados de cadeia ramificada, que unem o L-leucina, L-isoleucina e L-valina, auxilia na prevenção muscular, sendo essencial para atletas e aqueles que fazem musculação.

A arginina estimula o sistema imunológico, auxilia no controle da pressão alta, auxilia na circulação cardiológica mantendo a boa saúde do coração e prevenindo infartos.

A taurina auxilia na construção do sistema imunológico, contribuindo como antioxidante. Auxilia na digestão e atua como preventivo ao diabete. Auxilia na estabilidade de glicose.

A glutatona constrói antioxidante que protege as células, órgãos e tecidos.

A tirosina auxilia na produção do sistema nervoso, atuando como antidepressivo.

Segundo Bittencourt (2018) as vitaminas do complexo B são solúveis em água e auxiliam no bom funcionamento do sistema nervoso, metabolizam as proteínas e auxiliam na conversão dos carboidratos. Auxilia também no equilíbrio dos hormônios e saúde da boca, olho, fígado, cabelo e pele. A deficiência de algumas dessas vitaminas pode ser observada através de sinais corpóreos, como por exemplo a carência de B5 pode apresentar formigamentos.

Sinais de deficiência são raros, devido à sua farta apresentação na natureza, mas formigamento em mãos e pés pode indicar falta desta vitamina. (ROBERTO & MAGNOLI & CUKIER, p. 07)

Podemos observar que as vitaminas encontradas no conjunto de Complexo B estudadas no texto de Bittencourt (2018) possuem métodos de prevenção ou tratamento relevantes para a alimentação dos intérpretes-criadores. Ainda segundo Bittencourt (2018) podemos observar que:

A Vitamina B1 auxilia no metabolismo alimentar e na produção de energia assim como mantém a manutenção de células vermelha.

Por ser essencial ao metabolismo dos carboidratos quando há grande consumo deste macronutriente ou em situações de grande esforço físico, deve – se aumentar o consumo de tiamina para evitar sinais de deficiência. (ROBERTO & MAGNOLI & CUKIER, p. 04)

De acordo com Bittencourt (2018) "A deficiência do nutriente pode levar também a falhas cardíacas e a danos ao sistema nervoso" (p.268)

A Vitamina B2 auxilia na fabricação das células vermelhas é antioxidante e previne o envelhecimento precoce.

A vitamina B2 é necessária para a produção de energia, para o crescimento, para a saúde dos olhos, da pele, dos cabelos e das unhas, e para a produção das células vermelhas do sangue. Atua, também, como um antioxidante e protetor, identificando e destruindo as células anormais presentes no corpo e que podem levar ao câncer. Pessoas com catarata ou diabetes necessitam de níveis ótimos de riboflavina para manter um sistema antioxidante e imunológico forte. (BITTENCOURT, 2018, p.269)

A Vitamina B3 auxilia no aumento do Colesterol HDL, conhecido popularmente como colesterol bom, auxilia na redução de inflamação de artrite e reumatoide. Assim como previne o desenvolvimento de doenças cardíacas.

O nutriente é fundamental para a produção de energia, participando como coenzima em dezenas de reações metabólicas que envolvem carboidratos, gorduras e proteínas, para a manutenção da saúde do coração e do sistema cardiovascular[...] (BITTENCOURT, 2018, p.270)

A Vitamina B5 auxilia na redução de inflamação de artrite e reumatoide.

As glândulas suprarenais necessitam do ácido pantotênico para fabricar seus hormônios antiinflamatórios, aliviando os sintomas da artrite, da colite e de outros processos inflamatórios. (BITTENCOURT, 2018, p.273)

Auxilia na redução do estresse, mantém a pele saudável evitando envelhecimento.

O ácido pantotênico é importante na manutenção de um trato digestivo saudável e no apoio à habilidade de o corpo suportar condições estressantes. Aumenta a energia, melhora a habilidade atlética, acelera a cicatrização de ferimentos, previne a queda de cabelo e seu branqueamento, ajuda na prevenção de rugas e retarda o processo de envelhecimento. (BITTENCOURT, 2018, p.273)

A Vitamina B6 combate as doenças degenerativas e fortalece o sistema imunológico. Auxilia na metabolização de proteínas, gorduras e carboidratos. Diminui os riscos de ataques cardíacos. Auxilia a regularização da pressão arterial.

A vitamina B6 ajuda a manter o balanço de sódio e potássio no organismo (que regula a distribuição dos fluidos corporais), ajudando a reduzir a retenção de líquido e, conseqüentemente, diminuindo a pressão arterial. Atuando como um diurético natural, ajuda a aliviar os sintomas da tensão pré-menstrual (TPM) em mulheres. (BITTENCOURT, 2018, p.275)

A Vitamina B9 auxilia na prevenção de doenças cardiovasculares e fortalece o sistema imunológico. Contribui no controle da depressão e também na perda de memória, sendo relevante na prevenção do Alzheimer e esclerose.

É necessário na formação do ácido nucléico, essencial nos processos de reprodução e crescimento das células, para a saúde da pele, das gengivas e do trato gastrointestinal, para um bom funcionamento do cérebro e para a saúde mental e emocional. (BITTENCOURT, 2018, p.277)

A vitamina B12 contribui para a prevenção de doenças cardíacas, asma e mantém o funcionamento do sistema nervoso.

As pesquisas atuais mostram que, além do metabolismo dos alimentos e da prevenção da anemia, a vitamina B12 protege contra o infarto e contra doenças cardíacas, regula o sistema nervoso e ajuda na prevenção de asma, alergias, bursite, pressão baixa, esclerose múltipla, câncer, depressão e uma grande variedade de doenças mentais. (BITTENCOURT, 2018, p.279)

Essa vitamina encontra-se apenas nos alimentos de origem animal. Portanto os ovo-vegetarianos e ovolactovegetarianos possuem a ingestão adequada. No entanto, esta vitamina é nulo para veganos. A solução é adquirir produtos fortificados como bebidas de soja arroz e pão. Talvez possa ser encontrada em produtos de soja fermentado, nos cogumelos, shitake e algas. (ROBERTO & MAGNOLI & CUKIER)

As substâncias nutricionais que vimos são informações benéficas a todas as dietas seja vegetariana ou onívora, pois possuem benefícios gerais independente do indivíduo, podendo se aplicar a todos os públicos. Entretanto, a pesquisa uniu informações que sejam relevantes ao vegetariano que possui atividade física, assim sendo alcançando nosso objetivo, o intérprete-criador. Seguindo as informações presentes na pesquisa evitando quaisquer carências de nutrientes, não há o porquê de se preocupar com uma alimentação sem carnes.

No entanto, como vimos anteriormente é relevante que cada intérprete-criador, independentemente de sua dieta, procure uma nutrição adequada ao seu corpo de acordo com a exigências da modalidade, visando peso e composição corpóreo. Assim como idade, sexo, genética etc. (JUNIOR, 2011)

4.2 Os vegetais que possuem nutrientes adequados para o intérprete-criador vegetariano.

Como podemos observar no decorrer do trabalho a alimentação vegetariana é benéfica a saúde humana, desde que bem planejada e combinada, sendo apropriada para o indivíduo intérprete-criador vegetariano. A dieta vegetariana tem boa ingestão de hidrato de carbono e algumas vitaminas e minerais. No entanto, necessitam de atenção ao adquirir cálcio, zinco, ferro e vitamina B12. Para auxiliar o intérprete-criador a possuir estas ingestões de nutrientes em alimentos, foi desenvolvido durante a pesquisa uma tabela para auxiliar na educação nutricional a intérpretes-criadores vegetarianos.

Segue a tabela abaixo elaborada a partir de Jesus (2011) e Bean (2018).

	P	G	L	V	V	V	V	B	B	B	B	B	B	B	V	C	Z	F	B	O
				A	D	E	K	1	2	3	5	6	8	9	C				1	3
																			2	
Feijão	x							x	x					x				x		
Lentilha	x								x			x						x		
Tofu	x															x		x		
Grão de Bico	x																	x		
Quinoa	x																	x		
Amêndoas	x					x			x							x	x	x		
Castanhas	x																	x		
Chia	x																			x
Brócolis	x						x				x			x				x		
Ervilha	x																	x		
Pão		x																x		
Arroz		x										x								
Massa		x																		
Batata		x																		
Fruta		x																		
Doce		x																		
cereais			x																x	
Coco			x																	
Azeite			x																	
Óleos Vegetais			x																	
Cenoura				x								x								
Batata doce				x																
Salsa				x										x		x				
Espinafre				x			x	x	x				x	x					x	
Couve galega				x			x								x	x				
Agrião				x										x	x	x			x	
Creme vegetal				x	x	x														
Óleo de soja						x	x													
Avelã						x						x				x				

LEGENDA:

P	Proteína
L	Lipídios
G	Glicídios
VA	Vitamina A
VD	Vitamina D
VE	Vitamina E
VK	Vitamina K
VC	Vitamina C
B1	Tiamina
B2	Riboflavina
B3	Niacina
B5	Ácido pantotênico
B6	Piridoxina
B8	Biotina
B9	Ácido Fólico
C	Cálcio
Z	Zinco
F	Ferro
B12	Cobalamina
O3	Omega 3
*	APENAS NA DIETA OVOLACTOVEGETARIANA

Durante a pesquisa foi possível observar que todo indivíduo, independentemente de ser vegetariano ou onívoro pode obter carências nutricionais caso não observe as informações nutricionais necessárias dos alimentos e as combine de forma adequada.

Segundo Anita Bean (2018) é relevante que o atleta observe algumas informações para manter uma nutrição diária relevante. Faremos uso de seu conteúdo como relevância para o intérprete-criador. Como por exemplo, antes e após o treino é relevante a ingestão de proteína, é sugestivo uma base de 20 gramas por refeição, para aqueles que praticam atividade.

Como vimos o ferro de origem vegetal, conhecido como não-heme, necessita de atenção para uma melhor absorção, neste caso indica-se durante as refeições alimentos que contenham ferro ingerido com vitamina C como frutas e legumes. É importante evitar a ingestão de chá ou café durante as refeições, assim como cereal com fitato, pois este inibe o ferro como apresentado anteriormente.

Bean (2018) relata que estudos realizados em atletas indicam uma alimentação nutritiva pré-treino ou pré-exercício. Neste caso, é relevante que o intérprete-criador realize uma alimentação rica em nutrientes de duas a quatro horas antecedente a realização de exercícios, obtendo assim melhor desempenho.

CONCLUSÃO

No início da pesquisa foi observado que há uma cultura popular que afirma que vegetariano é propício a carências nutricionais, este dito popular oral logo conclui que um vegetariano com carências nutricionais está impossibilitado de praticar atividades físicas. Porém, dentre as inúmeras possibilidades de profissionais que estão relacionados a atividade física focamos o universo da dança a partir do intérprete-criador.

No primeiro capítulo encontramos duas questões, a dificuldade em fontes teóricas a respeito da alimentação em intérprete-criador e fontes mais específicas como alimentação vegetariana em intérprete-criador. Deste modo, chegamos a problemática de como desmistificar a cultura popular negativa em cima da alimentação vegetariana para intérpretes-criadores com o mínimo de recurso para a pesquisa. Assim sendo, foi a partir deste olhar que iniciamos a justificativa deste trabalho.

No entanto, foi encontrado fontes teóricas a respeito de alimentação vegetariana e nutrição relacionada a desportos e ao balé. Desenvolvemos a indagação se é possível fazer uso de referências de desportos e do balé para o intérprete-criador. Até que nos deparamos com uma referência de que o exercício físico é uma subcategoria da atividade física, incluindo todo e qualquer movimento corporal. Dessa forma, foi possível elaborar um estudo a respeito da alimentação vegetariana adequada ao intérprete-criador a partir das referências de bailarinos e desportistas. Assim sendo, foi iniciado nossa pesquisa com o intérprete-criador e sua alimentação vegetariana.

No segundo capítulo foi necessário pontuar os principais pontos fundamentais do vegetarianismo. Vimos que o vegetariano exclui da sua filosofia de vida a morte e o sofrimento animal. Na alimentação é possível observar as refeições sem carnes, com ou sem seus derivados, assim sendo suas subcategorias como ovolactovegetariano, lactovegetariano, ovovegetariano e vegetariano estrito. Nesta filosofia de vida vimos que há a exclusão de produtos que contenham animais, como maquiagem e vestuário, excluindo assim o uso de seda, couro e lã. Assim sendo, um intérprete-criador teria a dificuldade em conseguir alguns desses itens como figurino sem lã, couro, seda e assim por diante. Vimos que a indústria da dança está procurando se atualizar e fornecer produtos que supra a necessidade do intérprete-criador vegetariano estrito.

No terceiro capítulo escolhemos esclarecer quais são os pontos fundamentais da cultura popular, visando pontuar suas formas de existência, como a cultura legitimada por um espaço museal, ou a que está popularmente entre o conhecimento de um povo. No nosso caso ficou

em evidência a cultura popular oral, que transmitiu informações a respeito do vegetariano como um corpo propício a ficar com carências nutricionais, devido a uma suposta falta de nutrientes causado pela ausência da carne. Contudo, foi levantado uma pesquisa para entender em qual momento da história, este dito oral ficou popular entre os povos. Chegamos a suspeita de que no início do vegetarianismo a sociedade começou com a ingestão excessiva de laticínios inibindo assim o ferro e aumentando o colesterol, o que causou um número de pessoas com deficiência de nutrientes. Entendemos que esse fato pode ter causado as primeiras informações, chegando até os dias atuais. Foi observado que as fontes teóricas trouxeram o vegetariano com um corpo com baixa ingestão de aminoácidos e proteínas, o que poderia dificultar em um trabalho de recuperação muscular. Uma vez que as fontes teóricas trouxeram força e potência muscular ambas de forma diferenciada dentro dos estudos do profissional de educação física, vimos que força e potência muscular se difere a partir da tensão muscular, com um esforço isolado mais intenso, ou combinado com velocidade assim sendo em um tempo de execução menor. Foi relevante pontuar suas dissemelhanças para que o estudo de proteínas e aminoácidos fosse realizado com mais clareza.

Após recolher as informações a respeito dos principais pontos fundamentais do vegetarianismo, compreender historiograficamente como foi a inserção do dito popular na sociedade e observar as diferenças entre força e potência muscular para a melhor compreensão da atividade física do intérprete-criador, chegamos ao objetivo da pesquisa, no qual no capítulo quatro fazemos a ligação entre o intérprete-criador vegetariano e a alimentação adequada.

Iniciamos o capítulo quatro procurando pontuar semelhanças e diferenças entre as atividades corporais do bailarino e do intérprete-criador, afim de justificar o uso das fontes teóricas e assim, estipulando que intérprete-criador é o mais adequado ao nosso trabalho. Foi ressaltado que atletas, bailarinos e intérpretes-criadores necessitam de alimentação adequada, observando quais alimentos são relevantes de acordo com a necessidade do corpo do intérprete-criador. Desta forma, chegamos a mais um objetivo do trabalho que é desmistificar que o intérprete-criador vegetariano fica com carências nutricionais em caso de uma alimentação escassa de carnes. Finalizamos o trabalho com exemplos de nutrientes e seus benefícios.

Concluimos que o intérprete-criador pode ser vegetariano sem obter carências nutricionais desde que tenha uma alimentação adequada, para tanto, foi descrito os nutrientes, vitaminas e minerais que são essenciais para o corpo dançante do intérprete-criador. É

importante ressaltar que cada profissional pode procurar acompanhamento dentro das especificidades do corpo, modalidade e horas trabalhadas.

Referência Bibliográfica

AGUIAR, Thaís. **A importância da utilização do binômio intérprete-criador para os praticantes de dança contemporânea durante o processo de criação.** Programa de Pós Graduação Lato Sensu da Universidade Estácio de Sá em Dança e Consciência Corporal. 2015. Disponível em: <<http://congressos.cbce.org.br/index.php/6gptdan/6gtpdan/paper/viewFile/8060/4059> > Acessado em: fev. 2021.

BEAN, Anita. **Alimentação vegetariana para a pratica de esportes.** Zahar editor, 2018.

CHAVES, Fabiana Nogueira. **ORALIDADE, MEMÓRIA E RESISTÊNCIA CULTURAL POPULAR.** 2018. Disponível em: <<https://periodicos.ufac.br/index.php/jamaxi/article/view/1714> > Acessado em: fev. 2021.

COSTA, Maria Elisabeth de Andrade. **Cultura popular.** In: REZENDE, Maria Beatriz; GRIECO, Bettina; TEIXEIRA, Luciano; THOMPSON, Analucia (Orgs.). *Dicionário IPHAN de Patrimônio Cultural.* 1. ed. Rio de Janeiro, Brasília: IPHAN/DAF/Copedoc, 2015. (verbete). ISBN 978-85-7334-279-6 Disponível em: <<http://portal.iphan.gov.br/dicionarioPatrimonioCultural/detalhes/26/cultura-popular> > Acessado em: fev. 2021.

DAVIS, Brenda; MELINA, Vesanto. **100% Vegetariano.** São Paulo: Cultrix, 2011.

FRANCESCHETTO, Bianca Fasolo. **Avaliação da composição corporal, ingestão de macronutrientes e nível de atividade física de adultos ovolactovegetarianos e não vegetarianos.** UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL FACULDADE DE MEDICINA CURSO DE NUTRIÇÃO. Porto Alegre, 2019 Disponível em: <<https://lume.ufrgs.br/handle/10183/198922> > Acessado em: jun. 2020.

JESUS, Nádia. **A Alimentação dos Bailarinos: Avaliação Nutricional de Profissionais de Companhias de Dança Portuguesas.** Universidade técnica de Lisboa. 2011. Disponível em : <<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/3642/1/Tese%20definitiva%20-%20N%C3%A1dia%20Jesus.pdf> > Acessado em: jan.2019.

LANCHA JUNIOR ; Antonio Herbert. **Nutrição aplicada à Atividade Motora.** Rev. bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo, v.25, p.45-51, dez. 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/4ZJP5mvmRFh6fqzDjqN3sds/?lang=pt&format=pdf> > Acessado em: abr. 2019.

MORALEJO, Cristina da Silva. **Nutrição no atleta vegetariano**. Universidade Fernando Pessoa Faculdade Ciências da Saúde Porto, 2014. Disponível em: <
https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4650/1/TC_24181.pdf > Acessado em: abr. 2019.

ROBERTO, Telma Sígolo; MAGNOLI, Daniel; CUKIER, Celso. **Aplicações Clínicas das Vitaminas do Complexo B**. Disponível em:
 <<https://www.essentialnutrition.com.br/media/artigos/bcaalift/4.pdf>> Acessado em: abr. 2019.

SANTOS, José Augusto; AMORIM, Tânia. **Desafios nutricionais de bailarinos profissionais. Faculdade de Desporto Universidade do Porto**, Porto, Portugal, 2014. disponível em: < https://rped.fade.up.pt/arquivo/artigos_soltos/2014-1/07.pdf > Acessado em jan.2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE. **Modificações dietéticas, reposição hídrica, suplementos alimentares e drogas: comprovação de ação ergogênica e potenciais riscos para a saúde**. Rev Bras Med Esporte. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v15n3s0/v15n3s0a01.pdf> > Acessado em: abr.2019.

SOUZA; Alice Conrado de; **Comparação do desempenho físico e da recuperação muscular entre vegetarianos e onívoros**; são cristovão; SE.2019. Disponível em:
 <https://ri.ufs.br/bitstream/riufs/11624/2/ALICE_CONRADO_SOUZA.pdf> Acessado em: jan.2021.

Bittencourt, José Augusto. **Nutrição e saúde: como fazer escolhas sensatas em dieta e nutrição**. São José dos Campos. 2018. Disponível em:<
<http://mtc-m21c.sid.inpe.br/col/sid.inpe.br/mtcm21c/2018/08.14.16.04/doc/NutricaoeSaude2018color.pdf> > Acessado em: jan.2021.

Outras Fontes

<https://www.svb.org.br/livros/alimentacao-vegetariana.pdf>

<http://www.mundobailarinistico.com.br/2013/10/nutricao-para-bailarinos-uma-dieta.html>

<http://coisasbailarinisticas.blogspot.com/2010/06/veganismo-e-ballet.html>

<https://www.bodyballet.es/alimentacion-para-bailarines-vegetarianos/>

<http://www.efdeportes.com/efd161/bailarinos-profissionais-de-danca-contemporanea.htm>

<http://www.bodytech.com.br/Blog/16-08-31/nutricao/vegetarianismo-performance-e-ganho-de-musculos>

<http://www.bodytech.com.br/Blog/15-06-08/nutricao/veja-dicas-de-alimentacao-para-atletas-vegans-e-vegetarianos>

<https://www.greenme.com.br/alimentar-se/vegetariano-e-vegano/4247-pessoas-vegetarianas-historicas-e-famosas>

<https://escolhaveg.com.br/blog/10-fontes-de-proteina-vegetal/>

<http://textosdetherezapires.blogspot.com/2016/05/isadora-duncan.html>

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732006000400006

<https://mercyforanimals.org.br/>


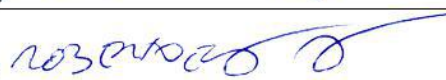
<https://www.svb.org.br/>

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/BMqN446fBXk7z8XsPKVLypc/?lang=pt>

http://www.fruticultura.iciag.ufu.br/nutricao.htm#_Toc76516547

FICHA DE AVALIAÇÃO DO TCC – EEFD/UFRJ

Aluno 1: ANDRESSA APARECIDA DE JESUS MEDEIROS Nº de registro: 116119672

CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO	Professor Orientador		Professor Convitado
	Aluno 1	Aluno 2	
1. Impressão geral: (1,5 pontos)			
a) O trabalho contribui para a área, apresenta uma forma produtiva de conhecimento?		X	
b) Nota-se, no trabalho, a capacidade/elaboração crítica dos alunos?		X	
c) Os alunos se envolveram no processo de elaboração do trabalho? Demonstraram organização e independência intelectual?		X	xxxxxx
d) O trabalho está bem encadeado?		X	
NOTA 1 =	1,5	X	1,5
2. Formatação, organização, redação: (1,5 pontos)		X	
a) Os critérios básicos de formatação foram seguidos?		X	
b) A redação é clara e organizada, inclusive as citações?		X	
c) As referências são adequadas e atuais?		X	
NOTA 2 =	1,5	X	1,5
3. Conteúdo: (7 pontos)		X	
a) A Introdução apresenta claramente os elementos básicos?		X	
b) A Fundamentação Teórica é coerente, consistente e atual?		X	
c) A Metodologia é apropriada? Está bem explicitada e organizada?		X	
d) A apresentação e discussão dos dados é realizada de forma organizada e articulada com a teoria? (no caso de pesquisa teórico-empírica)		X	
e) A Conclusão é coerente com os objetivos?		X	
NOTA 3 =	7	X	7
Soma das notas (1 + 2 + 3) =	10	X	10
Nota Prof. R.C.C (Processo + Apresentação = Máx. 10)	10	X	10
MÉDIA FINAL = (Nota Orientador X 2 + Nota Convitado + Nota RCC / 4)	Aluno 1 10	Aluno 2	
Assinatura Prof. Orientador:			
Assinatura Prof. Convitado:			
Ass. Prof. RCC: -----	Data: 25/08/2021		