

## RELATO DE EXPERIÊNCIA - NUTRIÇÃO

### **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA BAILARINAS: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UM ESTÚDIO DE DANÇA**

*Nathaniely Freitas (nathaniely\_freitas@hotmail.com)*

*Bruna Gomes Da Silva (bruna.31.01.88@hotmail.com)*

*Thayna Ferreira Gomes (thayfgomes@hotmail.com)*

*Camila Pinheiro Pereira (cpereira3@fanor.edu.br)*

*Karyna Silva (karynasilva17@gmail.com)*

#### RESUMO

**Introdução:** Uma alimentação equilibrada proporciona ao nosso corpo um adequado funcionamento, proporcionando uma ótima qualidade de vida. Crianças que são ativas e praticantes de atividade física gastam mais energia e, por conta disso, devem manter uma alimentação rica em carboidratos e proteínas para ter energia e crescer de forma saudável, devendo, por exemplo, comer diariamente, pão, carne e leite. Além disso, também é fundamental comer frutas e verduras todos os dias e beber bastante água ao longo do dia. A prática de exercício durante a infância é de extrema importância, pois poderão crescer de forma saudável, contribuindo também para o crescimento dos músculos e ossos, ajudando a manter o peso do corpo adequado, evitando complicações que derivam do sedentarismo, como a obesidade e hipertensão.

**Objetivos:** Relatar a experiência de uma atividade de intervenção de educação nutricional em bailarinas, verificando conhecimento delas em relação às frutas e hortaliças.

**Metodologia:** Este trabalho foi realizado em um estúdio de dança localizado em Fortaleza, onde foi aplicado um questionário com 12 crianças do sexo feminino praticantes de balé, na faixa etária de 7 a 11 anos. Após a aplicação do questionário, algumas frutas e verduras foram apresentadas às crianças, as quais elas puderam tocar e cheirar. Por meio de conversas e brincadeiras, foi possível notar qual a relação das crianças com os alimentos. De forma lúdica, como na brincadeira das cadeiras, buscou-se estimular a memória, tato e olfato das crianças. Com a realização da atividade lancheira

saudável, elas tiveram a oportunidade de montar uma lancheira com o que elas acreditam ser o mais apropriado para ser consumido após a atividade física. Conclusão: Por intermédio de roda de conversa e das brincadeiras, foi possível observar a relação das crianças com as frutas e verduras, quais são as mais conhecidas por elas, suas favoritas e quem não consome nenhuma. Após as 3 atividades educativas, foi possível observar que elas têm noção da importância das frutas e verduras, porém muitas não têm o hábito de levar frutas e verduras para o lanche em nenhum dia que realizam atividade física. Observou-se também que costumam levar somente alimentos industrializados, pois muitas crianças falaram que seus pais só compram frutas e verduras uma vez por semana. Outras falaram que seus pais não tinham condições financeiras de comprar diariamente frutas e verduras.

**Palavras-chave:** Crianças, balé, frutas.