RELATO DE BAILARINOS SOBRE A INCIDÊNCIA DE LESÕES NO BALLET CLÁSSICO NAS ACADEMIAS DA CIDADE DE FORTALEZA/CE

TATIANE DE JESUS GAMA,

BÁRBARA RAQUEL AGOSTINI

CENTRO UNIVERSITÁRIO ESTÁCIO DO CEARÁ; FACULDADE INTEGRADA DA GRANDE FORTALEZA FORTALEZA/CEARÁ/BRASIL

EMAIL: tatidance2008@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

Uma das primeiras manifestações expressivas do homem, desde os tempos pré-históricos é a dança. Esta arte, com o passar dos anos, se modificou e atualmente tem caráter profissionalizante. Na transição sociológica do corpo nômade ao corpo metrificado, nos deparamos com a história e com a evolução do ballet clássico. O Ballet clássico é, portanto o desenvolvimento da dança primitiva, considerando a evolução antropológica do ser humano, para uma dança formada por passos diferentes, de ligações, gestos e figuras previamente elaborados (GUIMARÃES e SIMAS, 2001).

A dança Clássica no decorrer de sua evolução vem exigindo de seus praticantes desempenhos cada vez mais complexos, a fim de manter sua tradição e o grau de dificuldade técnica desta arte (PICON e cols., 2002). Muitos bailarinos realizam performances em vários estilos de dança, porém é o ballet clássico que requer um treinamento mais árduo e maior eficiência do sistema músculo esquelético por parte dos mesmos (STRETANSKI e WEBER, 2002).

MALANGA (1985) diz que a técnica do ballet clássico possui certos princípios de postura que devem ser mantidos em todos os movimentos. Assim uma das principais características posturais do ballet é a rotação externa de: quadril, joelhos e tornozelos em absolutamente todos os movimentos. Os bailarinos profissionais dedicam-se integralmente a essa prática, sobrecarregando principalmente as extremidades inferiores do corpo em posições anti-fisiológicas, especialmente o sistema músculo-esquelético que é com frequência levado ao limite. Isto se deve a exigência de grandes amplitudes articulares de rotação externa e abdução de quadril, que normalmente não são alcançadas e geram alterações em ambos MMII. SAMPAIO (1996) sugere os seguintes princípios básicos posturais na dança clássica: (1) os pés devem suportar o peso do corpo do bailarino e o arco do pé deve ser estimulado para cima para evitar sobrecarga na articulação do hálux; (2) o quadril é a base para uma perfeita colocação postural, portanto é essencial que estes músculos estejam fortalecidos; (3) as escápulas devem estar para baixo, o peitoral o mais alongado possível, contrair as costelas e os músculos do abdômen durante a execução dos exercícios e finalmente (4) os braços devem possuir linhas arredondadas, seguindo o cotovelo que comanda a movimentação dos membros superiores. Outro fator subjacente é o trabalho desenvolvido pelas bailarinas em sapatilhas de ponta, que exige, entre outros fatores, peso “adequado” para sua prática. Conforme LEAL (1998) ao alcançar o padrão de bailarino profissional, há que se manter o alto nível da técnica e da constante melhora da performance com determinação do alcance da perfeição do movimento. Há uma grande necessidade de conhecer melhor a ocorrência das lesões neste grupo de pessoas, bem como sua carga de trabalho (tempo de exposição), o número de horas que dançam por semana, as performances executadas por semana, as semanas em uma estação do ano e as semanas em um ano de contrato, que seria a diferença entre as performances semanais e as semanas de ensaios (BRONNER e BROWSNTEIN, 1997).

De acordo com Toledo e Cols. (1994) essa população de profissionais convive durante anos de treinamentos intensivos tendo experiências com lesões. Nas escolas de dança, o ballet clássico é responsável por 67% das lesões, e isto independe se há ou não uma predisposição para tais, o que não ocorre com outros estilos de dança (STRETANSKI e WEBER, 2002).

Portanto o objetivo geral desta pesquisa foi investigar a partir do relato dos próprios bailarinos a incidência de lesões no ballet clássico nas academias da cidade de Fortaleza/CE.

2. METODOLOGIA DA PESQUISA

O presente estudo configurou-se numa pesquisa de campo exploratória descritiva com abordagem quantitativa por meio de questionário, e ainda, baseada na fundamentação teórica, de pesquisa bibliográfica. A pesquisa foi realizada em três academias de ballet clássico da cidade de Fortaleza.

A pesquisa foi composta por 50 bailarinos de ambos os sexos com faixa etária de 13 a 24 anos, participantes de turmas de ballet clássico de nível avançado. Para a estrutura do instrumento de coleta de dados utilizou-se à aplicação de questionários semi-estruturados contendo seis (6) perguntas previamente formuladas (abertas) e treze (13) perguntas fechadas referentes aos objetivos da pesquisa, realizada antes do início das aulas de ballet clássico.

Os critérios de inclusão dos bailarinos na pesquisa exigiram que fossem participantes de turmas de nível avançado com tempo de prática acima de cinco anos de experiência no método de ballet clássico Vaganova e ter de 13 a 24 anos de idade. Os critérios de exclusão eram quando os bailarinos não atingiram o perfil da pesquisa e a não aceitação em assinar o Termo Consentimento Pós-esclarecimento.

A coleta de dados aconteceu através das seguintes etapas: permissão do núcleo gestor das escolas de ballet clássico, através do Termo de Consentimento Livre e esclarecido e Consentimento Pós-esclarecimento dos bailarinos maiores de dezoito anos de idade e dos pais ou responsáveis pelos alunos menores de idade.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade dos bailarinos participantes da pesquisa foi correspondente a 17,5 anos, variando de 13 a 24 anos de idade e o tempo de prática de ballet clássico que foi de 8,92 anos, variando de 5 a 19 anos de experiência. Dos bailarinos participantes da pesquisa 82% fazem aula todos os dias da semana.

A quarta e quinta pergunta identificaram que a grande parte dos bailarinos(as) treina aos sábados e uma pequena parcela treina aos domingos.

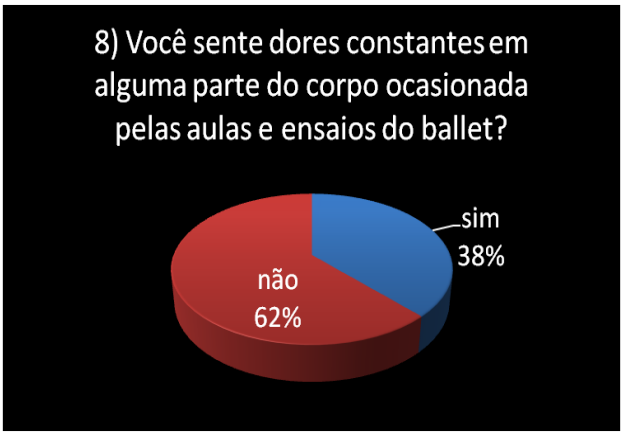


A sexta questão era referente à quantidade de horas de treino (sessão de treinamento) por dia, detectamos na sexta pergunta 26% tem carga horária de 2 horas diárias, 58% tem carga horária de 4 horas diárias e 16% tem carga horária superior á 4 horas diárias, podendo atingir 8 horas diárias.

Na sétima pergunta que complementava a anterior, indagando quantas horas semanais em média os bailarinos praticavam suas atividades, tivemos uma média de 24 horas semanais. Porém houve dois participantes que responderam treinar 32 horas por semana.

Na oitava pergunta que se referia à presença de dores constantes em alguma parte do corpo ocasionada pelas aulas e ensaios do ballet clássico. Identificamos que a maioria dos bailarinos (as) não sente dores constantes, onde apenas um pequeno número sofre com dores.

O gráfico abaixo representa esses números em percentual:



A nona pergunta se relacionava diretamente com a anterior, pois indagava em qual parte do corpo os bailarinos (as) sentiam dores constantes. Quanto à localização da dor, foram relatadas 18 queixas, sendo que a região corporal onde se observou uma maior incidência de quadros dolorosos foi à região do joelho, seguida de tornozelo, costas e quadril. Seguem os resultados abaixo em forma de tabela:

PARTE DO CORPO	**Nº DE BAILARINOS (AS) COM DORES CONSTANTES**
Joelho	09
Tornozelo	03
Costas	03
Quadril	03

Na décima pergunta, foi identificado que todos os bailarinos (a) – 100% - ao constatarem dores em seu corpo foram ao médico. E a décima primeira pergunta identificou que 60% dos bailarinos já sofreu algum tipo de trauma ou lesão.

A décima segunda pergunta estava relacionada com o percentual de bailarinos (as) que já sofreram algum tipo de trauma ou lesão ocasionado pelo ballet. Identificando assim que

mais da metade dos bailarinos, 53% não se afastaram das aulas mesmo apresentando algum tipo de lesão, 20% “ás vezes” iam para as aulas e apenas 20% ficou totalmente afastado.

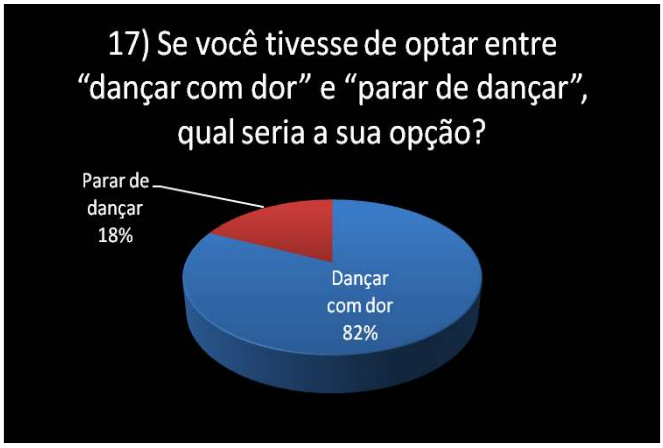
Foi identificado na décima terceira pergunta os motivos que levaram os bailarinos (as) a “não afastamento das aulas” referente a questão anterior. Sendo então afirmado que os mesmos temem perder a sua posição dentro da companhia; não conseguem parar de dançar; não estar com lesão muito grave e a academia está em época de criação de espetáculos.

Na décima quarta questão 90% dos bailarinos relatou conhecer colegas que já sofreram alguma lesão por causa do ballet.

Na décima quinta pergunta pôde identificar que 80% dos bailarinos abrem mão de suas atividades sociais por causa dos treinamentos no ballet clássico, e apenas 20% relataram que não abre mão de suas atividades.

Complementando a questão anterior, 72% relatou que não se incomodam em abrir mão de tais atividades e 28% relataram que se sentem incomodados por ter de realizar esta opção.

Identificamos na décima sétima pergunta que a maioria dos bailarinos prefere dançar com dor ao invés de parar de dançar.



A décima oitava pergunta nos mostra a posição dos professores quando os bailarinos estavam com alguma lesão. Na qual a maioria dos professores solicitam aos bailarinos parar de dançar por um tempo determinado e também se direcionar ao médico. Uma pequena parcela não perdem para parar de dançar somente para se cuidar.

A décima nona pergunta identifica a importância do ballet na vida dos bailarinos, onde o nível 1 significa o menos importante e o nível 10 o mais importante. Segue o resultado abaixo:



4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como pudemos constatar, os bailarinos na referida pesquisa iniciam á sua prática muito cedo, por volta dos 6 anos de idade. O que, conforme Agostini (2010) é um padrão no início do treinamento do ballet clássico. Nesta pesquisa os resultados apontaram para uma elevada prevalência de lesão em bailarinas clássicas. A dança tem características peculiares no seu cotidiano, porém muitas coisas podem ser feitas para melhorar, especialmente no que toca a integridade física e desempenho individual dos bailarinos, através da observação dos princípios do treinamento. Para isso é fundamental desenvolver mais pesquisas, relacionando os vários fatores que influenciam este tema, a fim de melhorar as condições de trabalhos destes sujeitos.

Outro fator que deve ser considerado é a pressão psicológica a que estes profissionais estão expostos, pois o seu instrumento de trabalho é seu corpo, e este está em contagem regressiva. O tempo acaba sendo um inimigo. É impossível acreditarmos que as bailarinas irão diminuir sua carga de trabalho. Tendo em vista que, na atualidade, se exige cada vez mais do corpo. Por isso o ideal é que exista um trabalho multidisciplinar com: preparador físico e fisioterapeuta.

O preparador físico deverá compensar o excessivo esforço da coluna lombar, buscando equilibrar a musculatura de maneira saudável. E o fisioterapeuta deve agir tanto na avaliação inicial quanto na reabilitação.

5. REFERENCIAL BIBLIOGRÁFICO

- BEUMONT, C. W.; IDZIKOWSKI, S. **The Ceccheti Method of Classical Ballet: theory and technique.** New York: Dover, 2003;

- COLTRO A. P. e CAMPELLO, R. **Anais do IV Curso de Especialização de Medicina Desportiva e Saúde Escolar: A hiperlordose lombar no bailarino clássico.** Porto Alegre: Porto Alegre, v. 4, p. 37-41, 1987;

- GERMAIN, B. C., L. **Anatomia para o movimento**. São Paulo: Manole, 1991;

- LEAL, M. **A preparação física na dança**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998;

- GRECO, L.G., MONTEIRO, H.L., PADOVANI, C.R., GONÇALVES, A. **Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru – Sp.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 5(2): 47-54, 1999;

- SAMPAIO, F. **Ballet essencial**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.

- SCHAFLE, M. D. **Clínicas pediátricas da América do Norte.** Rio de Janeiro: Inter livros, 1990.

- SOLOMON, R. **Kinesiology and Medicine for dance: Foot morfhology and injury patents in ballet and modern dance: some thoughts doing research**. USA, V. 4, p. 12-24, 1991.

- SILVA, A. H.; BONORINO, K. C. **IMC e flexibilidade de bailarinas da dança contemporânea e ballet clássico.** Fitness e Performance Journal, Rio de Janeiro, 7,15, 51, jan/fev, 2008;

- VAGANOVA, A. **Basic Principles of classical ballet: Russian ballet technique,** New York: Dover, 1969.

- ANDREWS, J. R; HARRELSON, G.L; WILK, K.E. **Reabilitação física das lesões desportivas.** Editora Guanabara Koogan, Rio de Janeiro, 2° edição. Cap 10: 236-483, 2000.

- AMESTOY, R. D. F; LIMA, W.C. de. **Entorse de joelho: eletro estimulação transcutânea dos pontos de acupuntura. Fisioterapia em movimento**, vol 13. n° 1- abril/setembro, 137-143, 2000.

- BERTONI, I.G. **A dança e a evolução: o Ballet e seu contexto teórico prático, programação didática.** Editora Tanz do Brasil, São Paulo, 1° edição. outubro, 1992;

- COHEN, M.; ABDALLA, R. J. **Lesões nos esportes: Diagnóstico, Prevenção e tratamento.** Editora Revinter, Rio de Janeiro, 53: 769-775, 2003.

- FREITAS, S.; NOGUEIRA, C.A. **A influência da prática da dança na amplitude rotacional de quadril em bailarinos profissionais entre 18 e 33 anos.** São Paulo, 2001, 72 p, Trabalho de conclusão de curso – Curso de fisioterapia, Universidade de São Paulo.

- FULKERSON, J.P. **Patologia da articulação patelofemoral.** Editora Revinter, Rio de Janeiro, 3° edição, 2000.

- GÓIS, E.J.A, CUNHA, L.A.M, KLASSEN, R. **Influência da prática do balé nas rotações dos quadris: Estudo realizado em crianças e adolescentes na faixa etária de 6 a 17 anos.** Revista Brasileira de Ortopedia, 33(1): 20-24, 1998.

- GREGO, L.G., MONTEIRO, H.L., PADOVANI, C.R., GONÇALVES, A. **Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru – Sp.** Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 5(2):47-54, 1999;

- GUIMARÃES, A.C.A., SIMAS, J.P.N. **Lesões no ballet clássico.** Revista da Educação Física,12 (2): 86-96, 2001;

- HAMILL, J., KNUTZEN, K.M. **Bases biomecânicas do movimento humano**. Editora Manole, São Paulo, 1° edição. 5° ex : 204-244, 1999;

- KAPANDJI, A.I. **Fisiologia articular- membro inferior**. Editorial médica Panamericana, Rio de Janeiro, 5° edição. Vol. 2 : 76-156, 2000;

- LIMA, L. **Dança como atividade física.** Revista Brasileira de Medicina do esporte,1 (3): 94-96, jul/set, 1995;

- PICON, A.P.; LOBO da COSTA, P.H.; SOUSA, F.; SACCO, I.C.N.; AMADIO, A.C. **Biomecânica e Ballet Clássico: Uma avaliação de grandezas dinâmicas do "sauté" em primeira posição e da posição "en point" em sapatilhas de pontas.** Revista Paulista de Educação Física, São Paulo,16(1): 53-60, jan/jun.2002;

- SILISKI, M. J. **Joelho - Lesões traumáticas**. Editora Revinter, Rio de Janeiro, 10-17, 2002;

- TRIA, J. A. **Lesões ligamentares do joelho: Anatomia, diagnóstico, tratamento e resultados**. Editora Revinter, Rio de Janeiro,!7-23, 200;.

DADOS DO AUTOR

Tatiane de Jesus Gama
Rua: Paulo Ribeiro, 31 – Paupina
CEP. 60872-450
Fortaleza/Ceará/Brasil