



## ETIOLOGIA DAS LESÕES LOMBARES EM BAILARINOS: UMA REVISÃO NARRATIVA

**Maria Eduarda Lemos Nogueira**

**Karen Vinoti Ruiz**

**Sergio Luiz Ferreira Andrade**

### Resumo

A dor lombar é um distúrbio musculoesquelético com alta prevalência entre bailarinos(as) profissionais e pré-profissionais, sendo frequentemente associada às exigências técnicas do *ballet* clássico. Essa modalidade artística exige grande controle postural, força, flexibilidade e alinhamento corporal, o que impõe uma sobrecarga constante à coluna lombar, especialmente durante movimentos como o *arabesque*, o *en dehors*, os saltos e o uso da sapatilha de pontas. Considerando que o *ballet* é amplamente praticado desde a infância e adolescência, e que a dor lombar pode impactar o desempenho, causar afastamentos e até abandono da carreira, o presente estudo propõe-se a investigar essa problemática de forma aprofundada. O objetivo geral desta pesquisa foi compreender as implicações biomecânicas e cinesiológicas dos movimentos do *ballet* clássico nas lesões lombares em bailarinos(as). Como objetivos específicos, buscou-se: identificar os principais movimentos e exigências técnicas do *ballet* clássico que geram sobrecarga na região lombar; investigar os fatores de risco associados à dor lombar em bailarinos(as) pré-profissionais e profissionais, considerando os impactos físicos e funcionais; e apontar possíveis estratégias de prevenção com base nas implicações observadas. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo revisão narrativa da literatura. A escolha por esse tipo de revisão justifica-se pela possibilidade de integrar diferentes abordagens teóricas e práticas sobre o tema, considerando a heterogeneidade dos estudos sobre cinesiologia, biomecânica e lesões em bailarinos(as). A busca foi realizada nas bases PubMed, SciELO, BVS e ScienceDirect, com recorte temporal de 2010 a 2025. Foram utilizados descritores em português e inglês, combinados por operadores booleanos. Os critérios de inclusão exigiram que os estudos abordassem bailarinos(as) e tratassem da relação entre *ballet* clássico e dor lombar. Artigos opinativos, duplicados ou com foco genérico foram excluídos. Após triagem por título, resumo e texto completo, 10 artigos compuseram o corpo da análise. Os resultados parciais apresentam semelhanças ao apontar possíveis causas da lombalgia, como a repetida hiperextensão lombar, compensações posturais e o excesso de treinamento. Destaca-se que a pesquisa se encontra em desenvolvimento, e novas análises estão em andamento para aprofundar as discussões.

**Palavras-chave:** dor lombar; *ballet* clássico; biomecânica; cinesiologia; lesões na dança.