**O papel da fisioterapia na análise e no tratamento de lesões em bailarinas**

[socepis1@gmail.com](mailto:socepis1@gmail.com) Sociedade Cearense de Pesquisa e Inovações em Saúde

**Cinthya Beatriz Martins Alves¹, Antônia Fernanda Sá Pereira¹, Rauanny Castro de Oliveira¹, Cícera Hortência das Flores Santos¹, Ana Jéssica Silva de Souza¹, Italine Maria Lima de Oliveira Belizário²**

¹ Acadêmicas de fisioterapia do Centro Universitário Pitágoras de Fortaleza (beatrizcinthya12@gmail.com)

² Professora docente do Centro Universitário Pitágoras de Fortaleza

**Resumo:** O ballet clássico dentro de suas atribuições trabalha a amplitude dos movimentos articulares, a coordenação, a flexibilidade, a precisão dos giros sobre ou fora do eixo corporal e o domínio do equilíbrio. Além disso, é preciso leveza e domínio sobre o próprio corpo pois os fatores biomecânicos podem acarretar desequilíbrios. **Objetivo:** Verificar o papel da fisioterapia na análise e no tratamento de lesões em bailarinas. **Metodologia:** Foi realizada uma de revisão de literatura integrativa onde a busca ocorreu nas bases de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *U.S. National Library of Medicine* (PubMed) e Biblioteca Regional de Medicina (Bireme) no período de outubro de 2019. **Resultados:** A maioria dos praticantes de ballet são do sexo feminino e são adolescentes, sendo que em algum momento da prática apresentaram alguma lesão musculoesquelética ou dor. A coluna é a região mais acometida, dessa maneira a fisioterapia é fundamental não só para tratá-la, como também melhorar os gestos que podem ocasionar lesões. **Conclusão:** O ballet exige muito de seus praticantes e por isso acaba acarretando lesões que podem ser avaliadas através de questionários que foram frequentemente utilizados junto de outros recursos para avaliar lesões. Vale salientar, que bailarinas de alguns dos estudos analisados tiveram déficit de força em músculos específicos dos membros inferiores e problemas de coluna como a lordose lombar e escoliose.

**Palavras-chave/Descritores:** Ballet. Physical therapy. Treatment.

**Área Temática:** Temas livres

1. **INTRODUÇÃO**

O balé clássico é uma modalidade de dança que existe a séculos e é considerado uma arte, pois envolve em suas apresentações histórias idílicas e românticas junto de uma coreografia com técnica bem específica. No decorrer do tempo houve uma sistematização do ensino de sua técnica, com regras corporais e uma nomenclatura própria (ANJOS et al., 2015).

É uma dança que demanda de várias habilidades e treinamentos físicos, pois através de sua prática o corpo adquire uma eficiente potência muscular e coordenação. O ballet clássico dentro de suas atribuições trabalha a amplitude dos movimentos articulares, a coordenação, a flexibilidade, a precisão dos giros sobre ou fora do eixo corporal e o domínio do equilíbrio (SIMÕES et al., 2010). Além disso, é preciso leveza e domínio sobre o próprio corpo pois os fatores biomecânicos podem acarretar desequilíbrios (COSTA et al., 2017).

Este estudo teve como objetivo verificar o papel da fisioterapia na análise e no tratamento de lesões em bailarinas.

1. **METODOLOGIA**

Foi realizada uma de revisão de literatura integrativa onde a busca ocorreu nas bases de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *U.S. National Library of Medicine* (PubMed) e Biblioteca Regional de Medicina (Bireme) no período de outubro de 2019 usando as palavras chave “Ballet”, “Physical Therapy” e “Treatment”.

Os critérios de inclusão foram: estudos intervencionistas e originais que abordassem a atuação fisioterapêutica na análise e no tratamento de lesões em bailarinas, publicado nas línguas inglesa, portuguesa e espanhola entre os anos de 2009 a 2019. Foram excluídos do estudo: revisões de literatura, revisões integrativas e sistemáticas, metanálise e estudos de caso, além dos estudos que não retratavam a fisioterapia ou abordasse outras modalidades de dança.

1. **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Com a utilização das palavras-chave “Ballet”, “Physical Therapy” e “Treatment” foram localizados 517 artigos, destes 357 eram da Pubmed, 157 da Bireme e 3 da Scielo. Com a análise de título e resumo, restou um total de 36 artigos. Com a leitura dos 36 artigos por completo se enquadraram nos critérios de inclusão e exclusão 6 artigos.

Iunes et al., 2016 realizou um estudo com 111 participantes com o objetivo de avaliar a postura de dançarinos de ballet com o grupo de controle de mesma idade. Para isso, foi realizado fotogrametria, sendo feito a análise visual e computadorizada no plano frontal e sagital. O estudo concluiu que há diferenças de postura entre os grupos que variava com o tempo de experiência e a idade entre os bailarinos. O grupo de 4-9 anos de experiência, o ângulo de lordose lombar é maior assim como a inclinação da pelve quando comparado aos outros grupos.

Caine et al., 2016 em seu estudo buscou avaliar a incidência de lesões em bailarinos. Assim, foi feita a análise com 71 bailarinos onde foi aplicado um questionário sobre lesões modificado com permissão, além disso os participantes assistiram à fisioterapia que explicou mais sobre suas lesões. Concluíram que 54,2% dos bailarinos relataram apresentar lesões recorrentes e sugeriram que fosse feito estudos que determinassem as taxas de lesões por gênero, nível de técnica e atividade, além de fatores de risco globais e individuais para lesões.

Longworth et al., 2014 com o auxílio de um escoliômetro realizaram as medidas do ângulo de rotação de tronco para constatar se havia escoliose. Avaliaram também o índice de massa corporal individualmente e aplicaram um questionário sobre idade da menarca e participação na dança e outros esportes. Ao final do estudo concluiu-se que os adolescentes bailarinos têm um risco maior de desenvolver escoliose quando comparados com os outros adolescentes e que a triagem pode auxiliar no diagnóstico precoce.

Schweich et al., 2014 avaliou lesões comuns a bailarinas, no qual observou que o alongamento pode causar danos musculares e tendinosos, enquanto as lesões articulares estão relacionadas com os saltos e rotação.  As lesões articulares foram comumente presentes nos membros inferiores e a busca por assistência médico-terapêutica foi maior em bailarinas menores de idade, assim como nas usuárias de sapatilhas de ponta. Houve também, uma clara associação de lesões decorrentes de ensaios e coreografias.

Silveira et al., 2014 avaliou os fatores que influenciam a dor no joelho de bailarinos, para isso, realizou uma entrevista utilizando um questionário com informações gerais além, de perguntas sobre lesões anteriores e características da dor. Realizaram uma avaliação física dos membros inferiores entre eles a amplitude de movimento da rotação lateral do quadril, anteversão do colo do fêmur, força muscular e angulação da participação. No estudo não houve uma relação entre o déficit das variáveis com a queixa de dor, entretanto bailarinas adolescentes com dor no joelho tinham incapacidade de sustentar o quadril em rotação lateral.

Aquino et al., 2010 foram selecionadas 42 bailarinas, divididas em dois grupos, as que apresentavam e as que não apresentavam dor na região lombar. A princípio foram realizados quatro testes para avaliar o desequilíbrio de força muscular durante a extensão de quadril e durante a abdução e flexão de quadril e os abdominais. Foi também aplicado um teste de força muscular somente para os músculos abdominais e paravertebrais. O estudo teve como resultado que as bailarinas de ambos os grupos apresentaram desequilíbrio de força muscular da região lombopélvica e que esse desequilíbrio estava associado a dor lombar.

A maioria dos praticantes de ballet são do sexo feminino e são adolescentes, sendo que em algum momento da prática apresentaram alguma lesão musculoesquelética ou dor. A coluna é a região mais acometida, dessa maneira a fisioterapia é fundamental não só para tratá-la, como também melhorar os gestos que podem ocasionar lesões. As abordagens utilizadas na literatura são exercícios de fortalecimento e alongamento para corrigir compensações, assim como desequilíbrios musculares para melhorar o gesto e evitar lesões e o agravo das já existentes.

1. **CONCLUSÃO**

O ballet exige muito de seus praticantes e por isso acaba acarretando lesões que podem ser avaliadas através de questionários que foram frequentemente utilizados junto de outros recursos para avaliar lesões. Vale salientar, que bailarinas de alguns dos estudos analisados tiveram déficit de força em músculos específicos dos membros inferiores e problemas de coluna como a lordose lombar e escoliose. As lesões são decorrentes de alguma técnica executada pelos adeptos desse tipo de dança. Logo, faz-se necessário que sejam realizados mais estudos que associem técnicas especificas do ballet com as lesões, para que assim essas intercorrências sejam prevenidas ou minimizadas.

1. **REFERÊNCIAS**

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**, v. 29, n. 3, p.439-52. 2015.

SIMÕES, R. D.; ANJOS, A. F. P. 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**, v. 8, n. 2, p.117-132. 2010.

COSTA, N. N. S.; CASTRO, E. V. S.; JESUS, I. A.; TRIPPO, K. V. Fatores biomecânicos relacionados a postura em bailarinos: Uma revisão integrativa. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v.7, n.2, p.261-275. 2017.

IUNES, D. H.; ELIAS, I. F.; CARVALHO, L. C.; DIONÍSIO, V. C. Postural adjustments in young ballet dancers compared to age matched controls. **Phys Ther Sport**, v.17, p.51-7. 2016.

CAINE, D.; BERGERON, G.; GOODWIN, B. J.; THOMAS, J.; CAINE, C. G.; STEINFELD, S.;  et al. A Survey of Injuries Affecting Pre-Professional Ballet Dancers. **J Dance Med Sci**, v.20, n.3, p.115-26. 2016.

LONGWORTH, B.; FARY, R.; HOPPER, D. Prevalence and predictors of adolescent idiopathic scoliosis in adolescent ballet dancers. **Arch Phys Med Rehabil**, v.95, n.9, p.1725-30. 2014.

SCHWEICH, L. C.; GIMELLI, A. M.; ELOSTA, M. B.; MATOS, W. S. W.; MARTINEZ, P. F.; OLIVEIRA JÚNIOR, S. A. Epidemiology of athletic injuries in classic ballet practitioners. **Fisioter Pesq**, v. 21, n.4, p.353-358. 2014.

SILVEIRA, P. F.; PIEDADE, S. R. Fatores que influenciam no turnout em bailarinas clássicas com dor nos joelhos. **Fisioter Pesq**, v.21, n.3, p.209-216. 2014.

AQUINO, C. F.; CARDOSO, V. A.; MACHADO, N. C.; FRANKLIN, J. S.; AUGUSTO, V.G. Análise da relação entre dor lombar e desequilíbrio de força muscular em bailarinas. **Fisioter Mov**, v.23, n.3, p.399-408. 2010.