



LESÕES NO BALLET: ESTUDO BIBLIOGRÁFICO SOBRE OS PRINCIPAIS MOTIVOS CAUSADORES

Aline Brito da Silva¹
João Batista dos Reis Viana²

CEULJI/ULBRA

Palavras chave: LESÃO, BALLET, BIOMECÂNICA.

Introdução- O ballet clássico é um aperfeiçoamento da dança, uma das manifestações artísticas mais antigas da humanidade. Possui um alto grau de dificuldade técnica e exige de seus praticantes desempenhos complexos. Utiliza num nível mais elevado, “uma sapatilha de ponta”, que é rígida, estreita, desconfortável e permite que a bailarina (já que essa sapatilha é apenas de uso feminino) fique na ponta dos pés, suportando todo o peso do seu corpo em base extremamente diminuída, comprimindo os dedos, arcos plantares e bordo anterior dos pés. Exige grande esforço físico, especialmente dos membros inferiores. Levando em consideração a necessidade de saber lidar corretamente com o corpo humano enquanto se trabalha com ele, desenvolve-se através deste, um estudo aprofundado sobre as lesões mais ocorridas durante aulas de ballet e seus motivos. Essa pesquisa permite um conhecimento maior no que tange às frequentes lesões que bailarinos sofrem ao longo de suas experiências com a dança. Segundo Guimarães e Simas (2001), o ballet clássico é uma busca constante de movimentos padronizados, que vão além dos limites anatômicos. Simões e Anjos *apud* Grego (2010) citam a melhora do desempenho motor que a dança propicia, mas alertam em relação à busca da técnica perfeita, no qual compromete a modalidade, desrespeitando a faixa etária e não se preocupando com a coordenação geral do indivíduo. **Metodologia-** Com base no portal de periódicos CAPES, obtiveram-se artigos sobre o tema em questão, utilizando as seguintes palavras chaves: lesão na dança, lesão no ballet, biomecânica do ballet. A busca foi realizada por data de publicação, do ano de 2000 ao ano de 2016. Esses artigos foram analisados e deles extraídos informações referentes às lesões que ocorrem no ballet e quais os motivos que as causam, como a repetição contínua de um determinado movimento, busca constante da perfeição, treinamento mal planejado, treinamento excessivo, entre outros. **Resultados e Discussões-** Após os artigos serem analisados, foi constatado que, conforme cita Guimarães e Simas (2001), as lesões mais comuns no ballet clássico são as de pé e tornozelo, seguidas das de joelhos e quadril e, por último, as de membro superior. Ainda segundo os autores, o uso da sapatilha de ponta é excessivo e está associado a um conjunto de lesões, pois a realização de tração sobre o assoalho é mais difícil, mesmo quando os pés estão inteiros no chão. Quando há falta de força nos pés e tornozelos, podem ocorrer entorses, ou mesmo o uso excessivo da ponta pode gerar tendinite peroneira, tendinite do Aquilis e tendinite tibial posterior. Picon et al. (2002) afirma também, que a sapatilha de ponta não é desenhada a fim de proteger e dar conforto aos pés, os expondo a estresses físicos.

Conclusão ou considerações finais- Com análise nos dados dos artigos obtidos através do portal de periódicos CAPES, conclui-se que a falta de técnica e de treinamento correto e moderado são fatores fundamentais para a maioria das lesões no ballet, conforme afirma Guimarães e Simas. Ainda segundo os autores, essas lesões são auto-induzidas pelas próprias bailarinas, quando elas buscam exageradamente a rotação externa dos membros inferiores, pois é importante inserir as técnicas do ballet clássico nos momentos apropriados, respeitando os próprios limites e ciente que, resultados não vêm imediatamente, os esforços, com o passar do tempo, produzirão melhor desempenho.

Bibliografia

- 1 – Monteiro HL; Grego LG. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento, Motriz, Rio Claro, 2003.
- 2 – Simões RD; Anjos AFP dos. O ballet clássico e as implicações anatômicas e biomecânicas de sua prática para os pés e tornozelos, Revista da Faculdade de Educação Física da Unicamp, Campinas, 2010.
- 3- Guimarães AC de A; Simas JPN. Revista da Educação Física/UEM, Maringá, 2001.

¹ Acadêmica do sétimo período do curso de Educação Física na Instituição CEULJI/ULBRA
e-mail: alinebrito.edfisica@gmail.com

² Professor do curso de Educação Física na Instituição CEULJI/ULBRA email: João.viana2@gmail.com