



## **ESTUDO DIRIGIDO A BAILARINOS DE BALLET CLÁSSICO PORTADORES DE LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS**

Simone Pilgerm<sup>1</sup>, Thaís Lima da Silva<sup>1</sup>, Maiqueli Rosa da Silva<sup>1</sup>, Kalina Durigon Keller<sup>2</sup>, Tatiana Medina Sturzenegger

**Palavras-chave:** Ballet. Lesões. Prevenção.

### **CONSIDERAÇÕES INICIAIS**

De acordo com Garcia & Hass (2003), a palavra Ballet vem de origem francesa, proveniente do verbo bailar/dançar, nasceu na Itália no século XV e se espalhou pela Europa em aproximadamente cem anos. O ballet clássico surgiu no renascimento. Mas foi só no reinado de Luís XIV que o ballet clássico ganhou o status de arte.

O ballet clássico é uma arte que teve origem inicialmente imitando gestos, movimentos e padrões típicos da época. No âmbito da dança, os praticantes buscam constantemente a perfeição técnica e a melhora da performance artística, mantendo o corpo empregado dentro do conceito de perfeccionismo. Caracteriza-se por posturas sustentadas e movimentos repetidos de grande amplitude articular de membros inferiores, tronco e quadril, nos quais é atribuída grande carga contra a região lombar.

Os movimentos basais do ballet são realizados em rotação lateral de quadril, joelho e pé. Estes movimentos exigem força e resistência adequada dos músculos abdominais e dorsais, de forma a garantir o equilíbrio corporal e a postura correta.

O trabalho tem como objetivo identificar as lesões ocasionadas pela dança do ballet clássico e explanar meios de prevenção, promoção e tratamento fisioterapêutico à bailarinos que apresentam disfunções musculoesqueléticas.

### **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

---

<sup>1</sup> Discentes do curso de Fisioterapia, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: [maiqueli.rosa@gmail.com](mailto:maiqueli.rosa@gmail.com), [sihpilger@gmail.com](mailto:sihpilger@gmail.com), [thais\\_silva198@hotmail.com](mailto:thais_silva198@hotmail.com)

<sup>2</sup> Docentes da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: [kkeller@unicruz.edu.br](mailto:kkeller@unicruz.edu.br), [tsturzenegger@unicruz.edu.br](mailto:tsturzenegger@unicruz.edu.br)



O presente estudo é uma revisão bibliográfica integrativa. A coleta de dados foi realizada através de literatura descritiva em artigos com base nos dados de trabalhos acadêmicos publicados em revistas. Os descritores utilizados para a busca nas bases de dados foram lesões no ballet clássico, fisioterapia para o ballet clássico e epidemiologia de lesões no ballet clássico. Os meios de exclusão foram os temas que não correspondiam com a finalidade do estudo.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Com base em estudos epidemiológicos há maior incidência de lesões em particular, nos dançarinos que se submetem ao tempo de exposição ao ballet igual ou superior a quatro horas semanais. Observou-se que os homens têm mais lesões na coluna vertebral enquanto as mulheres sofrem lesões geralmente nos joelhos e pés, pelo fato de o homem levantar a mulher e também de saltar mais alto, enquanto a mulher fica mais tempo “in balance”, ou seja, mantendo o corpo em equilíbrio, e dançando na ponta dos pés. Não foram encontradas alterações significativas em membros superiores.

Dentre as articulações mais acometidas por lesões no ballet podemos citar os joelhos, tornozelos, pés e dor na coluna lombar. Devido a intensa exigência corporal, muitos bailarinos distanciam-se da realidade anatômica e fisiológica por apresentarem níveis elevados de demandas físicas relacionadas ao movimento e ao impacto no solo e repetitividade dos movimentos. Com isso os bailarinos possuem alta prevalência de lesões e desequilíbrio entre grupos musculares.

O uso da sapatilha de pontas força a estrutura óssea, tendões e ligamentos, causando então algumas deformidades ortopédicas e tendinites. A tendinite do flexor longo do hálux ocorre na execução do relevé e grand-plié que são movimentos em que a bailarina fica subitamente na ponta do pé e uma abertura de joelhos com os calcanhares no chão, respectivamente.

A tendinite de Aquiles ocorre no demi-plié, que é um grand-plié de menor amplitude e um relevé com aterrissagem. A tendinite patelar é frequente quando o joelho é fletido



rapidamente, como no grand-plié. Os desvios de coluna vertebral mais comuns em bailarinas são curvatura lombar alterada, inclinação do tronco para trás, hiperlordose na coluna vertebral. A prevenção de lesões é uma eficiente ferramenta de auxílio na diminuição do aparecimento das lesões, ainda é uma área pouco explorada, tanto pelos profissionais, quanto pelos bailarinos. Porém, um bailarino disciplinado apresenta maior atenção a cuidados com as condições ambientais (solo, temperatura, altitude, obstáculos) e cuidados com seu próprio corpo (força e fraqueza muscular, alongamento), preocupa-se com o seu peso, diminuindo a sobrecarga articular, alimenta-se bem, preocupa-se com seu tempo de descanso, e acima de tudo, consegue reconhecer seus próprios sinais de fadiga, evitando dessa forma a realização de atividades maléficas e diminuindo a intensidade de treinamento quando necessário. Quando uma avaliação minuciosa do mesmo é realizada, analisando seus possíveis desalinhamentos, fraquezas musculares, instabilidades articulares, a chance de este apresentar um alto rendimento é maior.

A atuação do fisioterapeuta é fundamental em todo o processo saúde doença, pois contribui para a promoção da saúde, tratamento, reabilitação e prevenção de agravos. Cabe ao fisioterapeuta avaliar, estabelecer o diagnóstico fisioterapêutico, definir as intervenções e realizar as reavaliações necessárias conforme a necessidade de cada paciente. Para o exercício do seu trabalho, o profissional utiliza técnicas manuais, mecanoterapia, recursos termofotoeletroterapia e recursos traumatológico-ortopédicos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS OU CONCLUSÃO

O Ballet clássico exige muita habilidade do corpo de quem o pratica. É um conjunto de exercícios que meche com o desenvolvimento físico como um todo do bailarino. Por se tratar de uma dança de alto nível de exigência, os praticantes do ballet clássico se dedicam integralmente para que tudo saia perfeito, e é nesse momento onde pode ocorrer as alterações. Sendo assim, a informação sobre a elaboração de um trabalho preventivo é de extrema importância, a fim de diminuir os riscos de lesões e consequências futuras. Dessa maneira, essas pessoas poderão tomar decisões mais corretas, com maior consciência.



## REFERÊNCIAS

SCHWEICH, Laynna C; GIMELLI, Aline M; ELOSTA, Mariane B; MATOS, Wania S W;

MARTINEZ, Paula F; JÚNIOR, Silvio O. Artigo: Epidemiologia de lesões musculoesqueléticas em praticantes de ballet clássico. Campo Grande/ MS, 2014.

SIMÕES, Renata D; ANJOS, Aweliton F P. Artigo: O ballet clássico e as implicações anatômicas e biomecânicas de sua prática para os pés e tornozelos. Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP. Campinas/SP, 2010.

SOUZA, Kerollayn F. A importância da fisioterapia no ballet clássico. Universidade de Cuiabá. Cuiabá/MT, 2018.