IV CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE ON-LINE

PRINCIPAIS LESÕES EM DANÇARINOS

VITÓRIA FOGAÇA MACHADO

RESUMO

INTRODUÇÃO: A dança vem se tornando uma atividade cada vez mais praticada e é composta por diversas linguagens artísticas. Todos os estilos necessitam de várias horas diárias de treino e a busca pela perfeição técnica é constante, fazendo com que parte dos bailarinos acabam ultrapassando seus próprios limites, ocasionando com isso diversos problemas. Essa diversidade de estilos também leva a uma maior variedade de tipos de lesões. E por isso a prevenção se mostra uma eficiente ferramenta de auxílio para evitar a cronicidade das mesmas. **OBJETIVO: V**erificar as principais lesões e prevenções na dança, Determinando quais são principais lesões e estruturas anatômicas prejudicada na dança, analisar as principais causas e averiguar as prevenções encontradas para essa prática. **MÉTODO**: Para a realização dessa pesquisa foram selecionados 20 artigos científicos constantes nas bases de dados digitais do CAPES, Scielo e Google Acadêmico. Que abrangeram artigos com pesquisas de campo ou teóricos, de livre acesso e publicados em língua portuguesa entres os anos 2012 e 2018. **RESULTADOS:** Observou-se que as lesões mais frequentes foram *Distensão muscular* e *Entorse de tornozelo* ambas com 15,4%, que *Prática excessiva* obteve a maior incidência com 30,47%, que *Joelho* obteve a maior incidência com 24,20%, e que a *Fisioterapia* e o *Aquecimento* obtiveram a maior incidência com 26,66% cada. **CONCLUSÕES:** As principais lesões na dança foram a *Distensão muscular* e *Entorse de tornozelo.* As principais causas das lesões na dança foram a *Prática excessiva* e *Movimentos repetitivos.* As principais estruturas anatômicas lesionadas na dança foram o *Joelho* e o *Pé.* As principais prevenções encontradas na dança foram a *Fisioterapia* e o *Aquecimento.*

Palavras-chave: Dança; Prevenção na dança; Lesão no ballet, Bailarino; Causas de lesões.

1 INTRODUÇÃO

A dança tem origem nos movimentos naturais do ser humano e sua sequência colabora com a criação de uma variedade de estilos. Através desta fluência rítmica percebe-se o quanto a dança explora todas as possibilidades articulares do corpo (ALMEIDA, 2005).

Todos os estilos necessitam de várias horas diárias de treino e aperfeiçoamento técnico, com o intuito de se atingir a melhor performance possível. Deste modo, é de extrema importância que os dançarinos/bailarinos estejam no seu melhor fisicamente, sem que ocorra qualquer tipo de lesão. (PAIVA, 2017)

Essa diversidade de estilos praticada pelos dançarinos também leva a uma maior variedade de tipos de lesões, dificultando a documentação e o levantamento epidemiológico das mesmas (SALLES, 2008).

Para Cunha (2018), as maiores prevalências de lesões são nas regiões inferiores do corpo como: tornozelo, joelho, ombro e pescoço.

A prevenção é uma eficiente ferramenta de auxílio na diminuição do aparecimento das

DOI: 10.51161/conbrasau2023/17593

lesões e que evita a cronicidade das mesmas (SALLES, 2008). 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 (FITT, 1996).

Autores citam outros exercícios que podem trazer os mesmos benéficos, como o exercício terapêutico, o aquecimento, e a fisioterapia (SOUZA, 2014).

Esta pesquisa tem como objetivo geral verificar as principais lesões e prevenções na dança. E como objetivos específicos, determinar as principais lesões e estruturas anatômicas prejudicada na dança, analisar as principais causas e averiguar as prevenções encontradas para essa prática.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Para a realização dessa pesquisa foram encontrados 12.500 resultados, destes foram filtrados artigos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão e selecionados assim 20 artigos científicos constantes nas bases de dados digitais do CAPES, Scielo e Google Acadêmico.

As bases de dados foram acessadas e as palavras-chaves utilizadas nesta pesquisa foram: “lesões”; “dança”; “prevenção”.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados foram organizados em frequências e médias e colocados em tabelas para melhor visualização.

Tabela 1 - Principais lesões na dança

Lesões	F	%
Distensão muscular	2	15,35
Entorse de tornozelo	2	15,35
Desvio Postural	1	7,7
Lesão do ligamento cruzado anterior (LCA)	1	7,7
Tendinopatias do joelho	1	7,7
Osteomioarticulares	1	7,7
Contusão	1	7,7
Queda do arco longitudinal	1	7,7
Patelofemoral	1	7,7
Hipermobilidade patelar	1	7,7
Subluxação	1	7,7
Total	13*	100

*O n foi menor que 20 artigos, pois alguns tratavam somente de prevenção.

Tabela 2 - Principais causas das lesões na dança

Causas	F	%
Pratica excessiva	7	30,47
Movimentos repetitivos	6	26,08
Sapatilha de ponta	4	17,39
Fadiga	3	13,04
Salto	1	4,34
Giro	1	4,34

DOI: 10.51161/conbrasau2023/17593

Falta de alongamento	1	4,34
Total	23	100

Na Figura 1 observa-se que as lesões mais frequentes foram Distensão muscular e Entorse de tornozelo ambas com 15,4%, seguidas de Desvio Postural, Lesão do ligamento cruzado anterior (LCA), Tendinopatias do joelho, Osteomioarticulares, Contusão e Queda do arco longitudinal com incidência de 7,7% em cada uma delas. E esse resultado coincide com o exposto por Paula Souza (2016) que diz que 67,1% sofreram alguma lesão, durante a prática do ballet, totalizando 80 lesões, em que as mais frequentes foram: distensão na virilha e coxa.

Na Figura 2 observa-se que Prática excessiva obteve a maior incidência com 30,47%, seguida de Movimentos repetitivos com 26,08%, Sapatilha de ponta com 17,39%, Fadiga com 13,04% e Salto, Giro e Falta de alongamento com 4,34%. E esse resultado coincide com o exposto por Lapas (2017) que em suas pesquisas sobre a etiologia das lesões na dança, over use (prática excessiva) foi a mais referida pela totalidade das bailarinas.

Tabela 3 - Principais estruturas anatômicas lesionadas na dança

Lesões	F	%
Joelho	7	24,20
Pé	6	20,68
Membros inferiores	4	13,79
Tornozelo	3	10,34
Quadril/ Pelve	2	6,89
Coxa	2	6,89
Coluna	2	6,89
Virilha	1	3,44
Ombro	1	3,44
Pescoço	1	3,44
Total	29	100

Tabela 4 - Principais métodos de prevenções de lesões na dança

Prevenção	F	%
Fisioterapia	4	26,66
Aquecimento	4	26,66
Pilates	3	20
Treinamento Personalizado	3	20
Consciência corporal	1	6,68
Totais	15	100

Na Tabela 3 observa-se que *Joelho* obteve a maior incidência com 24,20%, seguida de *Pé* com 20,68%, *Membros inferiores* com 13,79%, *Tornozelo* com 10,34%, *Quadril/ Pelve, Coxa* e *Coluna* com 6,89% e *Virilha, Ombro* e *Pescoço* com 3,44%. E esse resultado coincide com o exposto por Dorneles et al (2014) que dizem que a maior incidência das lesões ocorre no joelho e também acometem as articulações do tornozelo/pés por conta de compensações

posturais que bailarinos realizam ao adotar algumas posições do balé, como a rotação externa do quadril.

Na Figura 4 observa-se que a *Fisioterapia* e o *Aquecimento* obtiveram a maior incidência com 26,66% cada, seguida de *Pilates* e *Treinamento Personalizado* com 20% cada, e *Consciência Corporal* com 6,68%. E esse resultado coincide com o exposto por Souza (2018) que diz que é de suma importância manter um acompanhamento com fisioterapeuta, para que ele possa o avaliar e instruir o que se deve ser feito para evitar futuras lesões. Anile (2016) complementa dizendo que exercícios complementares específicos podem auxiliar a prevenção de lesão, aprimorando as características músculo esqueléticas e fisiológicas de cada bailarina e seu desempenho técnico.

4 CONCLUSÃO

As principais lesões na dança foram a *Distensão muscular* e *Entorse de tornozelo.*

As principais causas das lesões na dança foram a *Prática excessiva* e *Movimentos repetitivos.*

As principais estruturas anatômicas lesionadas na dança foram o *Joelho* e o *Pé.*

As principais prevenções encontradas na dança foram a *Fisioterapia* e o *Aquecimento.*

Sugerem-se mais estudos com bailarinas de diferentes modalidades, pois observamos a grande variabilidade de pesquisas relacionadas ao ballet clássico e a escassez de pesquisas de outros estilos de dança. Sugerem-se também, mais estudos relacionados a prevenção na dança, trazendo mais conhecimentos para os professores de dança e demais profissionais da área, para que orientem com sabedoria os bailarinos.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, CLEUZA MARIA DE. **UM OLHAR SOBRE A PRÁTICA DA DANÇA DE SALÃO** MOVIMENTO & PERCEPÇÃO, ESPÍRITO SANTO DE PINHAL, SP, V.5, N.6, JAN./JUN. 2005 – ISSN 1679-8678

CUNHA, FRANCISCO VALMOR MACEDO; NASCIMENTO, NATALIA DA SILVA. **PREVALÊNCIA DE LESÕES MUSCULOESQUELÉCAS EM BAILARINOS CONTEMPORÂNEOS DO BALÉ DA CIDADE DE TERESINA** SAÚDE EM REDES. 2018; 4(1):133-142

DORNELES, PATRÍCIA PALUDETTE ET AL **ANÁLISE BIOMECÂNICA RELACIONADA A LESÕES NO BALÉ CLÁSSICO** REVISTA MACKENZIE DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE, SÃO PAULO, V. 13, N. 2, P. 26-41, JUL./DEZ. 2014

FITT, S. S. **DANCE KINESIOLOGY**. NEW YORK: SCHIRMER BOOKS, 1988.

LAPAS, LUCIANA CÉLIA BRUSCHI **A INFLUÊNCIA DE FATORES INTRÍNSECOS E EXTRÍNSECOS NA OCORRÊNCIA DE LESÕES EM BAILARINAS BRASILEIRAS NÃO PROFISSIONAIS.** UNIVERSIDADE FERNANDO PESSOA FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE PORTO, 2017

PAIVA, ANA RITA. **A INTERVENÇÃO DO EXERCÍCIO TERAPÊUTICO NA CONDIÇÃO FÍSICA DOS DANÇARINOS.** ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE – UFP PORTO, 30 DE JUNHO DE 2017

DOI: 10.51161/conbrasau2023/17593

PAULA SOUZA, KAMILE NIENKOTTER DE ET AL. **PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO PARA ESTUDANTES DE BALLET CLÁSSICO NA PREVENÇÃO DE LESÕES. CINERGIS** , SANTA CRUZ DO SUL, V. 17, N. 1, JUL. 2016. ISSN 2177 -4005. DISPONÍVEL EM: <HTTPS://ONLINE.UNISC.BR/SEER/INDEX.PHP/CINERGIS/ARTICLE/VIEW/6922>. ACESSO EM: 05 NOV. 2018. DOI: HTTPS://DOI.ORG/10.17058/CINERGIS.V17I1.6922 .

SALLES, TALITA DE ASSUNÇÃO. SA34B **O BALÉ CLÁSSICO: PRINCIPAIS LESÕES E UM TRABALHO PREVENTIVO BASEADO NA PREPARAÇÃO FÍSICA**/ TALITA DE ASSUNÇÃO SALLES. – CAMPINAS, SP: [S.N] 2008.

SOUZA, ARACELI RODRIGUES DE. **LESÕES NO BALLET CLÁSSICO EM ARACAJU: A INFLUÊNCIA DOS MÉTODOS DE ENSINO.** BACHARELADO- UNIVERSIDADE TIRADENTES EDUCAÇÃO FÍSICA – ARACAJU 2014

SOUZA, KEROLLAYN FLORENTINO DE. **A IMPORTANCIA DA FISIOTERAPIA NO BALLET CLASSICO** UNIVERSIDADE DE CUIABÁ, CUIABÁ 2018