



AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL DE PARTICIPANTES EM PROJETOS DE DANÇA

JALILA ANDRÉA SAMPAIO BITTENCOURT; YURI ARMIN CRISPIM DE MORAES;
MARGARETH SANTOS COSTA PENHA; NARUNA ARITANA COSTA MELO; DARAH DE
LOURDES COSTA LINDOSO MARQUES

Introdução: A dança, além de ser uma expressão artística, também é uma atividade física que promove benefícios à saúde física, mental e emocional. Esta pesquisa discute a relação entre estado nutricional e desempenho em dança, destacando como a alimentação equilibrada e o acompanhamento nutricional são cruciais para prevenir lesões, melhorar o rendimento e garantir qualidade de vida aos praticantes. **Objetivos:** O estudo buscou avaliar o estado nutricional de candidatos aos projetos de dança, explorando sua influência na composição corporal, no desempenho físico e na prevenção de transtornos alimentares. Também objetivou identificar os desafios e necessidades específicas dessa população. **Metodologia:** Foi conduzida uma revisão narrativa baseada em artigos publicados nas bases PUBMED e SCIELO nos últimos cinco anos. Os critérios de inclusão consideraram estudos de acesso aberto e relevantes à temática. Descritores como "dança", "estado nutricional" e "terapia através da dança" foram utilizados para a seleção de artigos. **Resultados:** A análise revelou que muitos bailarinos, especialmente os de danças clássicas, mantêm práticas alimentares inadequadas devido à busca por corpos magros. Isso pode levar a desequilíbrios nutricionais, afetando o desempenho e aumentando os riscos de lesões e transtornos alimentares. Por outro lado, bailarinos com acompanhamento nutricional apresentaram melhor composição corporal, maior resistência física e menor incidência de problemas relacionados à imagem corporal. **Conclusão:** O estado nutricional desempenha um papel central no sucesso de candidatos a projetos de dança. A integração de estratégias nutricionais adequadas pode melhorar o desempenho e prevenir problemas de saúde. O acompanhamento profissional é essencial para equilibrar as demandas energéticas e nutricionais, garantindo bem-estar e qualidade de vida aos dançarinos.

Palavras-chave: **DANÇA; ESTADO NUTRICIONAL; DESEMPENHO FÍSICO; TRANSTORNOS ALIMENTARES; SAÚDE PREVENTIVA**