

POSSÍVEIS EFEITOS DA PREPARAÇÃO FÍSICA NO CONTROLE DE LESÕES EM ADOLESCENTES PRATICANTES DE BALLET CLÁSSICO

LUZ, Caroliny Stefany Carvalho¹

ALVES, Alex Pereira²

RESUMO

Em relação às lesões ocasionadas pelo ballet clássico, se dão devido à utilização de muitos movimentos anti-anatômicos, interferindo diretamente na performance do bailarino. O objetivo foi relatar os possíveis efeitos da preparação física na prevenção de lesões ocasionadas pelo alto volume de treino. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, utilizando as palavras-chaves: adolescência, ballet clássico e suas lesões, ballet clássico, preparação física, classic ballet. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2008 a 2024, bem como artigos publicados na língua espanhola e portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas. Verificou-se que a preparação física através da periodização de treinamento para bailarinas nessa etapa da vida é de suma relevância no quesito do controle e manutenção de lesões o que irá auxiliar em maior desempenho para uma carreira duradoura, resolvendo a problemática, confirmando as hipóteses e alcançando o objetivo. Recomenda-se a realização de estudos futuros com acompanhamento prolongado para confirmar e expandir os achados.

PALAVRAS-CHAVE: Preparação Física; Ballet Clássico; Adolescentes; Controle de Lesões

1 INTRODUÇÃO

Em relação às lesões ocasionadas pelo ballet clássico, assunto este muito salientado por todos que conhecem e/ou o praticam, isso se dá devido ao alto rendimento que elas têm de seguir desde muito novas (para as praticantes que ingressam na infância, ou até mesmo no baby class), o mesmo ocorre para as que começam já na adolescência.

Fazem a utilização de muitos movimentos anti-anatômicos com uma certa frequência, com uma carga horária longa diante das aulas semanais e ensaios pré

¹Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – carolyncarvalholuz13@gmail.com

²Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP –Graduado em Licenciatura plena em Educação Física pela FIRA, Pós-graduado em Futsal pela UGF, Mestre em Educação física pela USJT, Graduado em Pedagogia pela UNOPAR– Avaré-SP. E-mail – prof.alex@fira.edu.br

apresentações/competições, fora o estresse que tensionam os músculos ocasionando em algumas lesões.

Embasado neste contexto, levantou-se a seguinte inquietação: Quais lesões acometem as adolescentes praticantes de ballet clássico, devido a alta demanda de treinamento por falta de preparo físico?

Suponha-se que diante de estudos aprofundados, a prática regular desse preparo poderá resultar em uma melhora significativa na força muscular, o que terá por resultado um controle de lesões que o decorrer da vida dançando ocasiona, proporcionando maior desempenho e promovendo uma carreira mais duradoura.

O presente estudo teve como objetivo, relatar, através da literatura, os possíveis efeitos da preparação física na prevenção de lesões ocasionadas pelo alto volume de treinamento durante a prática de ballet clássico em adolescentes.

Este estudo justifica-se pela importância de investigar os efeitos de uma preparação física adequada no Ballet para meninas adolescentes, visando contribuir para o desenvolvimento de estratégias para prevenção ou diminuição de lesões ocasionadas pelo tempo na dança. Os resultados obtidos poderão subsidiar profissionais da dança em conjunto a uma equipe multidisciplinar envolvendo educadores físicos, fisioterapeutas e gestores de políticas públicas na elaboração de programas de exercícios físicos direcionados a bailarinos profissionais e não profissionais, com o objetivo de promover um desenvolvimento motor ativo e saudável.

No decorrer da evolução da dança clássica, há uma maior exigência aos seus praticantes, uma busca constante de perfeição técnica e física devido à maior complexidade em relação a execução de seus passos, que por sua vez, se caracteriza por grande precisão e amplitude de movimento, e performances em palco sendo uma prática um tanto quanto agressiva ao corpo (SALLES, 2008).

Levando em consideração a alta demanda de treinamento visando as competições e apresentações que exigem de seus praticantes profissionais e não profissionais, maior exigência técnica demandando em uma sobrecarga, acarretando em uma maior incidência de lesões (MONTEIRO, 2021).

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed, Scielo, repositório da Frea, repositório Unicamp, repositório PUC, utilizando as palavras-chaves: dança, meninas adolescentes e dança, dança na adolescência, lesões na dança, ballet clássico e suas lesões, ballet clássico, preparação física, prevenção de lesões para dança, dance, classic ballet, lesões relacionadas à dança. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e

internacionais que respeitassem o período de publicação de 2008 a 2024, bem como artigos publicados na língua inglesa e portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas (MATTOS et al., 2017).

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 HISTÓRIA DO BALLET CLÁSSICO E SUA EVOLUÇÃO

O balé clássico teve seu desenvolvimento através da transformação da dança primitiva nascendo da união de acrobacias, leveza e graça das festas da aristocracia, sendo inserido no período renascentista na idade moderna em um casamento da corte por Balthasar de Beaujoyeux em Bourbon, denominado por *Le Ballet Comique de la Reine* (o balé cômico da rainha), já que na época festas grandes simbolizavam ostentação e riquezas. Propaga-se pela Europa graças ao rei Luís XIV que transformou sua corte no ponto principal da cultura, tendo assim, um papel fundamental no desenvolvimento do ballet clássico, sendo o fundador da Académie Royale Danse e logo após a Académie Royale de Musique (conhecido hoje como ópera de paris), escola formadora de grandes bailarinos inclusive a brasileira Ana Tereza Gonzaga, bailarina baiana formada aos 15 anos de idade.

Diante da direção de Charles-Louis-Pierre de Beauchamps (músico e coreógrafo da ópera de paris), o ballet foi fazendo o uso de uma técnica mais refinada a qual demandou na criação das 5 combinações de posições de pernas, braços e cabeças que acompanham o movimento no ballet, as mais conhecidas até a atualidade, movimentos esses que são leves e graciosos deixando um aspecto mais natural demandando um desempenho físico e artístico alto por parte dos bailarinos. Tendo sua evolução marcada por movimentos isométricos como os equilíbrios, mudanças rápidas de posição, movimentos explosivos de membros inferiores característico pelos saltos (CARMO, 2014; LANGENDONCK, 2010; MACHADO, 2021; DIEHL, 2016; MONTAGNOLI, 2017).

2.2 BALLET NA ADOLESCÊNCIA

A fase da adolescência tem grande papel no desenvolvimento do indivíduo, pois é nela que ocorrem as mudanças físicas principalmente no quesito hormonal, afetiva e psíquica. É o ponto de transição da infância para a vida adulta, o que diante da OMS se marca entre os 10 a 19 anos, porém em discordância, na ONU se marca dos 15 aos 24 anos. É nesse período da

adolescência diante das inúmeras alterações psicossociais, emocionais e hormonais, se observa o surgimento de algumas doenças como a depressão, ansiedade, distorções visuais ocasionando em distúrbios alimentares e até mesmo agressividade (MACHADO, 2021).

Forte et al. (2016 apud MARCONATO et al., 2019, p. 493) exemplifica que, “a imagem corporal torna-se fator chave para o desenvolvimento social e pessoal, e com ele vem à percepção de um corpo ideal que, no entanto, nem sempre corresponde ao corpo real, e quanto mais o corpo real estiver longe do ideal, maior será a possibilidade de comprometer a autoestima e de desencadear uma distorção de imagem corporal”.

A importância do entendimento dessas doenças e a evolução diante da modernização da dança na aceitação de corpos reais já adotadas em muitas companhias, o que diante dos padrões vistos antigamente serem da busca apenas por bailarinas magras pois era visado que elas teriam mais leveza nos movimentos e seguiriam um padrão de linha (CORRÊA, 2010; MARCONATO et al., 2019; MONTEVERDE, 2024). Diante das circunstâncias, o conhecimento de como será desenvolvido e retratado esse aspecto para as adolescentes, visando estratégias para as incentivarem na busca pela atividade física, que nesse contexto se aplica ao ballet clássico sendo de tamanha importância. Porém há de se observar com bastante atenção no quesito de corpos reais, já que isso não é um consenso abordado por todas as companhias de dança.

Machado (2021, p. 2) explica que, “a prática da dança é capaz de realizar alterações fisiológicas significativas nos mecanismos de controle das funções corporais e metabólicas, podendo incluir os níveis de autorregulação hormonal”. O que se explica diante do seguinte autor.

“ A dança sempre possibilitou ao ser humano retratar seus anseios em busca da felicidade, do autoconhecimento e do aperfeiçoamento de cada gesto expressado”, assim podemos destacar que o ato de dançar pode estimular tanto o bom funcionamento corporal, mas como também proporcionar outros benefícios à vida como: o bem-estar mental, social e sua própria forma de autoconhecimento” (COSTA et al., 2004 apud OLIVEIRA, 2020, p. 36).

Já sabendo dos aspectos positivos que o ballet traz a vida do adolescente, se tratando de uma atividade física levando em conta todo o bem estar como qualquer outra atividade física propõe, os adolescentes nessa fase da vida buscam autonomia e independência, tentando se encaixarem em grupos sociais onde possam se encontrar não só socialmente como afetivamente, o que de acordo com Barreto (2004 apud MACHADO, 2021, p. 10) "Dançar... um dos maiores prazeres que o ser humano pode desfrutar, uma ação que traz uma sensação de alegria, de poder, de euforia interna e, principalmente, de superação dos limites dos seus movimentos."

Baseado na sociedade contemporânea na qual crianças e adolescentes passam por longos anos no estudo da dança, pressupõe que profissionais da área da dança saibam ir além dos aspectos técnicos, aptidões físicas gerais e específicas, e no desenvolvimento na promoção da eficácia, fora o estímulo de excitação para o equilíbrio emocional e relaxamento da musculatura. O que nesse contexto da modalidade se baseando em se tratar de uma das danças mais difíceis consideradas por alguns pesquisadores, tendo como requerimento de extrema concentração, memória, inteligência, equilíbrio, entre outros, sendo indispensável no seu âmbito de execução (NASCIMENTO, 2011).

2.3 PRINCÍPIOS DO TREINAMENTO FÍSICO

Diante da literatura, profissionais educadores físicos têm aptidão para preparar os bailarinos nas realizações de performances tendo conhecimento do mínimo da arte, pois sem esse embasamento técnico tende-se ser difícil alcançar objetivos com sucesso. Preparo esse, diante do desenvolvimento da leveza sem transparecer o tamanho da força exercida em determinado passo, associando-se a vida diária de aulas e ensaios, sendo diferentes daquelas usadas por atletas (FERNANDES, 2012).

O trabalho é árduo e são necessários muitos anos para ser um bailarino de alta performance; entretanto, muitas vezes esta preparação física se limita aos aspectos técnicos das aulas, com pouca atenção à preparação física e às individualidades de cada aluno (SILVA, 2024, p. 16).

Salles (2008, p. 13) menciona que “existe uma busca constante da perfeição técnica e física por parte dos bailarinos que acabam ultrapassando seus próprios limites, ocasionando em diversos problemas”, e isso muitas das vezes se dá devido aos seus papéis em palco, sendo de protagonistas, solistas, com o Pas de Deux (dança a dois), ou até mesmo para corpo de baile. O que exemplifica Fisk (2014 apud MONTAGNOLI, 2017, p. 11) “No Ballet Clássico existem diferentes papéis para os bailarinos, de acordo com cada um dos papéis será exigida uma certa movimentação, técnica e demanda metabólica”, o que se agrava devido ao principal fator retratado por grande parte de bailarinos profissionais e não profissionais.

Perante essa constância de treinamento, Silva e Enumo (2016 apud OLIVEIRA; FIORI, 2020, p. 3) explicam que, “As aulas, os ensaios e as competições, quando em excesso, levam o indivíduo a um quadro de estresse psicofisiológico, que pode ser prejudicial à saúde. Essa condição, somada à falta de recuperação física e emocional, ocasiona um quadro algico, compondo um padrão de overtraining conhecido como "síndrome de supertreinamento”.”

2.4 FUNCIONALIDADE DA PREPARAÇÃO FÍSICA PARA BAILARINAS

Vários autores apontam que os maiores pontos de lesões são as articulações e os responsáveis pela absorção de alto impacto, acometendo em maior parte os membros inferiores principalmente joelhos, quadril e tornozelos. Relacionado a isso, foi realizada uma análise bibliográfica de estudos de campo que apontassem as principais lesões acometidas por grande parte dos bailarinos, Aksu et al. (2019 apud PEREIRA; COSTA, 2021) constataram que a prevalência se dá a entorses ligamentares de (10% a 24%), junto a prevalência de dores peripatelaes (51% a 57%), meniscos rasgados e lesões de ligamento cruzado anterior.

Araújo et al. (2013 apud PEREIRA; COSTA, 2021, p. 25) corrobora que “a metade das dores nos joelhos tem como causas anormalidades do ângulo Q, rotação tibial externa, rotação subtalar exagerada, todos eles proporcionados pelos saltos e aterrissagens indevidos”.

Porém, Gontijo et al. (2017 apud PEREIRA; COSTA, 2021) obteve um resultado diferente em relação aos joelhos levando em consideração a rotação externa do quadril (en dehors), diante da execução de passos que houvesse compensação de movimentos, rotação insuficiente do quadril e sobrecarga dos tornozelos diante da rotação.

Fisk (2014 apud MONTAGNOLI, 2017) acrescenta que a parte abdominal e a parte lombar ou também o conjunto de músculos residentes nessas áreas conhecido como core, são essenciais para a o controle em relação aos passos que requerem o equilíbrio, força, impulsão, eixo, entre outros, sendo o ponto de maior exigência das partes superiores além da relação de poses com os braços e elevações para partners (menino parceiro).

Embasado nesse contexto, alguns autores idealizaram a visão do treinamento esportivo de forma preparatória dividida por macro, mésociclos e microciclos de forma com que haja uma periodização de treinamento com aumento de carga de treino, intervalado com descansos, levando em conta a especificidade da modalidade e o objetivo determinado, sendo efetuado um treinamento de forma reduzida apenas para a manutenção do indivíduo (CASSIDORI, 2017; SILVA; ENUMO, 2016; SILVA; LOPES, 2023).

Diante desse ponto de que o preparo físico subsidiado por uma equipe multidisciplinar sendo eles de diferentes áreas de atuação da saúde em conjunto dos bailarinos, contribuirá para o controle dessas lesões através de avaliações feitas mensalmente, de forma que haja um controle de desalinhamentos corporais, alterações anatômicas e funcionais, averiguação de tamanhos dos pés diante do seu efeito no mecanismo de balanço, comprimento dos ossos que interferem na eficiência de impulsão dos membros, entre outros quesitos. Trabalhos antes das

aulas como aquecimentos efetivos, com trabalhos de mobilidade articular, fortalecimento muscular, e também em academia de forma específica diante da periodização do treinamento com base no limiar anaeróbico levando em consideração o trabalho de força, flexibilidade, potência, entre outras necessidades (SALLES, 2008; OLIVEIRA; FIORI, 2020; SILVA, 2024).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do que se é observado no presente estudo, verificou-se que a preparação física através de um trabalho de periodização de treinamento para bailarinas, nessa etapa da vida é de suma relevância no quesito do controle e prevenção de lesões, ocasionadas devido ao alto volume de treinamento, o que irá auxiliar em um maior desempenho durante a execução do gesto técnico durante as apresentações e uma carreira mais duradoura, alcançando o objetivo de relevância. O estudo poderá servir de plano para profissionais que atuam na área da dança, educadores físicos, preparadores físicos e fisioterapeutas, com a proposta de direcionar um trabalho que possa contribuir para a evolução dos praticantes de ballet, na perspectiva do desempenho físico. Entre as limitações demonstradas no estudo, destaca-se a falta de maior aprofundamento no assunto de forma atualizada, e mais profissionais capacitados para exercer tal função. Recomenda-se a realização de estudos futuros com acompanhamento prolongado para confirmar e expandir os achados.

REFERÊNCIAS

- CARMO, L. M. **Uma análise, em português, da influência do sistema do ballet clássico sobre sua terminologia.** 2014. 50f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Línguas Estrangeiras Aplicadas ao Multilinguismo e a Sociedade da Informação) — Universidade de Brasília, Brasília, 2014.
- CASSIDORI, J. Jr. **A periodização do treinamento desportivo, desenvolvimento e tendências modernas.** 2017. 22f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) — Faculdade Sant’Ana, Ponta Grossa, 2017.
- CORREA, R. da S. **Fatores de risco para transtornos do comportamento alimentar em adolescentes estudantes de ballet clássico de Porto Alegre, RS.** 2010. 70f. Conclusão de curso (bacharelado em nutrição) — Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).
- DIEHL, M. **Análise da influência da rotação externa de quadril em saltos verticais de bailarinos de balé clássico.** 2016. 71f. Dissertação de mestrado — Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 2016.

FERNANDES, K. B. da S. A Preparação Física na Dança: níveis de valências físicas nos movimentos dos bailarinos de um grupo de dança da cidade de Montes Claros/MG. **RENEF**, v. 2, n. 2, p. 45-53, Montes Claros, 2012. Disponível em: <<https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/714/711>> Acesso em: 17 junho 2024.

LANGENDONCK, R. V. **História da dança**. Teatro e dança: 2. ed. São Paulo: FDE, 2010. 20p.

MACHADO, W. M. **A dança na promoção da saúde dos adolescentes**. 2021. 21f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em educação física) — PUC, Goiás, 2021.

MARCONATO, A. M. et al. Imagem corporal e o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares em adolescentes praticantes de balé. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 80, p. 492-497, São Paulo, jul./ago. 2019. Disponível em: <<https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1384>> Acesso em: 12 maio 2024.

MATTOS, M. G., ROSSETO JÚNIOR, A. J., RABINOVICH, S. B. **Metodologia da pesquisa em educação física: construindo sua monografia, artigos e projetos**. 4 ed. São Paulo: Phorte Editora, 2017. 232p.

MONTAGNOLI, G. C. **Avaliação de variáveis fisiológicas nas modalidades de dança, ballet clássico e dança de rua: uma revisão da caracterização e comparação com modalidades esportivas**. 2017. 40f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Educação Física) — Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 2017.

MONTEIRO, M. B. **Lesões musculoesqueléticas em bailarinos**. 2021. 26f. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Fisioterapia) — Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC), Goiás, 2021.

MONTEVERDE, A. R. e GIANGRECO, M. **Patrones alimentarios, estado nutricional y percepción de la imagen corporal en bailarinas de ballet adolescentes**, 2020 94f. Graduação de Licenciatura em nutrição — Universidad FASTA, facultad de ciencias médicas, mar del plata, 2024.

NASCIMENTO, K. C. et al. Os efeitos do ballet clássico na adolescência. **Anuário da produção acadêmica docente**, v. 5, n. 12, p. 119- 129, Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: < <https://repositorio.pgsscogna.com.br/bitstream/123456789/1462/1/Artigo%208.pdf>> Acesso em: 26 maio 2024.

OLIVEIRA, J. e FIORI, L. **Principais lesões e tratamento fisioterapêutico em bailarinos de ballet clássico**, 2020, 14f. Anais de 18º encontro científico cultural interinstitucional (ECCI) — Faculdade Assis Gurgacz (FAG), Toledo, 2020.

OLIVEIRA, M. P. S. et al. Dança e saúde: discutindo sobre os principais benefícios da dança nos aspectos psicológicos em mulheres. **Revista de Educação, Saúde e Ciências do Xingu**. v. 1, n. 2, 35-43, Pará, 2020. Disponível em:

<<https://periodicos.uepa.br/index.php/rescx/article/view/2737>> Acesso em: 20 Fevereiro 2024.

PEREIRA, J. dos S. e COSTA, I. As principais causas de lesões articulares em joelhos de bailarinos clássicos: uma revisão de literatura. **Revista Ciência (In) Cena: Temas Livres**. v. 3, n. 7, 19-27, Bahia, 2021. Disponível em:

<<https://estacio.periodicoscientificos.com.br/index.php/cienciaincenabahia/article/view/15>> Acesso em: 12 Agosto 2024.

SALLES, T. de A. **O balé clássico: principais lesões e um trabalho preventivo baseado na preparação física**. 2008. 58f. Monografia (título de Bacharelado em Educação Física) — Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), Campinas, 2008.

SILVA, A. M. B. e ENUMO, S. G. F. Efeitos do Treinamento físico na dança: uma revisão sistemática da literatura (1995-2015). **Pensar a Prática**, v. 19, n. 4, p. 964-977, Goiânia, out./dez. 2016. Disponível em: <<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-913396>> Acesso em: 17 junho 2024.

SILVA, G. M. e LOPES V. B. **Efeitos do overtraining em bailarinos- consequência dessa síndrome durante a formação do balé**. 2023. 27f. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em fisioterapia) — Centro Universitário das Faculdades Metropolitanas Unidas (FMU), São Paulo, 2023.

SILVA, K. M. **Preparação física para praticantes de dança: uma revisão narrativa integrativa**. 2024. 25f. Trabalho de conclusão de curso (título de licenciatura em dança) — Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2024.