

---

PERCEPÇÃO DO CORPO, IMAGEM CORPORAL E PRÁTICAS ALIMENTARES EM BAILARINAS

Júlia Norcia Zenerato<sup>1</sup>, Claudia Ridel Juzwiak<sup>2</sup>

**RESUMO**

No ballet clássico há um padrão de corpo magro exigido para as bailarinas, assim este grupo apresenta uma auto insatisfação corporal (AIC) constante. Este estudo de natureza quali-quantitativa teve como objetivo conhecer o impacto do ballet clássico na construção do corpo, imagem corporal (IC) e práticas alimentares de bailarinas. Foram entrevistadas 10 bailarinas adultas, do sexo feminino que dançam há mais de 4 anos, participam de competições e festivais de dança e são brasileiras. Em encontros realizados virtualmente, as participantes responderam a uma entrevista semiestruturada e foi aplicada a Escala de Silhuetas. A análise dos dados quantitativos demonstrou que apenas quatro bailarinas estão satisfeitas com seus corpos, enquanto sete bailarinas demonstraram dificuldade de autopercepção da IC. Cinco bailarinas apresentaram IMC classificado como “magreza grau I”, uma em “magreza grau III” e quatro como eutrofia. A partir da análise de conteúdo, foram definidos quatro núcleos temáticos: “Começos e significados”; “A busca pela perfeição”; “Pressão de todos os lados” e “Práticas alimentares e o peso dos alimentos”. Os resultados apontam que a pressão exercida pelos professores, o uniforme do ballet, o espelho em sala de aula, as bailarinas referências e as mídias sociais influenciam a insatisfação e a distorção da IC. As práticas alimentares relatadas visam a perda de peso e a maioria não tem acompanhamento nutricional. O estudo traz elementos para a reflexão sobre questões sobre a IC, AIC e suas consequências, contribuindo para a prática de profissionais que atuam com bailarinas.

**Palavras-chave:** Aparência física. Comportamento alimentar. Dança. Insatisfação corporal.

**ABSTRACT**

Body perception, body image and food practices of ballerinas

In classical ballet there is a lean body standard required for dancers, so this group has constant self-dissatisfaction. This quali-quantitative study aimed to understand the impact of classical ballet on the building of the body, body image (BI) and eating practices of ballerinas. Ten adult female ballerinas that have been dancing for longer than 4 years, participate in competitions and dance festivals and are Brazilians were interviewed. In meetings held virtually the participants answered a semi-structured interview, and the Silhouette Scale was applied. The analysis of quantitative data showed that only four dancers are satisfied with their bodies and seven dancers showed difficulty in auto perceiving their BI. Five dancers had BMI classified as “thinness grade I”, one in “thinness grade II” and four were classified as eutrophy. Through content analysis, four thematic nuclei were determined: “Beginnings and meanings”, “The quest for perfection”, “Pressure from all sides” and “Eating practices and the weight of food”. The results show that the pressure exerted by teachers, the ballet uniform, the mirror in the classroom, the reference dancers and social media influence the distorted perception and dissatisfaction with their BI. The dietary practices reported are aimed at weight loss and most ballerinas do not have nutritional monitoring. This study brings elements that raise questions for reflection about BI, body dissatisfaction and its consequences, contributing to the practice of professionals who work with dancers.

**Key words:** Physical appearance. Feeding behavior. Dancing. Body dissatisfaction.

1 - Curso de Nutrição, Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, Santos, São Paulo, Brasil.

2 - Departamento de Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, Santos, São Paulo, Brasil.

E-mail dos autores:  
julianzenerato@gmail.com  
claudia.juzwiak@unifesp.br

## INTRODUÇÃO

Corpo e imagem corporal: reflexões sobre o ballet Segundo Le Breton (2016) “a existência humana é corporal” (p.7), ou seja, antes de qualquer outra coisa, o ser humano é seu corpo.

A partir desse corpo formamos uma imagem mental que é a maneira como se apresenta para a própria pessoa, levando em consideração aspectos ambientais, emocionais, sociais, culturais, entre outros (Haas, Garcia, Bertolotti, 2010).

Aqueles que manifestam algum julgamento que não condiz com as suas dimensões corporais reais, apresentam distorção da imagem corporal (Sepúlveda, Gandarillas e Carrobes, 2004).

As mulheres estão sempre em busca de um padrão idealizado de corpo, principalmente aquelas que estão ligados à área da dança (Ferreira, Bergamin, Gonzaga, 2008), dentre as quais chama atenção o ballet.

As bailarinas, além de estarem sujeitas à cobrança da sociedade de um corpo que se encaixe nos padrões vigentes, também precisam lidar com a cobrança da dança (Anjos e colaboradores, 2015).

O corpo no ballet clássico foi se moldando ao longo do tempo, até se definir como é atualmente: alto e magro (Agostini, 2010).

Apesar da cobrança por um corpo magro, o ballet exige uma estrutura física forte para a realização dos movimentos (Anjos e colaboradores, 2015), criando um paradoxo entre o ser forte e o ser magro.

É necessário que as bailarinas treinem várias horas por dia para alcançar um nível técnico elevado (Agostini, 2010).

Para aguentar essa rotina pesada de ensaios, é necessário ter um corpo e saúde mental saudáveis e muitas vezes a distorção da imagem corporal e o consequente efeito sobre as práticas alimentares, impactam essa rotina (Cardoso e colaboradores, 2017).

Além de uma autocobrança diária, acredita-se que a maioria dos bailarinos se sentem pressionados pelos professores que estão em posição de liderança (Agostini, 2010; Cardoso e colaboradores, 2017).

Muitos deles sugerem dietas sem ter conhecimentos sobre nutrição, ocasionando preocupação sobre o corpo na infância e adolescência (Dantas e colaboradores, 2018).

O uso de espelhos na sala de aula (Jongenelis, Byrne e Pettigrew, 2014) também impacta na percepção corporal e, consequentemente nas práticas alimentares que são adotadas, pois possibilitam a exposição constante à imagem, ao mesmo tempo que estimulam a comparação (Agostini, 2010).

Ao olharem no espelho, o uniforme tradicionalmente usado nas aulas (collant) também pode afetar negativamente a imagem corporal, pois há relatos que as bailarinas se sentem mais conscientes do seu peso e aparência com esse tipo de roupa (Rell e colaboradores, 2005).

Há uma relação próxima entre insatisfação corporal e a adoção de estratégias de emagrecimento, frequentemente levando ao desenvolvimento de uma relação ruim com o comer e à alimentação não saudável (Duarte e colaboradores, 2016).

A imposição do corpo magro faz com que a perda de peso seja uma conquista, principalmente em época de competições e festivais de apresentação (Anjos e colaboradores, 2015).

Estudos que avaliam a (in)satisfação corporal e práticas alimentares de bailarinas apresentam grande importância para entender as questões que interferem na percepção da sua autoimagem, e que as levam a assumir condutas alimentares inadequadas e prejudiciais à saúde (Haas, Garcia e Bertolotti, 2010).

Diante disto, este estudo teve como objetivo conhecer o impacto do ballet clássico na construção do corpo, imagem corporal e práticas alimentares de bailarinas.

## MATERIAIS E MÉTODOS

### Delineamento do estudo e aspectos éticos

Trata-se de um estudo transversal, descritivo e de natureza quali-quantitativa. O projeto seguiu as normas da Resolução CNS nº 466 de 2012 e foi submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de São Paulo tendo sido aprovado sob parecer CAAE 58002622.3.0000.5505. Todo o contato com as participantes foi realizado virtualmente. As interessadas em participar do estudo formalizaram a participação a partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Visando pela manutenção do anonimato, os nomes foram substituídos pela

letra B de bailarina e um número de 1 a 10, na ordem em que elas foram entrevistadas.

### **Amostra**

O foco da pesquisa qualitativa se dá na “intensidade do fenômeno” (Minayo, 2014). Para Minayo (2014), o critério de representatividade na amostragem qualitativa não é numérico. Assim, a amostra ideal deve retratar as múltiplas dimensões do fenômeno estudado e considerar um número suficiente de interlocutores, até a saturação (Minayo, 2014).

Portanto, neste estudo a amostra foi de conveniência, tendo sido entrevistadas 10 bailarinas, considerando-se, ao longo do processo se o ponto de saturação havia sido alcançado, ou seja, que os dados obtidos começaram a ser redundantes (Fontanella, Ricas e Turato, 2008).

Foram convidadas bailarinas do ballet clássico, do sexo feminino, adultas que dançam há mais de quatro anos, participam de competições e festivais de dança e são brasileiras que residem ou não no Brasil.

Primeiramente foram contatadas bailarinas do conhecimento da pesquisadora (JZ) e, na sequência, as participantes indicaram outras bailarinas que tinham as características desejadas para o estudo, assim o quadro de amostragem cresceu com contatos potenciais, caracterizando a técnica snowball que se resume na utilização de uma cadeia de referências (Vinuto, 2014).

### **Materiais e procedimentos**

As entrevistas virtuais foram realizadas a partir de um roteiro com questões semiestruturadas e predominantemente abertas, que possibilitaram que as bailarinas narrassem livremente sobre os temas. O roteiro de questões foi construído a partir do referencial teórico consultado sobre o tema, visando compreender os aspectos referentes à trajetória das participantes dentro do ballet clássico, das percepções de corpo, tempo dedicado a aulas e ensaios, possíveis cobranças direcionadas ao corpo, o processo de construção da autoimagem e como isso afeta suas práticas alimentares no dia a dia e perto do período de competições e festivais. Quando necessário, questões de sondagem foram usadas para explorar os temas, complementando as informações. Cada entrevista durou, em média, 30 minutos, foram

gravadas apenas em áudio e transcritas na íntegra.

Após cada entrevista a pesquisadora registrou suas impressões e percepções que apenas com a transcrição da entrevista não seria possível de se obter (Kroef, Gavillon e Ramm, 2020), complementando as informações e assim, contribuindo para a posterior análise.

Para os destaques dos trechos das entrevistas utilizados na seção de resultados realizou-se a textualização, ou seja, os discursos foram reorganizados, anulando a voz do “entrevistador”, deixando o diálogo fluido (Lima, 2017).

Com o objetivo de compreender melhor a percepção e o nível de satisfação corporal das bailarinas, foi utilizada a Escala de Silhuetas desenvolvida por Kakeshita e colaboradores (2009). Trata-se de um método de avaliação que apresenta 15 figuras de silhuetas de mulheres numeradas de 1 (magreza) a 15 (obesidade). A escala foi construída a partir de um estudo com a população brasileira e teve sua aplicação validada por Kakeshita e colaboradores (2009), garantindo sua fidedignidade como instrumento de pesquisa. Para cada silhueta foi atribuído um IMC ( $IMC = \text{peso (kg)} / \text{estatura (m)}^2$ ) correspondente, com variação de 2,5 kg/m<sup>2</sup> entre elas (Kakeshita e colaboradores, 2009).

Ao final da entrevista, as bailarinas foram orientadas a selecionarem a silhueta que melhor representasse seu corpo atual (silhueta atual - AS) a partir da questão: “Indique qual a silhueta acredita que corresponda ao seu corpo atual” e, na sequência indicar a silhueta que melhor corresponde ao corpo que gostariam de ter (silhueta desejada - SD), respondendo à questão: “Gostaria de ter outra silhueta? Se sim, qual?”. As participantes também informaram a sua estatura (m) e massa corporal (kg) atuais para o cálculo do IMC (kg/m<sup>2</sup>), o qual foi classificado segundo a OMS (1995).

### **Análise dos dados**

Para a análise dos dados qualitativos adotou-se a análise temática de conteúdo seguindo as orientações de Minayo (2014).

A análise foi composta por três etapas: pré-análise, na qual fez-se a leitura flutuante de todas as transcrições e a elaboração dos indicadores que apoiaram a interpretação final. Na segunda etapa, de exploração do material,

foi realizada a codificação. Inicialmente foram definidos cinco códigos apriorísticos e da leitura do material emergiram 11 códigos a partir das falas das participantes.

As unidades de registro e de contexto foram identificadas nas transcrições e então codificadas. Por fim, foi realizada a terceira etapa, com a sistematização e reorganização dos códigos, resultando nos quatro núcleos temáticos e nas reflexões acerca do conteúdo que foram discutidos (Minayo, 2014).

Em relação à análise das silhuetas, para a identificação da (in)satisfação corporal, foi calculada a diferença entre os números escolhidos (silhueta atual - SA e silhueta desejada - SD), sendo que os resultados: “=0” representam que a bailarina está satisfeita, “<0” insatisfeita em relação à magreza e “>0” insatisfeita em relação ao peso elevado. Quanto maior a diferença entre a SA e SD, maior a insatisfação corporal.

As participantes informaram seu peso e estatura atuais. A partir do cálculo do IMC ( $\text{kg/m}^2$ ), usando as informações autorreferidas de estatura (m) e massa corporal (kg), e a comparação do IMC real com o IMC correspondente a cada uma das silhuetas, como definido por Kakeshita e colaboradores (2009), foi possível identificar se as participantes apresentam ou não, distorção na percepção de sua imagem corporal.

## RESULTADOS

### Características das bailarinas

Foram entrevistadas 10 bailarinas com idades entre 20 e 24 anos.

O Quadro 4 resume suas características.

**Quadro 4** - Características das participantes quanto à idade atual, estatura, massa corporal total, IMC, tempo de treino e tempo no esporte (n=10).

	Idade (anos)	E (m)	MC (kg)	IMC ( $\text{kg/m}^2$ )	Ensaios (horas/sem)	Tempo no ballet (anos)
B1	20	1,80	59	18,2	24	16
B2	23	1,63	56	21,1	6	8
B3	21	1,70	45	15,6	15	14
B4	20	1,65	63,2	23,2	15	15
B5	22	1,71	63,6	21,8	20	19
B6	23	1,62	46	17,6	21	17
B7	20	1,68	49,9	17,7	42	16
B8	20	1,71	53,5	18,3	36	12
B9	24	1,63	51,5	19,4	35	21
B10	20	1,64	48	17,9	36	17
MÉDIA	21,3 (2,2)	1,68 (0,002)	53,57 (40,8)	19,1 (5,1)	25 (123,4)	15,5 (11,9)

**Legenda:** E= estatura; MC= Massa corporal; IMC=Índice de Massa Corporal. Desvio padrão se encontra em parênteses

Das 10 bailarinas entrevistadas, seis apresentaram IMC classificado como “abaixo do peso”, sendo cinco em magreza grau I (entre  $17,0 \text{ kg/m}^2$  e  $18,4 \text{ kg/m}^2$ ) e uma em magreza grau III ( $< 16,0 \text{ kg/m}^2$ ) e quatro estão com o peso normal, ou seja, em eutrofia (OMS, 1995).

As seis (60%) bailarinas que se encontram em diferentes graus de magreza, apresentam maior risco em relação a saúde, uma vez que o baixo peso é um dos marcadores diagnósticos e sintomas de transtornos alimentares (DSM-5, 2014).

Nas entrevistas foi possível perceber que tanto o tempo no ballet (8-21 anos) e o tempo dedicado aos ensaios (6-42h/semana) é longo.

Das 10 bailarinas entrevistadas, três se mudaram para fora do Brasil para dançarem em companhias profissionais em Portugal e na Espanha. Três participantes relataram espontaneamente, durante as entrevistas, que têm ou já tiveram transtornos alimentares.

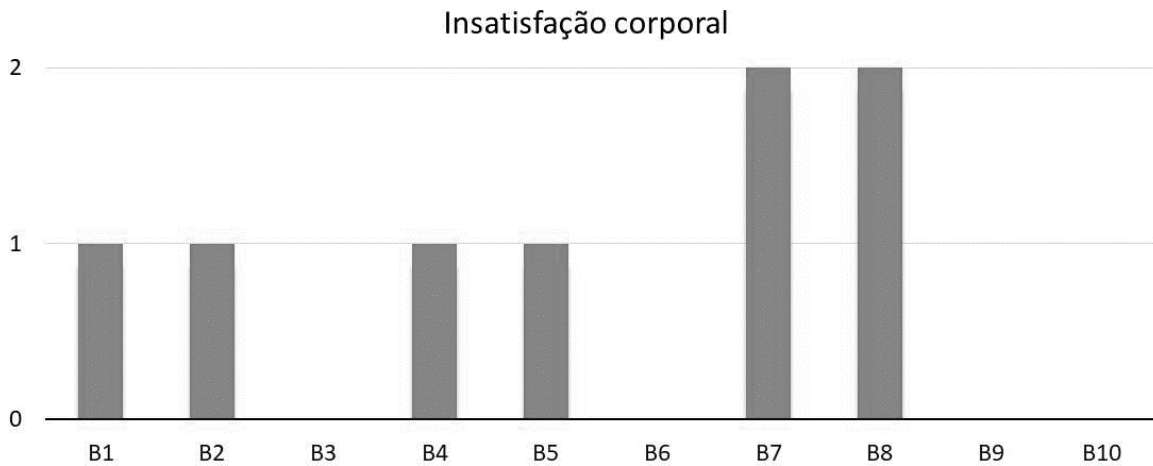
**Percepção do corpo e insatisfação corporal**

A aplicação da Escala de Silhuetas (Kakeshita e colaboradores, 2009) possibilitou a avaliação objetiva dos níveis de (in)satisfação corporal.

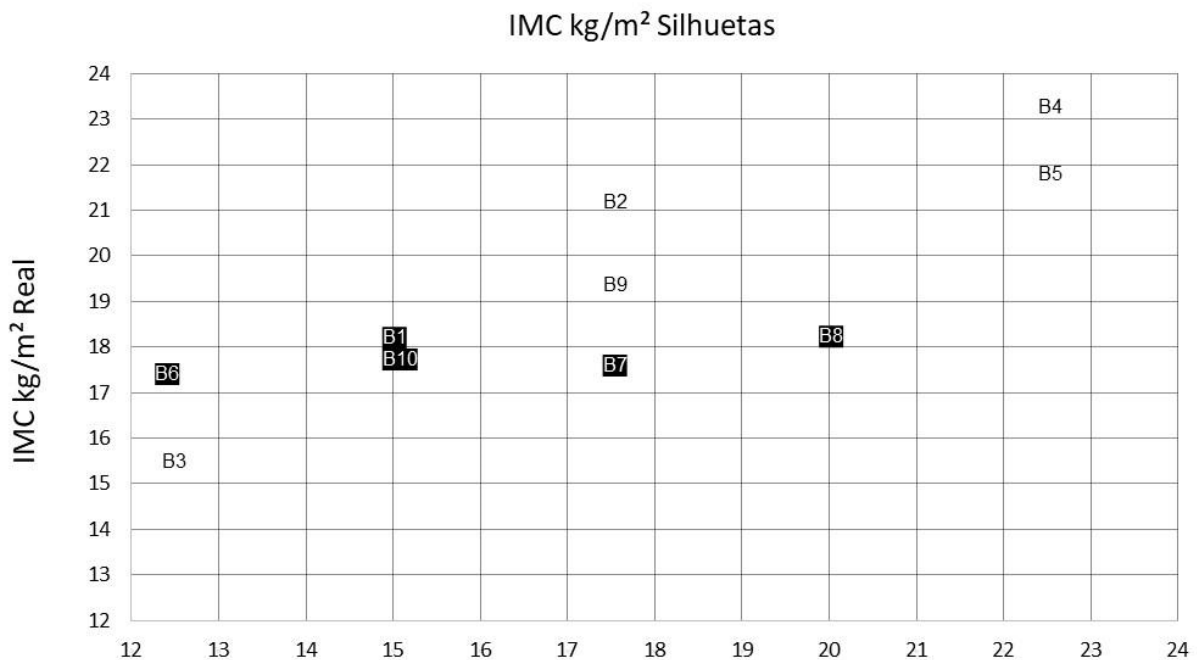
Dentre as 15 silhuetas apresentadas, as bailarinas se autoavaliaram entre as de número 1 e 5. Apenas quatro se mostraram satisfeitas com o corpo atual, ou seja, a silhueta

que se autoavaliaram correspondeu à silhueta que desejam ter e dessas quatro, três bailarinas apresentaram seu IMC baixo, estando satisfeitas com a magreza extrema. Seis participantes se mostraram insatisfeitas em relação ao peso elevado e nenhuma participante se mostrou insatisfeita em relação à magreza.

Os resultados podem ser conferidos na Figura 1.



**Figura 1** - Satisfação e insatisfação corporal das participantes e o grau de magnitude da insatisfação (n=10).



**Figura 2** - Distribuição das bailarinas de acordo com o IMC real e o IMC correspondente à silhueta escolhida (n=10).

**Legenda:** Silhueta 1 = 12,5 kg/m<sup>2</sup>; Silhueta 2 = 15 kg/m<sup>2</sup>; Silhueta 3 = 17,5 kg/m<sup>2</sup>; Silhueta 4 = 20 kg/m<sup>2</sup>; Silhueta 5 = 22,5 kg/m<sup>2</sup>.

A Figura 2 mostra a percepção da imagem corporal das bailarinas. Apenas três bailarinas apresentaram boa capacidade de se autoperceber, uma vez que as silhuetas escolhidas estão alinhadas àquelas correspondentes ao seu IMC real.

No entanto, as outras sete participantes demonstraram dificuldade de percepção em algum nível. Por exemplo, apesar de possuírem os valores do IMC real muito próximos (variando de 17,3 a 18,3 kg/m<sup>2</sup>), cinco bailarinas se autoavaliaram em silhuetas distintas. B1, B6, B7, B8 e B10, que se encontram em destaque no gráfico, possuem o IMC equivalente à silhueta de número 3 (equivalente ao IMC de 17,5 kg/m<sup>2</sup>), entretanto, apenas a B7 se identificou com a silhueta 3, correspondente a seu IMC real. Assim é possível identificar que as outras quatro bailarinas apresentam distorção de imagem.

### O que dizem as bailarinas

Quatro núcleos temáticos foram definidos na análise final: “Começos e significados”; “A busca pela perfeição”; “Pressão de todos os lados” e “Práticas alimentares e o peso dos alimentos”, cujos resultados serão mostrados a seguir.

### Começos e significados

Nesse núcleo será apresentado a trajetória das bailarinas na dança, assim como o que o ballet clássico significa para elas.

Todas as participantes do estudo revelaram uma relação com o ballet clássico desde muito cedo, sendo que todas tiveram o primeiro contato com a modalidade entre 3 e 8 anos e esse vínculo perdura até os dias atuais.

Quando questionadas sobre o significado do ballet em suas vidas, as respostas seguem o mesmo sentido ao destacarem a importância que a vivência na dança possui na vida de cada uma delas. Essa arte esteve presente em momentos cruciais do desenvolvimento das participantes e refletiu na sua identidade, como observado na fala:

“O ballet é quem eu sou, né? (rs). O ballet simplesmente é tudo na minha vida, quando a gente é criança ele ensina a ter disciplina, a ter respeito, a ter companheirismo...” (B9, 24 anos, Brasil)

Embora seja possível encontrar muitos pontos em comum nas narrativas, a experiência e atribuição de significados é atravessada por vivências e histórias individuais, o que torna cada relato singular. O amor e identificação por esta arte é grande, mas também vem acompanhado de muito estresse e desafios:

“...a partir dos 16 anos, parece que o ballet ficou sendo um peso, porque tem muita carga psicológica pra você aguentar as coisas.” (B4, 20 anos, Brasil)

Das 10 participantes, oito têm a vida completamente dedicada ao ballet e dançam profissionalmente.

### A busca pela perfeição

Nesse núcleo será abordado como a rotina das bailarinas influencia tanto na construção de seus corpos como também na sua percepção, além da busca constante pela perfeição na execução do ballet clássico.

Todas as bailarinas apresentam uma grande carga horária (de 6 a 42 horas/semana) de ensaios e aulas de ballet clássico durante a semana e alegam que essa rotina pesada afeta bastante seus corpos positivamente, com a definição dos músculos e sensação de disposição com a realização do exercício, como B2 relata:

“Afeta, mas de forma positiva, eu sinto que quando eu estou de férias eu me sinto menos disposta, e quando eu estou na dança eu tenho mais disposição.” (B2, 23 anos, Brasil)

No entanto, os relatos dos efeitos negativos foram mais presentes nas falas das participantes: as dores e fadigas foram muito comentadas também durante as entrevistas.

“Eu tenho mais músculos por conta do ballet e consigo manter o peso. Mas eu tenho bastante dor muscular, muita dor nos pés, nos dedos...” (B7, 20 anos, Portugal)

“Eu acho que a forma que mais afeta meu corpo é com as dores mesmo né, com a fadiga.” (B6, 23 anos, Brasil)

Foi possível perceber o perfeccionismo nas bailarinas entrevistadas, todas têm o objetivo de estarem sempre melhorando, querendo alcançar a técnica perfeita, mesmo

que isso afete seu corpo e que o ballet seja 100% a sua rotina.

“Quando eu comecei a levar isso mais a sério, como carreira, mudou completamente, era imersão total nisso. É realmente viver isso 24 horas por dia (...) é uma dedicação constante (...) porque a gente quer sempre a perfeição, a gente quer estar certo o tempo todo.” (B10, 20 anos, Espanha)

### Pressão de todos os lados

Nesse núcleo serão abordados todos os fatores relatados que influenciam na distorção de imagem corporal das bailarinas. Com esse estudo, foi possível identificar que o espelho em sala de aula, o uniforme do ballet clássico, os professores, as bailarinas modelos de inspiração e o ambiente da dança como um todo, influenciam tanto na imagem corporal, como na pressão que as bailarinas sentem para terem um corpo “perfeito”.

Quando questionadas se as bailarinas associam sua capacidade na dança com a sua estrutura física, a maioria delas disse que sim e constantemente, principalmente relacionada com a magreza, força para a realização dos movimentos e o físico perfeito para o ballet.

“O meu medo de ganhar peso é exatamente isso, eu sinto que o meu valor só tá na minha magreza e que o meu único ponto forte é ser magra.” (B7, 20 anos, Portugal)

Quando perguntado se as participantes acham que as bailarinas precisam ser magras para dançarem melhor, a maioria disse que sim, que quanto menos gordura, melhor. Algumas usaram a palavra “nem sempre”, mas que sempre há um limite de peso. Três bailarinas responderam que não é preciso ser magra para dançar melhor, mas sim ser forte e ter condicionamento físico.

Todas as bailarinas entrevistadas afirmaram enxergar um padrão de corpo imposto tanto socialmente, quanto no ballet. O corpo magro, “fino”, pernas alongadas e pés com linhas bonitas foram as características impostas para a dança que as participantes comentaram durante as entrevistas.

“Para o ballet ainda tem um padrão, um corpo ideal que é um corpo magro e fino, né? E também está mudando porque muitas

companhias agora estão pegando bailarinas mais musculosas. (B1, 20 anos, Brasil)

Algumas participantes relataram que esse padrão imposto é exigido sempre, principalmente nas audições para entrar em companhias de dança, se a bailarina não se encaixa neste padrão, acaba nem sendo avaliada, independente da sua técnica. Uma bailarina também relatou que às vezes o ballet se perde nessa imposição de corpo perfeito e que a parte da arte é esquecida.

“Às vezes o ballet se perde muito e começam só a pensar em pés, linhas, físicos e se esquecem do mais importante, que o ballet é uma arte e não só um esporte.” (B8, 20 anos, Portugal)

Neste estudo, durante as entrevistas, duas bailarinas mencionaram que durante a sua rotina fora do ballet, elas têm consciência de que seu corpo é magro, mas que dentro do ambiente da dança elas não se sentem assim, se sentem gordas.

“...na vida social, na faculdade, eu sei que eu sou muito magra, só que no ballet eu me sinto gorda, muito gorda.” (B4, 20 anos, Brasil)

“... parece outra pessoa assim, outra pessoa do espelho da sala de aula e outra pessoa do espelho daqui de casa, é uma coisa muito esquisita. Eu não sei como eu sou.” (B1, 20 anos, Brasil)

Quando questionadas se se sentem bem usando o uniforme do ballet, apenas duas afirmaram que sim. As outras afirmaram que apenas de collant e meia calça, não. Muitas alegam usarem saias e shorts por cima do collant, para “cobrirem” o que não gostam. O uniforme e o espelho em sala de aula apareceram muito relacionados na questão de influenciar negativamente a imagem corporal das bailarinas.

“...por ser justo, por ser colado, se você não está bem, você vai ver coisa que não tem, e como a gente tem que olhar o tempo todo pro espelho, é um lembrete constante de uma coisa que você não tá gostando, então a autoestima vai caindo ao longo da aula.” (B10, 20 anos, Espanha)

“Às vezes não me sinto confortável com as pessoas me olhando.... se eu não gosto muito dos meus glúteos, eu vou e compro um collant grande, que tampe.” (B8, 20 anos, Portugal)

Os espelhos aparecem como “vilões” em muitas falas, as bailarinas apresentaram não ter uma boa relação com ele, sendo um aspecto que influencia na comparação tanto de umas com as outras, como de si próprias. As participantes alegam se sentirem mal ao ficarem se olhando durante as aulas de ballet.

“Acho que todas nós (rs), temos esse conflito com o espelho, obviamente a roupa não ajuda muito no sentido que a gente está com tudo muito à mostra, e você compara muito com as outras.” (B8, 20 anos, Portugal)

“Geralmente eu não gostava de me ver no espelho, não pelo meu corpo, mas por achar as vezes que eu não estava boa o suficiente e que eu não gostava de me ver dançando.” (B6, 23 anos, Brasil)

Neste estudo, nove das 10 bailarinas entrevistadas alegaram que se sentem pressionadas pelos seus professores atuais ou ao longo de suas trajetórias, a estarem sempre o mais magras possíveis.

“Eu tive uma professora que me pressionava bastante, e era bem difícil, ela virou pra mim e falou que a primeira coisa que eu tinha que fazer era emagrecer, porque eu não ia conseguir chegar a lugar nenhum com o corpo que eu tinha.” (B10, 20 anos, Espanha)

“... todos os dias eu era muito pressionada e era bizarro assim, às vezes eu estava extremamente magra, na minha época mais magra eu escutava que eu tinha que estar mais magra e era muita comparação o tempo todo.” (B5, 22 anos, Brasil)

Por se sentirem pressionadas a entrarem no padrão, afetando diretamente na sua distorção da imagem corporal, muitas das bailarinas também afirmaram que os professores influenciam as suas escolhas alimentares, como corroborado nas falas a seguir.

“... os professores começam a dizer “ah, tem que emagrecer”, então isso entra na sua cabeça, ou o professor fala “vocês deveriam

comer só alface e água.” (B8, 20 anos, Portugal)

“Quando eu era mais nova, sim, ele escolhia bastante o que eu ia comer. Às vezes depois de dançar a gente saia e ele “não, não pode comer isso aí.” (B3, 21 anos, Brasil)

Em relação às bailarinas referências para as participantes, o nome que mais apareceu foi o da Marianela Nunez, bailarina do The Royal Ballet, em Londres, e os motivos para que ela fosse uma bailarina referência foram, seu corpo, magro e musculoso, sua flexibilidade e como ela consegue transmitir arte ao dançar. Outros nomes apareceram, tais quais Natalia Osipova, Isabella Boylston, Diana Vishneva e Mariana Magri, todas admiradas pelos seus corpos e movimentos executados. As 10 bailarinas deste estudo afirmaram que têm como referência esses corpos das grandes bailarinas, outro aspecto que influencia na imagem corporal das participantes. Em contrapartida, algumas das bailarinas entrevistadas, alegaram que têm também inspirações em bailarinas com o biotipo mais parecido com o seu, e assim se identificam mais com elas.

Além do ambiente da dança como um todo, as mídias sociais apareceram durante as entrevistas como um meio de comparação de corpos de bailarinas.

### Práticas alimentares e o peso dos alimentos

Nesse núcleo serão discutidas as práticas alimentares das bailarinas, assim como o significado que a comida tem em sua rotina e a relação com o comer.

Durante as entrevistas, foram identificados que as participantes pulam refeições, fazem dietas restritivas e ignoram sinais de fome. Como apontado nas falas: “...eu não tomo lanche, eu só tomo café da manhã, almoço e jantar. Mas é isso, tipo, sinto muita fome, muita vontade de comer, penso em comida a todo tempo.” (B7, 20 anos, Portugal)

“Fazia uns 5 anos que eu não comia arroz e feijão, eu não sabia o que era uma alimentação normal, fazia muitos anos que eu não jantava.” (B5, 22 anos, Brasil)

As intensas exigências sobre seus corpos resultaram no fortalecimento de crenças alimentares que consistem sobretudo na



popularização dos alimentos, identificando-os como alimentos saudáveis (e permitidos) ou ruins (e proibidos). Os alimentos-fonte de carboidratos, por exemplo, apareceram como alimentos “ruins” em cinco narrativas, essas crenças foram recorrentes.

“Ao longo da semana eu não como carboidrato à noite... No jantar e em nenhum almoço eu coloco carboidrato, é só proteína e legumes.” (B7, 20 anos, Portugal)

“...por exemplo a farinha, falam que o açúcar, eles ajudam ao teu corpo não ficar forte.” (B8, 20 anos, Portugal)

Quando questionadas sobre como elas enxergam o alimento em sua rotina, quatro participantes mostraram ter uma boa relação com a comida, isto é, separando as emoções do ato de comer, sem usar a comida para lidar com os sentimentos em vez de saciar a fome e ter satisfação no que se come, como corroborado na fala a seguir:

“Eu sou muito feliz com a minha dieta, mesmo muito saudável, ela é uma dieta gostosa (rs), então pra mim, o alimento é tranquilo, eu vejo como fonte de energia, é gostoso, eu vejo de forma positiva.” (B9, 24 anos, Brasil)

Porém, seis apresentaram uma relação conflituosa com a comida. Duas bailarinas se referiram ao alimento como sendo apenas “fonte de energia”, ou seja, desvinculado aos aspectos socioculturais que permeiam o comer e outras duas utilizam a comida (principalmente chocolate) como fonte de conforto emocional para lidar com os sentimentos negativos, como refúgio quando estão estressadas, como forma de diminuir o estresse. As bailarinas dizem se sentirem “abraçadas” nesse momento de alívio. Apenas uma bailarina relatou a comida como um de seus prazeres diários e diz que por isso come comidas gostosas e que a façam feliz”. É importante considerar que a relação com o alimento está em um constante processo de construção e desconstrução, sendo atravessada por diferentes eventos da vida.

“Eu gostaria de enxergar de uma forma normal, e de uma forma que fosse uma fonte de energia, mas eu só enxergo ou como uma obrigação, ou como um inimigo, um pesadelo ou uma tentação, às vezes é aquilo de “meu Deus eu quero, eu preciso, eu necessito, eu

quero muito”, aquela obsessão pra comer, ou é aquilo “meu Deus, não, não posso, tira isso da minha frente”, eu diria que [a comida] é o meu maior inimigo, a minha relação não é nada boa.” (B7, 20 anos, Portugal)

Durante as entrevistas, duas bailarinas afirmaram já terem tido transtornos alimentares, quando tiveram acompanhamento psicológico e nutricional e hoje em dia apresentam melhor relação com a comida. Porém, uma terceira declarou que tem anorexia há anos e que isso vem se agravando com o tempo.

Oito bailarinas afirmaram mudar a sua alimentação perto da época de competições e festivais, por diferentes motivos. As principais estratégias relatadas foram reduzir o volume de comida (n=4), tomar mais cuidado com a alimentação (n=1), aumentar a quantidade de água (n=1) e de salada (n=1), evitar “besteira” (n=1). No caso de duas bailarinas que relatam comer menos porque estão estressadas, ao mesmo tempo aumenta o consumo de doces.

Em relação ao acompanhamento profissional com nutricionista, apenas quatro têm acompanhamento. Uma das participantes confia em sua nutricionista apesar de achar que as quantidades de comida receitadas são muito grandes. Das seis bailarinas que não têm um acompanhamento profissional, três alegam terem tido experiências ruins, não gostaram e não queriam seguir as orientações. Das três bailarinas que afirmaram que já tiveram ou ainda têm transtornos alimentares, apenas duas fazem acompanhamento nutricional.

“Não, na verdade eu passei uma vez quando era mais nova, só que depois que eu fui 2 vezes, eu não quis mais voltar, porque ela queria que eu engordasse mesmo sabendo que eu era bailarina e aí eu não estava me sentindo muito bem nas consultas, porque ela achava que tinha alguma coisa de errado, sendo que simplesmente não tinha...” (B3, 21 anos, Brasil)

## DISCUSSÃO

As bailarinas deste estudo iniciaram a participação na dança com 3-8 anos. Bompa (2000) alega a presença de uma crença na sociedade, de que, quanto mais cedo a criança iniciar na modalidade esportiva, mais chances de sucesso ela terá. Mas a idade de início de treinos varia de acordo com a cultura e a modalidade esportiva (Bompa, 2000), e com

esse presente estudo é possível identificar que há uma tendência de entrada precoce no ballet clássico. Na ginástica rítmica a iniciação também acontece na infância, e isso se justifica pelo auge no esporte, que acontece na adolescência, além das competições que permitem crianças a participarem (Jürgensen e colaboradores, 2021), o que também acontece no ballet clássico.

Essa especialização precoce no esporte tem como consequências o desenvolvimento de estresse, que pode representar uma exigência tanto emocional quanto psicológica para as crianças (Fechio e colaboradores, 2011).

Essa precocidade é capaz de causar lesões físicas e problemas psicológicos (Knijnik, Massa, Ferretti, 2008).

O estudo de Mafra (2011), que analisou aulas de baby-class (de 3 a 10 anos) de cinco academias de dança de Florianópolis, mostrou que há uma cobrança no ensaio e preocupações da execução dos movimentos, causando estresse nas crianças e fazendo-as chorar durante as aulas observadas.

Devido a intensidade dos treinos desde novas, o aparecimento de traumas físicos é frequente, sendo a fadiga muscular um dos principais fatores que levam ao aparecimento de lesões (Dore, Guerra, 2007).

A rotina exaustiva de exercícios e repetições deles, faz com que o corpo da bailarina seja “moldado”; algumas participantes alegaram ter o corpo que tem hoje, principalmente os músculos, por conta do ballet.

O fato da maioria das bailarinas neste estudo apresentarem IMCs classificados como magreza, portanto, abaixo do peso adequado, é corroborado por Zoletic e Durakovic-Belko (2009), que também identificaram bailarinas abaixo do peso.

No estudo realizado por Dantas e colaboradores (2013) foi constatado que, dos quatro tipos de dança avaliados, os profissionais da dança clássica foram os mais predispostos a manifestar baixo peso em relação a sua idade. O que não surpreende, pois as bailarinas são grupo de risco para a adoção do comer transtornado e o desenvolvimento de transtornos alimentares (TA) (Thomas, Kell e Heatheron, 2005).

Sabe-se que um corpo magro é um requisito constante na vida de uma bailarina, porém, não há estudos científicos que comprovem que para dançar seja necessário

estar magro (Simas, Guimarães, 2002), parecendo ser muito mais uma exigência estética cultural do que para a realização adequada do gesto “esportivo”. Ainda assim, a maioria das bailarinas entrevistadas afirmaram que precisam de um corpo magro e forte para dançar melhor.

A partir dos resultados obtidos, sugere-se que as bailarinas participantes neste estudo apresentam distorção da imagem corporal. Moura e colaboradores (2015) também observaram dificuldade de autopercepção a partir da aplicação da Escala de Silhuetas de Kakeshita e colaboradores (2009) em bailarinas clássicas do Vale do São Francisco, em que das 18 bailarinas entrevistadas, 14 se apresentam insatisfeitas com seus corpos, e a maior parte delas com desejo de emagrecer. Sendo assim, os achados do presente estudo estão de acordo com a literatura e enfatizam a necessidade de se estar atento às questões de imagem corporal de bailarinas no seu acompanhamento.

Como identificado neste estudo, Santo André e colaboradores (2022) também avaliaram dançarinas que mencionaram diferenças na satisfação corporal quando compararam como viam seus corpos dentro e fora do contexto do ballet clássico. Elas destacaram que quando analisam seus corpos em um contexto “regular” (ou seja, na vida cotidiana), elas se consideram satisfeitas; no entanto, ao se analisarem no clássico contexto do ballet, elas preferiam que seus corpos fossem mais magros.

Os fatores desencadeadores para alterações na percepção da imagem corporal e alimentares, estão relacionados à própria modalidade praticada (Dantas e colaboradores, 2013), no caso do ballet, sua exigência estética, o ambiente (espelho) e o uniforme (Jesus, 2011; Fortes e colaboradores, 2012). Ainda, as bailarinas sofrem com a pressão e rigidez exercida pelos familiares e professores (Ravaldi e colaboradores, 2006), além do estereótipo de magreza imposto pela sociedade (Nogueira, Macedo e Guedes, 2010).

Em comparação com outros gêneros de dança (dança contemporânea, flamenca e espanhola), os bailarinos são mais propensos a nomear seus professores como um fator-chave para a sua insatisfação corporal, e relatar mais pressão dos coreógrafos (Dantas e colaboradores, 2018), como foi visto nas falas das participantes.

As bailarinas deste estudo mencionaram que os professores influenciam em algumas escolhas alimentares. Como eles estão em papéis de autoridade, acabam por propagarem à suas bailarinas falas que podem promover ou favorecer alguns comportamentos relacionados aos transtornos alimentares, gerando mais um fator de risco (Fortes, Almeida e Ferreira, 2013).

As redes sociais também apareceram como um fator de impacto na imagem corporal das bailarinas, pois é mais um local onde elas se comparam com outras bailarinas, além de terem esses corpos vistos como referências (Agostini, 2010).

O estudo de Dieling, Van Der Esch e Janssen (2014) verificaram que o acesso a diferentes informações e mídias veículo, como a televisão e internet, influencia os padrões de beleza e corpo, em que o indivíduo está cercado por tais informações, tornando-se suscetível a alcançar o corpo ideal a qualquer custo.

A predisposição para transtornos alimentares vem sendo manifestada no esporte (Baum, 2006), principalmente entre mulheres atletas de modalidades que impõem corpos emagrecidos e reduzida percentagem de gordura com o objetivo de melhora no rendimento e na estética corporal (Torstveit e Sundgot-Borgen, 2005).

Este é o caso do ballet, no qual há uma “exigência” de um corpo definido culturalmente e um ambiente que favorece a cobrança, podendo potencialmente explicar a elevada prevalência de transtornos alimentares em bailarinos clássicos e maior risco de desenvolver esses distúrbios quando comparado com não dançarinos (Arcelus, Witcomb e Mitchell, 2014).

Nas modalidades esportivas que possuem a estética como componente ou categorizam atletas de acordo com o peso, o risco de desenvolvimento de uma má relação com a comida é maior (Krentz e Warschburger, 2011).

A alimentação influencia diretamente na composição corporal e na aptidão física das bailarinas (Prati e Prati, 2006), podendo contribuir para o aperfeiçoamento das técnicas e melhorar o seu desempenho (Jesus, 2011).

Porém, muitas bailarinas tendem a alimentar-se de forma pouco saudável, na tentativa de ter um corpo muito magro e com pouca gordura corporal (Hidayah e Bariah, 2011), prejudicando seu desempenho na

dança. Os relatos das bailarinas deste estudo estão em acordo com os achados do estudo de Santo André e colaboradores (2022), em que todas as 14 bailarinas entrevistadas concordaram que quando se trata de pré campeonatos e festivais, elas geralmente mudam seu padrão alimentar durante os períodos de aumento das horas de ensaio, ansiedade e quando se sentem gordas ao colocarem seus figurinos da apresentação.

No estudo de Reis, Lima e Casaril (2021), em que foram analisados 6 bailarinos e 19 bailarinas adolescentes, 72% dos participantes afirmaram se sentir constantemente ansiosos e diante dessa situação, ingerem mais alimentos ultraprocessados, ricos em gordura e açúcar. Isso aponta para um desejo, mesmo que não consciente, de compensar o descontrole emocional na alimentação, como no caso das duas bailarinas deste estudo que consomem maior quantidade de doces nessa situação.

O acompanhamento nutricional ainda é pouco disponível nesse meio, tanto em termos de custos, quanto na falta de acolhimento e compreensão dos profissionais com as bailarinas (Vargas, Bernardi e Gallon, 2011) Isso mostra que esse Jürgensen e colaboradores (2020), avaliaram o impacto de um programa de educação alimentar e nutricional em atletas de ginástica rítmica e observaram que houve maior conscientização e motivação das atletas para adotarem práticas alimentares mais saudáveis, mostrando a importância de se ter, para além da orientação dietética, um processo de educação alimentar e nutricional.

## CONCLUSÃO

Os achados do estudo mostram que a entrada precoce na dança e a rotina exaustiva de ensaios estão diretamente relacionadas à construção do corpo das bailarinas e sua identidade, influenciando tanto no aumento do estresse, exigência emocional e psicológica e lesões físicas quanto na instalação de uma disciplina desde cedo nas bailarinas e na formação de seus corpos como um todo. Além disso, ao longo de toda sua trajetória vão sofrendo pressão estética e demandas de corpos extremamente magros.

Embora algumas bailarinas tenham apresentado o IMC muito baixo, a maioria está insatisfeita com seus corpos e apresentam percepção alterada da imagem corporal. Muitas

das participantes mostraram ter a opinião formada de que para dançar melhor, há a necessidade de um corpo magro e forte e o tem como modelo ideal de corpo, o que impacta em suas práticas alimentares.

Os professores apresentaram grande influência na insatisfação corporal e escolhas alimentares das bailarinas, que se sentem pressionadas e enxergam seus professores como líderes e modelos de inspirações. Além deles, os outros fatores encontrados que afetam a imagem corporal das bailarinas são os espelhos em sala de aula que geram uma comparação, o uniforme justo que elas não se sentem confortáveis, as bailarinas famosas que acabam sendo um modelo de corpo a ser seguido e as mídias sociais que colaboram com a propagação desses corpos.

A maioria das bailarinas não faz nenhum acompanhamento nutricional com profissionais da nutrição e praticam dietas altamente restritivas principalmente no período perto de competições e apresentações com o objetivo de emagrecer.

Observou-se também que o discurso das bailarinas é rico em crenças dietéticas relacionadas aos objetivos de perda de peso e desempenho. E a presença de regras rígidas sobre a ingestão alimentar e a imagem corporal relacionada ao ballet ficou evidente nos discursos das bailarinas, o que mostra que elas fazem as escolhas de sua alimentação mais preocupadas com a estética corporal do que com desempenho esportivo ou saúde.

Assim, pode-se concluir que essa má relação com o corpo que as bailarinas apresentaram, afeta o comer.

Ademais, é evidente a complexidade da problemática envolvendo o impacto da pressão estética sobre o corpo das bailarinas uma vez que acaba afetando não só sua prática na dança, mas toda a sua identidade e vivências em outros contextos cotidianos.

Além disso, é possível afirmar que o presente estudo confirma a importância de um atendimento e acompanhamento multiprofissional e interdisciplinar para estabelecer uma melhor relação e satisfação corporal em bailarinas, para que assim essa população consiga ter práticas alimentares mais saudáveis e menos restritivas. Portanto, se faz essencial o desenvolvimento de estratégias de educação alimentar e nutricional, visando promover saúde, e a abordagem de questões relacionadas à imagem corporal, pressão estética e aceitação.

### Conflito de interesses

Não há conflito de interesses

### REFERÊNCIAS

- 1-Agostini, B.R. Como as bailarinas clássicas percebem seus corpos sob a influência da cultura corporal da dança: um estudo que aborda corpo e subjetividade. *CORPVS/Revista dos Cursos de Saúde da Faculdade Integrada do Ceará*. Vol.1. Num.14. 2010. p. 8-13.
- 2-Anjos, K.S.S.; Oliveira, R.C.; Velardi, M. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*. Vol. 29. Num. 3. 2015. p. 439-452.
- 3-Arcelus, J.; Witcomb, G.L.; Mitchell, A. Prevalence of eating disorders amongst dancers: a systematic review and meta-analysis. *European Eating Disorder Review*. Vol. 22. 2014. p. 92-101.
- 4-Baum, A. Eating disorders in the male athlete. *Sports Medicine*. Vol. 36. Num. 1. 2006. p. 1-6.
- 5-Bompa, T.O. Total training for young champions. Champaign. *Human Kinetics*. 2000. p.1-29.
- 6-Cardoso, A.A.; Reis, N.M.; Marinho, A.P.; Boing, L.; Guimarães, A.C.A. Study of body image in professional dancers: a systematic review. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 23. Num. 4. 2017. p. 335-340.
- 7-Dantas, A.G.; Alonso, D.A.; Sánchez-Miguel, P.A.; Sánchez, C.D.R. Factor dancers associate with their body dissatisfaction. *Body Image*. Vol. 25. 2018. p. 40-47.
- 8-Dantas, A.G.; Sánchez, C.D.R.; Martín, M.S.; Navarro, M.L.A.; Más, M.B. Risk of eating disorders among different dance majors at a 9-dance conservatory. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud*. Sevilla. Vol. 9. 2013 p. 69-71.
- 9-Dieling, S.; Van Der Esch, M.; Janssen, T.W.J. Knee joint proprioception in ballet dancers and non-dancers. *J Dance Med Sci*. Vol. 18. Num. 4. 2014. p. 143-148.

- 10-Dore, B.F.; Guerra, R.O. Sintomatologia dolorosa e fatores associados em bailarinos profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 13. Num. 2. 2007. p. 77-80.
- 11-Duarte, C.; Ferreira, C.; Trindade, I.A.; Gouveia, J.P. Normative body dissatisfaction and eating psychopathology in teenage girls: the impact of inflexible eating rules. *Eat Weight Disorder*. Vol. 21. Num.1. 2016. p. 41-48.
- 12-Fechio, J.J.; Castro, N.M.; Cichowicz, F.D.A.; Alves, H. Estresse infantil e a especialização esportiva precoce. *Revista Psicologia e Saúde*. Vol. 3. Num. 1. 2011. p. 60-67.
- 13-Ferreira, A.; Bergamin, R.A.; Gonzaga, T.T. Correlação entre medidas antropométricas e aceitação pessoal da imagem corporal em bailarinas de dança moderna. *Movimento & Percepção*. Vol. 9. Num. 12. 2008. p. 43-51.
- 14-Fontanella, B.J.B; Ricas, J.; Turato, E.R. Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cad. Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Vol. 24. Num. 1. 2008. p. 17-27.
- 15-Fortes, L.S.; Almeida, S.S.; Laus, M.F.; Ferreira, M.E.C. Level of psychological commitment to exercise and comparison of body dissatisfaction of athletes participating in the Pan-American School Games. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 18. Num. 4. 2012. p. 271-274.
- 16-Fortes, L.S.; Almeida, S.S.; Ferreira, M.E.C. Imagem corporal e transtornos alimentares em atletas adolescentes: uma revisão. *Psicologia em Estudo*. Vol. 18. Num. 4. 2013. p. 667-677.
- 17-Haas, A.N.; Garcia, A.C.D.; Bertoletti, J. Imagem corporal e bailarinas profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*. Vol. 16. Num. 3. 2010. p. 182-185.
- 18-Hidayah, G.N.; Bariah, A.H.S. Eating attitude, body image, body composition and dieting behaviour among dancers. *Asian Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 3. Num. 3. 2011. p. 92-102.
- 19-Jesus, N.M. A Alimentação dos bailarinos: avaliação nutricional de profissionais de companhias de dança portuguesas. Dissertação de Mestrado. UTL/FMH. Lisboa. 2011.
- 20-Jongenelis, M.I.; Byrne, S.M.; Pettigrew, S. Self-objectification, body image disturbance, and eating disorder symptoms in young Australian children. *Body Image*. Vol. 11. Num. 3. 2014. p. 290-302.
- 21-Jürgensen, L.P.; Daniel, N.V.S.; Padovani, R.C.; Juzwiak, C.R. Impact of a nutrition education program on gymnasts' perceptions and eating practices. *Motriz: rev. educ. fis*. Vol. 26. Num. 1. 2020.
- 22-Kakeshita, L.S.; Silva, A.I.P.; Zanatta, D.P.; Almeida, S.S. Construção e fidedignidade teste-reteste de escalas de silhuetas brasileiras para adultos e crianças. *Psicologia: Teoria e Pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília*. Brasília. Vol. 25. Num. 2. 2009. p. 263-270.
- 23-Knijnik, J.D.; Massa, M.; Ferretti, M.A.C. Direitos humanos e especialização esportiva precoce: considerações metodológicas e filosóficas. In: Afonso Antonio Machado (org.) *Especialização Esportiva Precoce: Perspectivas atuais da Psicologia do Esporte*. Jundiaí. Fontoura. 2008. p. 109-128.
- 24-Krentz, E.M.; Warschburger, P. Sports-related correlates of disordered eating in aesthetic sports. *Psychol Sport Exerc J*. Vol. 12. Num. 14. 2011. p. 375-382.
- 25-Kroef, R.F.S.; Gavillon, P.Q.; Ramm, L.V. Diário de campo e a relação do(a) pesquisador(a) com o campo-tema na pesquisa-intervenção. *Estud. pesqui. psicol*. Vol. 20. Num. 2. 2020. p. 464-480.
- 26-Le Breton, D. *Antropologia do corpo*. Rio de Janeiro. Vozes. 2016.
- 27-Lima, R.B. Estudos culturais e literatura oral: do planejamento à transcrição, textualização e transcrição. *South American Journal of Basic Education, Technical and Technological*. Vol. 4. Num. 2. 2017. p. 148-157.
- 28-Mafra, K. A presença da especialização precoce do corpo na prática do ballet. Monografia. Programa de Graduação da Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. 2011.

- 29-DSM-5. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5; American Psychiatric Association; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento et al. revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli et al. 5ª edição. Porto Alegre. Artmed. 2014.
- 30-Minayo, M.C.S. O Desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14ª edição. São Paulo. HUCITEC. 2014.
- 31-Moura, U.I.S.; Mendes, L.R.; Silva, I.P.O.; Ângelo, R.C.O.; Schwingel, P.A. Consumo alimentar, perfil antropométrico e imagem corporal de bailarinas clássicas do Vale do São Francisco. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 51. 2015. p.237-246.
- 32-Nogueira, S.G.; Macedo, V.S.; Guedes, P.M. Avaliação da imagem corporal e de comportamentos alimentares como possíveis desencadeadores de transtornos alimentares em bailarinas pré-adolescentes. *Nutrir Gerais*. Ipatinga. Vol. 4. Num. 6. 2010. p. 538-553.
- 33-OMS. Organização Mundial da Saúde. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva: WHO, 1995. Disponível em: <[http://www.unu.edu/unupress/food/FNBv27n4\\_suppl\\_2\\_final.pdf](http://www.unu.edu/unupress/food/FNBv27n4_suppl_2_final.pdf)>. Acesso em: 2/11/2022.
- 34-Prati, S.R.; Prati A.R. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. *Rev. Bras de Cineant Des Hum*. Vol. 8. Num.1. 2006. p. 80-87.
- 35-Ravaldi, C.; Vannacci, A.; Bolognesi, E.; Mancini, S. Faravelli, C.; Ricca, V. Gender role, eating disorder symptoms, and body image Concern in ballet dancers. *Journal of Psychosomatic Research*. Vol. 6. Num. 4. 2006. p. 529-535.
- 36-Reis, I.S.; Lima, R.S.; Casaril, K.B.P.B. Alimentação, corpo e corporeidade: estudo de caso realizado com estudantes de balé clássico. *Revista de artes e humanidades*. Num. 21. 2021.
- 37-Rell, J.J.; SooHoo, S.; Gill, D.L.; Jamieson, K.M. Femininity to the extreme: body image concerns among college female dancers. *Women in Sport & Physical Activity Journal*. Vol. 14. Num. 1. 2005. p. 39-51.
- 38-Santo André, H.C.; Pinto, A.J.; Mazzolani, B.C.; Smaira, F.I.; Ulian, M.D.; Gualano, B.; Benatti, F.B. "Can A Ballerina Eat Ice Cream?": A Mixed-Method Study on Eating Attitudes and Body Image in Female Ballet Dancers. *Frontiers in nutrition*. Vol. 8. 2022.
- 39-Sepúlveda, A.R.; Gandarillas, A.; Carrobles, J.A. Prevalencia de trastornos del comportamiento alimentario en la población universitaria. 5ª Congreso Virtual de Psiquiatría, 2004. Disponível em: [http://www.psiquiatria.com/trastornos\\_de\\_alimentacion/prevalencia-de-trastornos-del-comportamiento-alimentario-en-la-poblacion-universitaria/](http://www.psiquiatria.com/trastornos_de_alimentacion/prevalencia-de-trastornos-del-comportamiento-alimentario-en-la-poblacion-universitaria/). Acesso em: 13/01/2022.
- 40-Simas, J.P.N.; Guimarães, A.C.D.A. Ballet clássico e transtornos alimentares. *Rev Educ Fís/UEM*. Vol. 13. Num. 2. 2002. p. 119-26.
- 41-Thomas, J.J.; Keel, P.K.; Heatherton, T.F. Disordered eating attitudes and behaviors in ballet students: examination of environmental and individual risk factors. *Int J Eat Disord*. Vol. 38. Num. 3. 2005. p. 263-68.
- 42-Torstveit, M.K.; Sundgot-Borgen, J. The female athlete triad exists in both elite athletes and controls. *Medicine Science Sports and Exercise*. Vol. 37. Num. 1. 2005. p. 1449-1459.
- 43-Vargas, J. G.; Barnardi, J. R.; Gallon, C. W. Perfil nutricional e autopercepção corporal de bailarinas adolescentes. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 5. Num. 2. 2011. p. 425-433.
- 44-Vinuto, J.A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: um debate em aberto. *Temáticas*. Campinas. Vol. 22. Num. 44. 2014.p. 203-220.
- 45-Zoletic, E.; Durakovic-Belko, E. Body image distortion, perfectionism and eating disorder symptoms in risk group of female ballet dancers and models and in control group of female students. *Psychiatria Danubina*. Vol. 21. Num. 3. 2009. p. 302-0
- JNZ foi responsável pela coleta, sistematização e análise de dados e elaborou a primeira versão do artigo. CRJ foi responsável pela concepção e desenho do estudo, apoio à sistematização e análise dos dados, revisão e contribuição na

escrita da primeira versão do artigo. As autoras  
revisaram criticamente o conteúdo intelectual  
da versão final do artigo.

Recebido para publicação em 22/01/2024  
Aceito em 10/03/2024