

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

Aluísio Manuel Pereira de Sousa Salomé e Salomé¹, Amanda Cristine Faria Rios², Ana Claudia Resende Vasconcelos³, Bárbara Gabrielle da Silva⁴, Camila Ribeiro Lopes⁵, Marcela da Silva Silvério⁶, Patrícia Aparecida Tavares⁷, Kelly Aline Rodrigues Costa⁸

1 Graduando do curso de Fisioterapia da Faculdade Una Divinópolis,
aluisiosalome@gmail.com;

2 Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade Una Divinópolis,
amandacristine178@gmail.com;

3 Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade Una Divinópolis,
salomeempreendimentos@gmail.com;

4 Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade Una Divinópolis,
barbaragsilva2803@outlook.com;

5 Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade Una Divinópolis,
nicole03gs@gmail.com;

6 Graduanda do curso de Fisioterapia da Faculdade Una Divinópolis,
marcela.silveriosilva@gmail.com;

7 Docente da Faculdade Una Divinópolis, patricia.tavares@ulife.com.br;

8 Docente e Preceptora da Faculdade Una Divinópolis, kelly.aline@ulife.com.br

RESUMO

A dança é uma prática artística que exige elevado desempenho físico e envolve grande complexidade de movimentos, o que contribui para a ocorrência de diferentes tipos de lesões. Estudos indicam que bailarinos apresentam prevalência significativa de lesões musculoesqueléticas, especialmente nos membros inferiores, e que fatores como excesso de ensaios, técnicas inadequadas e preparo físico insuficiente aumentam esse risco. Dessa forma, o presente estudo teve como objetivo realizar um levantamento de dados sobre a ocorrência de lesões em bailarinas profissionais e amadoras de Jazz Funk e Estillete e Ballet de duas escolas de dança do centro oeste mineiro. 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. Sendo assim, foi possível concluir que a ocorrência de lesões musculoesqueléticas entre bailarinas de

diferentes estilos se faz presente e, acometendo principalmente tornozelos, joelhos e coluna vertebral.

Palavras-chaves: Dança; Lesões musculoesqueléticas; Prevenção.

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 (SALLES, 2008). De fato, embora a dança seja primariamente conhecida como disciplina estética, também requer enorme habilidade atlética, predispondo o bailarino a um amplo espectro de lesões (GREGO et al., 1999).

Segundo estudo de Smith et al. (2015) bailarinos apresentam altas taxas de lesões musculoesqueléticas, sobretudo em tornozelo e pé. 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. No caso de estilos urbanos, como hip-hop e dança moderna, Kauther et al. (2020) relatam maior prevalência de lesões traumáticas agudas, enquanto o balé apresenta predominância de lesões por sobrecarga.

Para Cunha (2018), as maiores prevalências de lesões concentram-se nas regiões inferiores do corpo, como tornozelo, joelho, quadril e ombro, achado também corroborado por Jacobs et al. (2009), em revisão sistemática. Além disso, estudos recentes mostram que fatores como excesso de ensaios, baixo condicionamento físico e técnicas inadequadas aumentam significativamente o risco de afastamento por lesão (ALLEN et al., 2012).

A prevenção é uma ferramenta eficiente para reduzir o aparecimento de lesões e evitar a cronicidade (SALLES, 2008). Revisões recentes reforçam esse ponto, mostrando que programas de fortalecimento, estabilidade e condicionamento físico podem diminuir a incidência de lesões em bailarinos (LEE et al., 2022). No entanto, muitos profissionais da dança ainda não utilizam a assistência disponível por receio de perder espaço em companhias ou pela percepção de que profissionais da saúde não compreendem suas demandas específicas (GREGO et al., 1999).

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

Este trabalho trata-se levantamento (survey) de lesões prevalentes entre bailarinas de Jazz Funk, Stiletto e Ballet, de duas escolas do centro-oeste mineiro.

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 E DISCUSSÕES

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.

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.

Com relação aos treinos, a participante com lesão na coluna relatou realizar aquecimento sistemático, não realizar alongamento após as sessões e realizar treino de força apenas ocasionalmente. Uma das bailarinas com lesão de tornozelo informou aquecer-se regularmente antes dos treinos, realizar alongamento pós-treino de forma eventual e não realizar treino de força. Enquanto que a outra, descreveu aquecimento frequente antes das atividades, alongamento pós-treino ocasional e prática esporádica de treino de força. Todas as participantes relataram frequência de prática de duas vezes por semana, totalizando aproximadamente duas horas de atividade semanal.

As bailarinas da escola 02 apresentaram rotina de preparação composta por treino de força, alongamento pré e pós aulas e aquecimento antes dos treinos. A carga horária de treinamento é de 2 horas por dia, realizada duas vezes na semana, somando 4 horas semanais. Além disso, ambas dedicam-se a uma carga adicional de ensaios, aproximadamente 10 horas semanais; um total de 14 horas semanais de atividade.

CONCLUSÃO

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.

Esses achados reforçam a importância da adoção de programas preventivos voltados ao fortalecimento, estabilidade e condicionamento físico, bem como da atuação multiprofissional na saúde da bailarina. A integração entre professores, bailarinos e fisioterapeutas é essencial para promover o desempenho seguro, reduzir o risco de lesões e favorecer a longevidade na prática da dança.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. A. *A dança e o corpo em movimento*. São Paulo: Summus, 2005.
- ALLEN, N.; NEVILL, A.; BRODIE, D.; WAKELING, J. Ballet injuries: injury incidence and severity over 1 year. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, v. 42, n. 9, p. 781–790, 2012.
- 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.
- GREGO, L. et al. Lesões em bailarinos clássicos: estudo descritivo. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 5, n. 6, p. 193–198, 1999.
- JACOBS, C. L. et al. Injuries in professional modern dancers: incidence, risk factors, and management. *Journal of Dance Medicine & Science*, v. 13, n. 3, p. 101–107, 2009.
- KAUTHER, K. M. et al. Epidemiology of dance-related injuries in urban dance styles. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, v. 30, n. 2, p. 234–240, 2020.
- LEE, L.; CLARK, T.; MOFFATT, K. Injury prevention and management in dancers: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, v. 4, p. 1–12, 2022.
- PAIVA, G. L. *Fatores de risco para lesões em bailarinos*. São Paulo: Manole, 2017.
- 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.