



**CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFAMEC
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA**

DOMINIQUE BERNARDO SANTOS

**FISIOTERAPIA PREVENTIVA COM BAILARINAS CLÁSSICAS
PROFISSIONAIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

CAMAÇARI

2021

DOMINIQUE BERNARDO SANTOS

**FISIOTERAPIA PREVENTIVA COM BAILARINAS CLÁSSICAS
PROFISSIONAIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao centro universitário UNIFAMEC, da cidade de Camaçari – Bahia, como requisito para obtenção do título de Bacharel em fisioterapia sob a orientação da professora Sabrina Nogueira Brito.

CAMAÇARI

2021

DOMINIQUE BERNARDO SANTOS

**FISIOTERAPIA PREVENTIVA COM BAILARINAS CLÁSSICAS
PROFISSIONAIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao centro universitário UNIFAMEC, da cidade de Camaçari – Bahia, como requisito para obtenção do título de Bacharel em fisioterapia sob a orientação da professora Sabrina Nogueira Brito.

Aprovado(a) em _____ de _____ de _____.

Banca examinadora

Orientadora: profa. Sabrina Nogueira Brito

Avaliador 1: prof.

Avaliador 2: profa.

FISIOTERAPIA PREVENTIVA COM BAILARINAS CLÁSSICAS PROFISSIONAIS: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Dominique Bernardo Santos¹

Sabrina Nogueira Brito²

RESUMO

Introdução: O ballet é uma atividade que além de graciosa, requer muito desempenho físico para suportar os movimentos que são feitos com o corpo, a preparação física é fundamental para que os bailarinos tenham uma boa performance em seus espetáculos e aulas, pois esse público tende a ser susceptível a lesões. **Objetivo:** Contribuir e instrumentalizar fisioterapeutas como melhorar a performance e diminuir as recorrentes lesões em bailarinas profissionais, com finalidade de potencializar o condicionamento físico. **Método:** Trata-se de uma revisão narrativa, os dados refere-se ao período de 2005 a 2021 e foram coletados estudos na base de dados SciElo, *Pubmed*, e *Bireme*. **Resultados: Considerações finais:** A atuação do fisioterapeuta é imprescindível e tem efeitos positivos no que se refere à prevenção de lesões reabilitação de bailarinas, usando as técnicas de fortalecimento, alongamento e reeducação neuromuscular.

¹ Discente do curso de fisioterapia. Centro Universitário UniFamec. dominique.bernardo@hotmail.com

² Fisioterapeuta. Residência Multiprofissional em Saúde da Família. Docente do curso de fisioterapia do Centro Universitário UniFamec. sabrina.snb@hotmail.com

INTRODUÇÃO

O ballet clássico teve início há 500 anos na Itália, e o primeiro ballet foi registrado em 1489. O Ballet era um espetáculo apresentado em festas aristocratas como entretenimento para a nobreza. Atualmente o ballet é uma atividade que além de graciosa, requer muito desempenho físico para suportar os movimentos que são feitos com o corpo. O ballet possui um universo próprio, é uma modalidade altamente técnica, é praticado e conhecido em todos os continentes e utiliza a linguagem francesa para seus termos técnicos, pois na França o ballet cresceu mais do que na Itália. O professor Charles-louis-Pierre de Beauchamp, diretor da academia real de ballet foi responsável por criar as cinco posições básicas do ballet e é considerado o primeiro grande mestre do ballet clássico (BONACORCI, 2020).

No Brasil, o primeiro show foi em 1813, no Rio de Janeiro, foi encenado para a família real portuguesa e para nobres brasileiros. Maria Oleneva criou a escola de dança clássica do Teatro Municipal, que aos poucos ajudou a difundir a modalidade pelo país. Depois disso tivemos outra grande escola de ballet no Brasil, a escola de Ballet Bolshoi que fica em Joinville. A escola tem como objetivo formar bailarinos e muitos profissionais que se formaram na escola, já foram contratados pelo próprio Bolshoi na Rússia e em outras companhias pelo mundo (BONACORCI,2020).

O treinamento físico para os bailarinos devem ser feitos de acordo com cada nível, para os bailarinos profissionais requer um nível mais avançado para que o corpo esteja preparado e com menor risco de lesões. A preparação física é fundamental para que os bailarinos tenham uma boa performance em seus espetáculos e aulas, pois esse público tende a ser susceptível a lesões (MEEREIS et al., 2011).

A maioria dessas lesões acomete a articulação do joelho e do tornozelo, sendo as mais recorrentes. Provocadas na maioria das vezes por movimentos repetitivos durante os ensaios e aulas, pelo uso da sapatilha de ponta e o excesso de horas de trabalho desses profissionais (FERREIRA et al., 2010).

No ballet clássico, o descuido nos exercícios, o estresse físico e psicológico, que os bailarinos passam ao tentarem entrar em uma companhia podem ocasionar lesões, e aos já profissionais seria adequado fazer um acompanhamento e treinamento físico.

Nesse caso a fisioterapia preventiva se torna necessária para diminuições de lesões entre os praticantes de ballet clássico (ASSIS; SARAIVA, 2013).

A fisioterapia visa melhorar a qualidade dos movimentos desses bailarinos para que façam os movimentos com consciência corporal objetivando preservar a integridade articular e muscular. Com finalidade a não desenvolverem muitas lesões ao decorrer dos anos e potencializar o condicionamento físico (FERREIRA et al., 2010).

A sistematização do conhecimento a respeito da atuação fisioterapêutica na prevenção de lesões em bailarinos é importante para a instrumentalização de profissionais de saúde, principalmente fisioterapeutas, que buscam prevenir e tratar lesões nesta população. Dito isso, o objetivo desse estudo foi realizar uma revisão bibliográfica acerca da atuação da fisioterapia preventiva com bailarinas clássicas profissionais.

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão de literatura. Para desenvolvimento desse estudo foi realizado uma busca nas bases de dados: *SciElo*, *Pubmed* e *Bireme*. Os estudos foram selecionados e revisados nas bases de dados por meio de combinações dos descritores: 1- Ballet AND Prevenção AND Fisioterapia; Assim como seus correspondentes em inglês 2- Ballet AND Physiotherapy AND Prevention. A coleta de dados foi realizada entre outubro e novembro de 2021.

Os critérios de inclusão utilizados foram: artigos científicos publicados entre 2012 e 2021 e que apresentem coerência com o tema proposto relacionando a importância da fisioterapia preventiva no ballet clássico. Foram excluídos artigos duplicados e que não estavam disponíveis na íntegra.

RESULTADOS

Foi identificado um total de 112 artigos, através do cruzamento dos descritores e critérios de inclusão. Após a leitura na íntegra, excluí-se 75 artigos por não estarem de acordo com o objetivo do trabalho, assim a amostra ficou constituída por 3 artigos para ser realizada esta revisão integrativa, conforme a Figura 1.

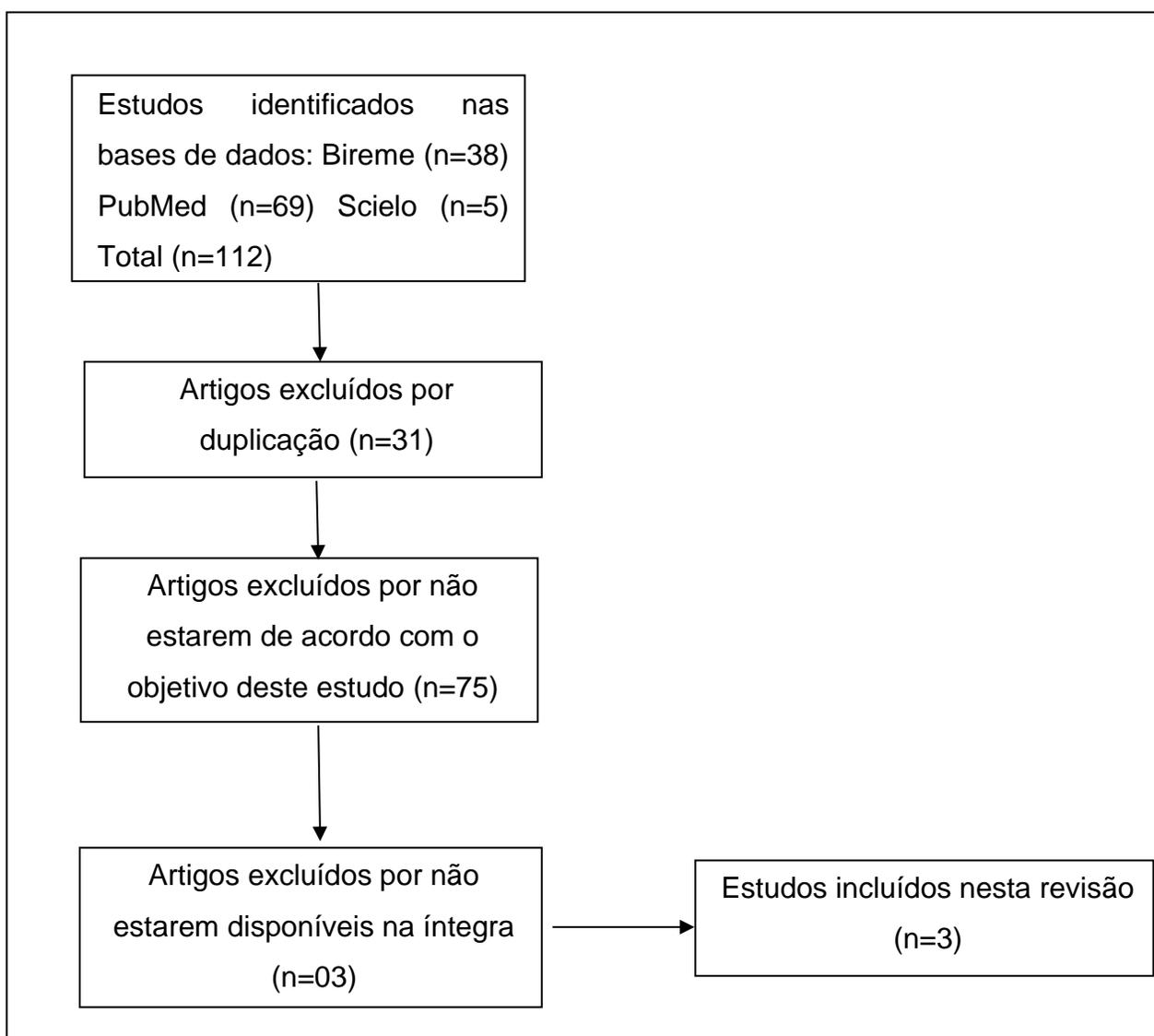


Figura 1. Fluxo seguido para a seleção dos artigos incluídos nesta revisão.

Dos três artigos selecionados, o número total de participantes foram 64 e a faixa etária variou de 9 a 18 anos. As intervenções realizadas foram terapias manuais (FILIPA et al., 2018), escalas e exame gráfico (BOBÁLY et al., 2016), e alongamento e fortalecimento (PORTER et al., 2012). Todos os artigos foram unânimes em apontar os benefícios da fisioterapia na prevenção e no tratamento de bailarinas clássicas. Os artigos incluídos nesta revisão estão expostos de acordo com suas características na Tabela 01.

Tabela 1. Publicações selecionadas nas bases de dados incluídas nesta revisão. Camaçari, Bahia, Brasil, 2021.

Autor/Ano	Amostra	Objetivo	Intervenção	Principais resultados
FILIPA et al., 2018	1 adolescente 15 anos.	Descrever o manejo pós-operatório e a progressão do retorno à dança de uma dançarina adolescente após a excisão do trigonum. (Síndrome compressiva tibiotalar posterior).	O tratamento incluiu exercícios terapêuticos, reeducação neuromuscular e terapia manual.	Retorno total da amplitude de movimento, força e equilíbrio do tornozelo e foi capaz de retornar totalmente à participação na dança.
BOBÁLY et al., 2016	62 bailarinos com idade entre 9 a 18 anos.	Diminuir a intensidade da dor lombar durante o treinamento.	O tratamento incluiu a escala visual analógica e exame de gráfico de grade de análise postural.	Os resultados indicaram melhora significativa quanto à intensidade da lombalgia para bailarinas. A força estática dos músculos centrais também apresentou melhora significativa.
PORTER et al., 2012	1 adolescente 17 anos.	Avaliar os efeitos do alongamento e fortalecimento excêntrico em bailarina.	Realizou alongamento e fortalecimento excêntrico.	Os resultados indicaram melhora significativa na dor e fortalecimento bailarina foi capaz de voltar aos treinos.

DISCUSSÃO

Conforme leitura dos estudos incluídos nesta revisão, verifica-se que a prática de ballet pode resultar em dor e alta incidência de lesões musculoesqueléticas (ALLEN, et al., 2013). A dor é decorrente de um estímulo lesivo ao organismo, sobretudo a dor é um mecanismo de proteção do corpo (BATISTA et al., 2017), sendo de grande importância a atuação do fisioterapeuta na prevenção de lesões nesta população. Tais achados corroboram com o estudo de Filipa et al. (2018), no qual os autores identificam que a assistência fisioterapêutica torna-se benéfica para os bailarinos por prevenir lesões graves e favorecer maior consciência corporal aos praticantes.

Segundo Bobály et al. (2016), as bailarinas tendem a ter um quadro de lombalgia por esforço durante os treinos e shows, a dor lombar em bailarinos se dá devido a posição em que o corpo fica na dança clássica onde os membros inferiores se encontram em rotação externa extrema (SIMAS et al., 2000), a lombalgia em bailarinas clássicas se não tratadas podem acarretar outros danos, por isso a importância da assistência fisioterapêutica.

A atuação da fisioterapia em bailarinas clássicas tem mostrado resultados positivos após a implementação de programas preventivos, contando com uma equipe multidisciplinar para benefícios gerais a esta população. Estudos apontam que os bailarinos acompanhados por fisioterapeutas dentro das academias de dança, tendem a ter menos lesões e dores (MUGELE et al, 2018; CHARLTON et al 2017; TAYLOR et al, 2015).

O ballet é um estilo de dança caracterizado por padrões de força muscular e por amplitudes de movimentos muito grandes do joelho e do quadril, (GUIMARÃES; SIMAS 2001). Porter et al. (2012), utilizaram-se de alongamento e fortalecimento e seus resultados foram de melhora significativa nas lesões, fazendo assim com que a bailarina retornasse aos treinos, enquanto no estudo de Filipa et al. (2018) os tratamentos foram realizados através da terapia manual e reeducação neuromuscular onde também obtiveram resultados positivos.

No contexto esportivo o alongamento tem sido usado utilizado para aumento da flexibilidade tanto na preparação como na conclusão dos treinos. Existem vários tipos de

alongamentos, porém todos eles com objetivo em comum, os mais conhecidos e utilizados dentro da fisioterapia para reabilitação são o ativo, o passivo e o de facilitação neuromuscular proprioceptiva (SCHISSL et al., 2015), sendo a neuromuscular proprioceptiva a que trouxe um melhor resultado dentre os três artigos escolhidos (FELIPA et al., 2018), (BOBALY et al., 2016), (PORTER et al., 2012).

Além disso, todos os estudos mostraram que o fortalecimento é de extrema importância para esta população, visto que o trabalho de fortalecimento é um fator de prevenção e pode servir como proteção contra o surgimento de lesões, bem como auxiliar na recuperação das preexistentes, além de tornar o bailarino mais habilidoso (ARAUJO et al., 2019). Dito isto, as bailarinas acompanhadas pelo fisioterapeuta pode prevenir futuras lesões, realizando tratamento por meio do alongamento e fortalecimento, além de outras técnicas que podem auxiliar na prevenção e reabilitação da população estudada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados encontrados, verifica-se que a atuação do fisioterapeuta é imprescindível e tem efeitos positivos no que se refere à prevenção de lesões reabilitação de bailarinas, usando as técnicas de fortalecimento, alongamento e reeducação neuromuscular.

Observou-se um baixo número de publicações, que contemplassem dançarinos clássicos. Deste modo, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas a fim de proporcionar uma melhor qualidade da assistência para esses indivíduos, visto que existe um grande potencial para atuação fisioterapêutica nesta população.

REFERÊNCIAS

- ALVES FREDERICO. **Prevenção de lesões em bailarinos: revisão de literatura.** Trabalho de conclusão de curso, Universidade federal de Minas Gerais.
- ANDREWS, J.R; HARRELSON, G.L; WILK, K.E. **Reabilitação física das lesões desportivas.** Editora Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2º edição. Cap 10: 236-483,2000
- FERREIRA, et al., **Lesões musculoesqueléticas no ballet: revisão sistemática.** Programa de Mestrado em Fisioterapia da Universidade Cidade de São Paulo.
- FONSECA SANTIAGO, JACQUIMINOUTH ARIES, et al. **Incidência de entorse de tornozelo em bailarinos de Ballet Clássico.** Amazon live Journal
- FRANCO, et al., . **A análise biomecânica das lesões de joelho no ballet clássico profissional: um revisão bibliográfica.** Trabalho de conclusão de curso.
- FREITAS, S.; NOGUEIRA, C.A. **A influência da prática da dança na amplitude rotacional de quadril em bailarinos profissionais entre 18 e 33 anos.** São Paulo, 2001, 72 p, Trabalho de conclusão de curso – Curso de fisioterapia, Universidade de São Paulo.
- GUIOTOKO, et al., **O ballet profissional e seus métodos de treinamento.** Trabalho de conclusão de curso – Universidade federal de São Paulo.
- PAULUDETTE DORNELES, IVAN PRANKE, CUOZZO LEMOS. **Análise Biomecânica relacionada a lesões no ballet clássico.** Universidade federal do Rio Grande do Sul.
- SANTOS, et al, 2017. **Os efeitos do treinamento funcional em praticantes de ballet clássico.** Trabalho de conclusão de curso.