



LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS NO BALÉ

Autor(res)

Vagner Miranda Da Conceição

Gabriel Junio Ramos

Categoria do Trabalho

2

Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE BETIM

Introdução

A dança é um tipo de arte que envolve movimentos corporais rítmicos e padronizados de acordo com diferentes estilos musicais incluindo elementos básicos de movimento corporal, tempo e espaço (SCHENKEL et al., 2022). Enquanto arte, manifestação cultural, a dança pode existir de diversas formas e estilos, assumindo diferentes formatos, a saber:

- a) danças folclóricas: é um estilo de dança onde os costumes, tradições, crenças, superstições que são transmitidos entre gerações, através das lendas, contos, canções, danças, brincadeiras infantis, artesanatos, jogos, religiosidade, idiomas, festas e outras atividades culturais estão presentes;
- b) danças de rua: conjunto de estilos de danças que possuem movimentos coreografados, fortes, sincronizados e harmoniosos, simétricos ou assimétricos, de pernas, braços, cabeça e ombros;
- c) dança de salão: aquelas praticadas em reuniões sociais, executadas sempre por pares. nesse universo das danças de salão, o tango e o samba...

Objetivo

Busca-se com esse trabalho analisar a relação treinamento e incidência de lesões no balé. A ideia é auxiliar treinadores da modalidade a orientar e prescrever treinamentos com o volume e intensidade adequados para seus alunos, assim como, fornecer dados para auxiliar em estudos e pesquisas futuras. Ainda, fornecer informações relevantes para a prática segura do balé...

Material e Métodos

Esse trabalho de abordagem qualitativa foi construído a partir de uma revisão de literatura. Segundo Taylor e Procter (2001), revisão de literatura é a tomada de contas sobre o que foi publicado acerca de um tópico específico. Para a produção de um trabalho científico se torna necessário estabelecer objetivos de pesquisa que vão determinar o posicionamento do pesquisador, para tal é importante tomar como base os avanços e limitações já realizados dedicados ao tema, por tanto, revisão de literatura se trata de retomar discursos anteriormente abordados por outros pesquisadores de maneira crítica acrescentando mais informações ao tema (TAYLOR, PROCTER, 2001).

Para essa revisão, duas buscas foram realizadas nas bases de dados, BVS e Scielo utilizando as palavras chaves: dança, lesão e balé. Quando necessário, os seguintes filtros foram aplicados: Texto completo, assunto principal:



dança; ferimentos e lesões; doenças musculoesqueléticas; últimos 10 anos.

Resultados e Discussão

A análise categórica de conteúdo permitiu a criação das seguintes categorias: a) Causas de lesões e b) Locais das lesões, que, a luz do objetivo desse trabalho, serão discutidas a seguir.

Causas de lesões

As lesões no balé são muito comuns, seja em praticantes que visam competições ou apresentações até mesmo a ludicidade. Resultados obtidos de um estudo feito por Schweich et al (2014) apontam que o maior índice de lesão está relacionado com três fatores: a) o tipo de treino; alongamento, por exigir elevadas amplitudes; b) treino específico/coreografia, por conter grande quantidade de saltos e giros; e c) tempo de exposição ao treino.

Locais das Lesões:

Por se tratar de uma dança, na qual os movimentos principais são executados pela porção inferior do corpo, e por exigir do dançarino capacidades físicas específicas, Schweich et al (2014) elucida que há uma maior incidência de lesões em membros inferiores, sendo lesões musculares e articulares...

Conclusão

O objetivo do trabalho foi alcançado, apresentando dados sobre o assunto e comparando estudos. Através desta revisão de literatura, podemos compreender as principais causas das lesões e seus locais de maior incidência, observados na parte inferior do corpo. As causas de lesões foram apresentadas na grade maioria das vezes por tempo de exposição a dança e treino específico do balé.

Os resultados obtidos através de análises dos estudos apresentaram os principais fatores relacionados a lesões....

Referências

ALLEN, N. et al. Ballet Injuries: Injury Incidence and Severity Over 1 Year. *Journal of orthopaedic e sports physical therapy*, UK, v. 42, n. 9, p. 781-790, September 2012. Disponível em : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22814244/>. Acesso em: 18/08/2022

BOEDING, J. R. E. et al. Is Training Load Associated with Symptoms of Overuse Injury in Dancers? A Prospective Observational Study. *Journal of Dance Medicine e Science*, Netherland, v. 23, n. 1, p. 13-16, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30835651/#:~:text=Abstract,musculoskeletal%20injuries%20in%20professional%20dancers>. Acesso em: 16/08/2022.

BOWERMAN, E. N. et al. A Review of the Risk Factors for Lower Extremity Overuse Injuries in Young Elite Female Ballet Dancers. *Journal of Dance Medicine e Science*, Australia, v. 19, n. 2, p. 51-56, 2015. Disponível em : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26045395/>. Acesso em: 14/08/2022....