



# PRINCIPAIS OCORRÊNCIAS DE DISFUNÇÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM BAILARINAS DO CENTRO-OESTE MINEIRO EM DECORRÊNCIA DO ESPORTE

Aluísio Manuel Pereira de Sousa Salomé e Salomé; Amanda Cristine Faria Rios; Ana Claudia Resende Vasconcelos; Bárbara Gabrielle da Silva; Camila Ribeiro Lopes; Marcela da Silva Silvério; Patrícia Aparecida Tavares; Kelly Aline Rodrigues Costa

**Faculdade UNA**

Fisioterapia, campus Divinópolis, [kelly.aline@ulife.com.br](mailto:kelly.aline@ulife.com.br)

## 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).

Essa diversidade de estilos praticada pelos dançarinos também leva a uma maior variedade de tipos de lesões (SALLES, 2008).

Estudos mostram que os bailarinos apresentam altas taxas de lesões musculoesqueléticas que se concentram na região inferior do corpo (SMITH et al., 2015; CUNHA, 2018). Resultados semelhantes foram encontrados por Ramkumar et al. (2016), que observaram maior incidência de lesões em profissionais comparados a não profissionais, reforçando o impacto da carga de treino.

## Objetivos

Este trabalho teve como objetivo realizar um levantamento de dados sobre a ocorrência de lesões em bailarinas profissionais e amadoras de Jazz Funk e Stiletto e Ballet de duas escolas de dança do centro oeste mineiro.

## Metodologia

A pesquisa foi fundamentada em um questionário de lesão, com perguntas sociodemográficas e dados relacionados com prevalência de lesão em praticantes de dança nos últimos doze meses. As perguntas foram estruturadas com base em históricos de lesões, dados sobre preparação física, utilização do questionário de Escala Visual Analógica (EVA) e mecanismo da lesão, respeitando integridade e anonimato dos participantes. Dois dias foram necessários em cada escola para coletar os dados. Todas as participantes assinaram um termo de consentimento para participar.

## Resultados

Foram coletados dados de 12 bailarinas. Entretanto, apenas 10 responderam integralmente ao questionário, sendo os dois restantes excluídos da análise. A idade variou de 18 a 40 anos. Dentre elas, 6 são bailarinas amadoras e 2 são profissionais. Dentre elas, 5 relataram ocorrência de lesões musculoesqueléticas nos últimos 12 meses.

## Resultados continuação

Na escola 01, 3 participantes relataram ocorrência de lesões musculoesqueléticas sendo: duas entorses de tornozelo e, 01 lesão na coluna vertebral. Um dos indivíduos referiu que o tipo de piso utilizado durante os treinos foi um fator determinante no mecanismo da lesão. Em relação ao tempo de afastamento das atividades, um participante permaneceu afastado por 15 dias - coluna -, enquanto outros dois se ausentaram por 5 dias. Quanto à intensidade da dor, a participante com lesão na coluna apresentou EVA 5 e, uma participante com entorse de tornozelo relatou EVA 2.

Na escola 02, duas participantes foram entrevistadas, ambas com histórico de lesão nos últimos 12 meses. A primeira apresentou lesão meniscal em ambos os joelhos, relatando dor constante de intensidade EVA 6. Apesar do quadro, não houve afastamento de treinos, ensaios ou apresentações, embora a participante esteja em acompanhamento fisioterapêutico desde o diagnóstico. A segunda participante apresentou múltiplas lesões: lesão de reto femoral em suas porções proximal e distal, lesão no ligamento patelar do membro inferior direito e lesão meniscal no joelho esquerdo. Relata dor EVA 7 EVA, sem afastamento das atividades, iniciando acompanhamento fisioterapêutico apenas após o surgimento da segunda lesão.

## Conclusões

O presente estudo evidenciou a ocorrência de lesões musculoesqueléticas entre bailarinas de diferentes estilos, acometendo principalmente tornozelos, joelhos e coluna vertebral. Observou-se que a intensidade e a recorrência das lesões estão relacionadas tanto à carga de treino quanto aos hábitos de preparação e recuperação, como aquecimento, alongamento e treino de força.

## Bibliografia

- ALMEIDA, M. A. *A dança e o corpo em movimento*. São Paulo: Summus, 2005.
- CUNHA, C. A. *Lesões musculoesqueléticas em bailarinos: prevalência e fatores associados*. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.
- RAMKUMAR, P. N. et al. Injury patterns in contemporary dance: a systematic review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, v. 26, n. 6, p. 500–507, 2016.
- SALLES, J. F. *Prevenção de lesões em bailarinos: um enfoque fisioterapêutico*. Rio de Janeiro: Shape, 2008.
- SMITH, T. O. et al. Prevalence and profile of musculoskeletal injuries in ballet dancers: a systematic review and meta-analysis. *Physical Therapy in Sport*, v. 16, n. 2, p. 50–59, 2015.