

LESÕES NO BALLET CLÁSSICO: COMPARAÇÕES ENTRE HOMENS E MULHERES COM LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS

Resumo

Emanuela Viera de Siqueira
Renata Cristina Paulino de Oliveira
Sérgio Andrade (Orientador)

A dança sempre esteve presente no cotidiano das pessoas, era muito utilizada como elemento cultural, de sedução e de poder. O ballet Clássico nasceu no Renascimento em meados do século XVI na Corte Italiana. Contem movimentos precisos de coordenação, flexibilidade, noção espacial, condicionamento físico e expressão corporal, amplitudes extremas de movimento. Alguns fatores extrínsecos estão relacionados a lesões musculoesqueléticas em bailarinos, tais como o tipo de piso e o uso inadequado da sapatilha. A maioria das lesões no pé e no tornozelo são ocasionadas pelo uso da sapatilha de ponta, a qual gera uma alta pressão e fricção contra a pele, por ser um calçado que não deixa os pés “respirarem” e acaba transpirando e deixando a região úmida. Devido às características da sapatilha, acaba espremendo os dedos do pé e limitando o movimento dos dedos, o que a longo prazo irá gerar um desalinhamento dos dedos. Desgastes de tendões e inflamações ósseas pelos movimentos excessivos de hiperextensão do hallux, gerando uma grande tensão sobre os ossos sesamóides. A lesão de entorse de tornozelo é ocasionada por vários fatores sendo o principal deles o uso precoce da sapatilha de ponta. Além disso, a falta de preparo físico e técnica também pode ser causas de lesões. Bailarinos mais velhos podem não suportar a carga de treinamentos, e o estresse físico, podendo gerar o rompimento da fásia plantar. Já as lesões que ocorrem na região do joelho são por movimentos de salto que geram uma força explosiva agressiva com contrações súbitas do quadríceps, levando a ocasionar lesões como a tendinite patelar. Movimentos de flexão junto com a rotação de joelho enquanto se sustenta praticamente todo o peso do corpo, pode-se ocorrer a ruptura dos meniscos medial e lateral. Movimentos bruscos quando a bailarina perde a capacidade física de equilíbrio a patela se desloca, gerando instabilidade patelofemoral. Os motivos dos principais agravos que ocorrem no quadril são por falta de técnica, desalinhamento postural de quadril, extensão excessiva de quadril e o grande estresse aplicado sobre a articulação. A hiperextensão das articulações, frouxidão ligamentar, flexibilidade excessiva fora do normal, tendões enfraquecidos, desequilíbrio de força entre os grupos musculares e o desalinhamento da articulação de joelho, são alguns dos fatores recorrentes neste cenário de lesões. Os principais motivos para essas ocorrências são: sobrecarga de treinamento, realização de treinos em pisos inapropriados, falta de condicionamento físico, reabilitação de lesão ou cirurgia inadequada, iniciação nas sapatilhas de ponta sem técnica, entre muitos outros fatores já citados ao longo do texto que se acometidas tornam as articulações suscetíveis a maiores lesões. Um estudo feito com 100 bailarinos profissionais de Portugal, relatou que a região corporal mais atingida com lesões foi o joelho, para ambos os sexos. Este estudo de revisão está em andamento.

Palavras-chave: ballet clássico; lesões; membros inferiores.