

AVALIAÇÃO POSTURAL, QUEIXAS ÁLGICAS E INCIDÊNCIA DE LESÕES EM BAILARINAS

Larissa Serrão Arnoni¹, Gisela Rosa Franco Salerno²

1. UPM - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (IC)* lari.arnoni@gmail.com

2. UPM - Centro de Ciências Biológicas e da Saúde (Orientadora)

Palavras Chave: *lesão musculoesquelética, ballet, postura*

Introdução

O *Ballet* Clássico exige em sua técnica, a execução de movimentos de grandes amplitudes, equilíbrio, agilidade, força muscular e para isso é necessário uma dedicação por meio de uma alta frequência e intensidade de aulas e ensaios. Tal frequência e intensidade, podem predispor as bailarinas a sensações dolorosas, lesões musculoesqueléticas e alterações posturais (Bôas, 2006). Diante deste quadro, torna-se como objetivo de pesquisa investigar a prevalência de queixas álgicas, lesões e avaliação postural de bailarinas clássicas.

Resultados e Discussão

Foi realizado um estudo descritivo transversal com oito bailarinas clássicas, os critérios de inclusão foram: idade maior ou igual a 18 anos, dançar *ballet* há no mínimo seis meses com frequência de duas vezes por semana. Foram utilizados questionários para verificar a dor e a incidência de lesão, e para a avaliação postural foi utilizado o Software de Avaliação Postural (SAPO).

A intensidade da dor citada pelas bailarinas foi baixa e isso pode ocorrer por meio do conformismo da dor com a prática do *ballet*, pelo esquecimento, pelo prazer que a dor proporciona e por possuírem um limiar de dor elevado (Gonçalves e Vaz, 2011).

A incidência de lesão no grupo estudado é baixa também, apesar da grande dedicação ao *ballet*. Pode-se justificar tal achado pelas bailarinas serem consideradas amadoras.

O local corporal mais lesionado pelo grupo foi membros inferiores e coluna lombar e as lesões mais frequentes foram: Torção (20%) e Tendinite (20%). Tais lesões são decorrentes de movimentos repetitivos e relacionado a algum trauma (Magee, 2005).

Quanto a Avaliação Postural, observamos que, em vista lateral todas as bailarinas apresentam a cabeça anteriorizada e 50% apresenta os ombros anteriorizados, na vista lateral esquerda, e 100% em vista lateral direita. Tais achados podem ser relacionados a postural da bailarina durante a dança.

Ainda em vista lateral, 63% das bailarinas apresentam os joelhos em semiflexão, podemos atribuir a essa característica um desequilíbrio muscular da região de quadríceps.

Em vista anterior, observamos que 62,5% das bailarinas apresenta o ombro esquerdo mais elevado em relação ao direito. Pode-se estabelecer uma relação entre o lado dominante e o não dominante. No qual o lado não dominante encontra-se mais elevado do que o dominante.

Conclusões

Os resultados obtidos mostram que o tempo de prática, idade e frequência podem interferir na incidência de lesões, queixas álgicas e na tendência postural.

Agradecimentos

Apoio: PIVIC Mackenzie
Escola Bravo! *Ballet*

BATISTA, C; MARTINS, E. A prevalência de dor em bailarinas clássicas. *Journal of the Health Sciences Institú*; 2010; 28(1): 47-9.

BÔAS, J; GHIROTTI, F. Aspectos Epidemiológicos das lesões em bailarinas clássicas. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde*; 2006; 3(7): 39-44.

DORE, B; GUERRA, R. Sintomatologia dolorosa e fatores associados em bailarinos profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*; 2007; 13(2): 77-80.

FERREIRA, E. A. G. *Postura e Controle Postural: desenvolvimento e aplicação de método quantitativo de avaliação postural*. Tese de Doutorado. Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. 2005.

GREGO, L; MONTEIRO, H; PADOVANI, C; GONÇALVES, A. Lesões na Dança: Estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru – SP. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*; 1999; v5, n2, p. 47-54.

MAGEE, D.J. *Avaliação Musculoesquelética*. Barueri, SP: Manole, 2005.

MEIRA, G; GOLÇALVES, L; BAPTISTA, A; et al. Perfil Postural de Bailarinas Clássicas: análise computadorizada. *Revista de Pesquisa em Fisioterapia*; 2011, 1(1), p. 19-28.

MEEREIS, E; FAVRETTO, C; BERNARDI, C; PERONI, A; MOTA, C. Análise de tendências posturais em praticantes de balé clássico. *Revista de Educação Física*; 2011; v.22, n.1, p. 27-35.

MONTEIRO, H; GREGO, L. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. *Revista Motriz*; 2003; 9(2): 63-70.