



A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA COM OS EXERCÍCIOS PROPRIOCEPTIVO NA PREVENÇÃO DE ENTORSE DE TORNOZELO NO BALLET.

Autor(res)

Luiz Henrique Alves Dos Santos
Elisa Pereira De Sousa
Victor Martins Aguilar Escobar
Pablo Fraga Alexandre
Denise Utsch Teixeira
Diego De Carvalho Maia
Lysleine Alves De Deus
Lucas Prestes
Lorena Cruz Resende

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

Introdução

Lesão é um nome dado a uma casualidade que afeta ligamentos de uma articulação e tecido muscular, trazendo assim algumas limitações de funcionalidade. Movimentos rápidos e repetitivos são uma das causas para que ocorra uma entorse, sendo uma das mais comuns, a entorse de tornozelo, justamente pela sua característica anatômica e sua função no corpo.

Pode ocorrer em qualquer indivíduo, porém são comuns em praticantes do Ballet, onde os bailarinos tem praticas que mantem seus corpos sempre ativos em constate movimento e muita das vezes fora da posição anatômica, o que os torna mais suscetíveis a lesão.

Os exercícios proprioceptivos são importantes, pois trabalham equilíbrio e a coordenação motora e também são usados em treino de fortalecimento dos músculos, fundamental para prevenir lesões de tornozelo, extremamente importantes para praticantes de ballet. Se existe uma falha no equilíbrio corporal e da propriocepção pode levar a instabilidade no tornozelo, aumentando o risco da lesão.

Objetivo

O objetivo foi estudar e pesquisar através de sites referente ao tema que é, a importância da fisioterapia com os exercícios proprioceptivos na prevenção de entorse tornozelo no ballet. Objetivo geral foi analisar a ação dos exercícios proprioceptivo e como eles podem ter feitos positivos no corpo em relação a prevenção de lesão como a de entorse de tomozelo em praticantes da modalidade ballet.

Material e Métodos



Esse trabalho trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, sobre a importância dos exercícios proprioceptivos na prevenção de entorse de tornozelo no ballet. Para a construção desse trabalho foram utilizados os bancos de dados dos sites Pubmed, Scielo e Google acadêmico.

Foram selecionados artigos e livros referentes ao tema com as seguintes palavras chaves: ballet, lesão, entorse, tornozelo, fisioterapia, prevenção, exercícios e propriocepção. Artigos esses serão selecionados na língua portuguesa e inglesa. O período de publicação dos artigos selecionados foi dos últimos 10 anos, com exceção das obras que porventura são relevantes, em função do tema, terem mais de 10 anos.

Resultados e Discussão

Pensando na biomecânica do ballet, pode-se observar que estão constantemente fora da posição anatômica, fazendo passos compostos do ballet, as cinco posições ou na sapatilha de ponta. Movimentos esse que sobrecarrega MMII, deixando o bailarino suscetível a lesão de entorse de tornozelo. (COUTO E PEDRONI, 2013).

As pesquisas mostram que 73,33% das bailarinas da amostra sofreram algum tipo de lesão, sendo que a lesão mais presente foi entorse de tornozelo, acometendo 50% da população. (COUTO E PEDRONI, 2013).

Os exercícios proprioceptivos, tem seus benéficos, que são primordiais para uma conduta fisioterapêutica principalmente na prevenção de uma lesão, baseado em pesquisa, pode-se afirmar que são indicados para bailarinos na prevenção de entorse de tornozelo na pratica artística e esportiva que é o ballet. É necessário que os praticantes do ballet tenham consciência da importância dos exercícios para com a saúde de seu corpo e bem-estar. (CANTEIRO, 2018)

Conclusão

A entorse de tornozelo é uma lesão comum no ballet, e os exercícios proprioceptivos são um mecanismo usados pela fisioterapia para evitar que essa lesão ocorra na pratica do ballet.

O profissional da fisioterapia é necessário, dado seu conhecimento de biomecânica, anatomia e cinesioterapia, que são importantes para montar uma conduta visando a prevenção da entorse de tornozelo, com o método de exercícios proprioceptivos que se mostra eficazes na prevenção de entorse de tornozelo, uma vez que ela fortalece os ligamentos e músculos do tornozelo e melhora a consciência corporal.

Referências

ALVARENGA, Emilio Felipe Machado, Fisioterapia na saúde do atleta, Londrina: Editora e Distribuidora Educacional S.A, pratica esportiva: seus fundamentos biomecânicos e fisiológicos, 2017. Acessado em 16 out. 2023.

CANTEIRO, José Marcos Floripedes. As semelhanças do Ballet e do Judô no desenvolvimento corporal e técnico do indivíduo: 2018. Disponível em: <http://104.207.146.252:8080/xmlui/handle/123456789/60>. Acesso em: 18 de mar 2024

COUTO, Amanda; PEDRONI, Cristiane, Relação entre postura, queixa dolorosa e lesão em bailarinas clássicas, Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho" (UNESP), Campus Marília, Marília (SP), Brasil. - Faculdade de Filosofia Ciências (FFC), 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/348972568_Relacao_entre_postura_queixa_dolorosa_e_lesao_em_bailarinas_classicas. Acesso em: 16 out. 2023.

Anhanguera