



INCIDÊNCIA E ETIOLOGIA DAS LESÕES EM GINASTAS E BAILARINAS DE ELITE

Kauanny Giovanna Ferreira da Silva
Kevellym Marques Luz
Ricardo Souza

Resumo

Atletas de alta performance podem ser expostos a um grande estresse em razão da quantidade de exercício físico realizado. Essas situações criam um contexto de altas cargas de treinamento e competições que podem causar exaustão física e mental, além de expor esses indivíduos a um risco elevado de lesões por fadiga ou traumas. Dentro desse contexto, atletas de ginástica rítmica e bailarinos de elite compartilham de características similares em seus programas de treinamento, competições e apresentações, o que pode levar à ocorrência de lesões bastante parecidas tanto em quantidade quanto em características. Assim, pensando na qualidade do treinamento e saúde dos atletas e bailarinos, parece importante investigar quais são essas lesões, sua frequência, indicar os mecanismos que levam a essas ocorrências e recomendar a profilaxia. Com isso, esse presente trabalho teve como objetivo observar as incidências e os mecanismos das lesões em ginastas e bailarinas de elite, além de identificar os mecanismos que levam a essas lesões e recomendar as profilaxias dentro dos casos abordados. O estudo se trata de uma revisão narrativa, com análise quali-quantitativa, baseado em artigos publicados em revistas específicas e que tratavam de estudos sobre o tema. Como critério de inclusão, foi adotado o recorte temporal de 2001 a 2024, investigações apenas com participantes do sexo feminino e artigos na língua portuguesa e inglesa. Como critérios de exclusão foram retirados estudos que investigaram uma única lesão específica, amostra com atletas de idade inferior a 14 anos e estudos com atletas amadores ou recreacionais. Essa pesquisa ainda está em desenvolvimento, porém, a partir de análises prévias, pode-se sugerir que as lesões da ginástica rítmica e do ballet são muito semelhantes, tendo predominância nos membros inferiores. Muitas causas são apontadas, entretanto, a alta carga de treinamento e padrões de movimento inadequados são os fatores mais relacionados à ocorrência desses tipos de problemas segundo os pesquisadores. Percebe-se também que o fortalecimento da musculatura é um aspecto bastante citado para que essas lesões, das mais simples até as mais graves, tenham sua incidência e gravidade reduzidas. Essa pesquisa não possui conclusão ou considerações finais, pois ainda está em andamento.

Palavras-chave: ballet clássico; ginástica rítmica; bailarinas de elite; ginastas de elite; lesões recorrentes.