

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA

EDUCAÇÃO FÍSICA

GIULIANA SOARES VENTUROSO SIMÃO

**LESÕES EM PÉS DE BAILARINAS: UM PANORAMA NA CIDADE DE
UBERLÂNDIA E REGIÃO**

UBERLÂNDIA

DEZEMBRO DE 2018

GIULIANA SOARES VENTUROSO SIMÃO

**LESÕES EM PÉS DE BAILARINAS: UM PANORAMA NA CIDADE DE
UBERLÂNDIA E REGIÃO**

Artigo acadêmico apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) como pré-requisito para formação no curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Professora Orientadora: Dra. Sigrid
Bitter

UBERLÂNDIA

DEZEMBRO DE 2018

GIULIANA SOARES VENTUROSO SIMÃO

**LESÕES EM PÉS DE BAILARINAS: UM PANORAMA NA CIDADE DE
UBERLÂNDIA E REGIÃO**

Artigo acadêmico apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) como pré-requisito para formação no curso de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

Aprovado em: 18/12/2018

BANCA EXAMINADORA

Presidente: Professora Doutora Sigrid Bitter- FAEFI/UFU

Membro: Professora Doutora Rita de Cássia Fernandes Miranda- FAEFI/UFU

Membro: Professora Mestre Patrícia Chavarelli Vilela da Silva- IARTE/UFU

DEDICATÓRIA:

Dedico esse trabalho primeiramente aos meus pais, que além de me darem o meu bem mais precioso que é a vida, me acompanharam em toda a minha trajetória e apoiaram todas as minhas escolhas. São pessoas maravilhosas, que abdicaram de muitas coisas para que eu pudesse realizar os meus sonhos, são os pilares da minha vida e do meu conhecimento.

Dedico também a minha irmã, que é minha companheira para tudo, inclusive para os estudos. Ela que escutou inúmeras vezes as matérias, acompanhou as noites de vésperas de prova, participou de alguns projetos, conferiu o design dos slides, aprovou algumas ideias, esteve nas comemorações e claro me consolou e guiou nos momentos de desespero.

De uma maneira geral a todos os meus familiares e amigos, que estiveram sempre presentes, e que contribuíram para todas as minhas conquistas até aqui. Pessoas imprescindíveis e que não mediram esforços para me ver conquistando meus objetivos.

Dedico a todos os meus professores, desde o jardim de infância, que me passaram sábios ensinamentos e me prepararam para uma vida adulta de responsabilidades. Esse me transmitiram muito além de conteúdo, ajudaram na construção do meu caráter.

AGRADECIMENTO:

Agradeço primeiramente a minha Orientadora que contribuiu de maneira significativa para minha formação, a princípio nas monitorias, em seguida na orientação dos projetos e do TCC. Seu vasto conhecimento pela área é notório e a disponibilidade em transmiti-lo é uma coisa rara. Desenvolvemos um vínculo que ultrapassou as barreiras da Universidade e eu aprendi muito ao lado dela.

Muito obrigada, pelas orientações, dicas, sugestões e correções, que me ajudaram a construir um trabalho dentro da área que eu amo. Serei eternamente grata pela sua contribuição.

Agradeço a todos os meus amigos e amigas bailarinas, que participaram como voluntários da pesquisa, ou que me indicaram pessoas. Sem a história de vida de cada um de vocês, não seria possível realizar esse trabalho.

Agradecimento especial às professoras Rita e Patrícia que se disponibilizaram a participar e compor a minha banca, contribuindo de forma enriquecedora para o meu trabalho e conhecimento.

EPÍGRAFE:

“A vida é uma peça de teatro que não permite ensaios. Por isso, cante, chore, dance, ria e viva intensamente, antes que a cortina se feche e a peça termine sem aplausos.”

Charlie Chaplin

RESUMO:

O presente trabalho tem como objetivo analisar as principais lesões que acometem as bailarinas associadas às suas causas, afim de verificar possíveis possibilidades preventivas. Foram analisados 43 questionários, de meninas com idade entre 14 e 25 anos, com perguntas referentes ao cotidiano das bailarinas e do histórico de suas lesões. Por meio da pesquisa foi possível perceber que a metodologia mais utilizada nas aulas de clássico é o Método Vaganova (39,53%). A grande maioria das bailarinas entrevistadas: 95%, pratica outras modalidades para se adaptar ao mercado de trabalho e todas as entrevistadas se apresentam ao longo do ano, mas a quantidade de apresentações é bem heterogênea. Com relação às lesões, constatou-se que os pés são os mais acometidos, 95,34% da amostra já lesionou o pé e o fator que está mais associado é a sobrecarga. Os calos e bolhas são muito frequentes e acompanham as bailarinas em sua trajetória. As bailarinas estão sempre sobre uma grande sobrecarga e estresse o que acaba sendo prejudicial à saúde e a longevidade na prática. É necessário estudar sobre as medidas preventivas, e incorporar essas técnicas. O instrumento de trabalho de qualquer bailarino é seu corpo, e por isso deve ser tratado com o seu devido respeito e cuidado.

Palavras chaves: Lesões, ballet, danças

ABSTRACT:

The present study aims to analyze the main injuries that affect the ballet dancers associated with their causes, and thus, to be able to analyze possible preventive possibilities. A total of 43 questionnaires were analyzed, from girls aged between 14 and 25 years, with questions regarding the daily life of the dancers and the history of their injuries. By means of the research it was possible to realize that the methodology most used in classical classes is the Vaganova Method (39.53%). The majority of the ballet dancers interviewed: 95%, practice other modalities to adapt to the job market and all the interviewees present themselves during the year, but the amount of presentations is quite heterogeneous. With regard to injuries, it was found that the feet were the most affected, 95.34% of the sample already injured the foot and the factor that is most associated is the overload. The calluses and blisters are very frequent and accompany the ballet dancers in their trajectory. The ballet dancers are always on a great overload and stress which ends up being detrimental to health and longevity in practice. It is necessary to study preventive measures, and incorporate these techniques. The working tool of any dancer is his body, and therefore should be treated with his due respect and care.

Key words: Injuries, ballet, dance.

TABELAS E GRÁFICOS

1. TABELAS:

TABELA 1: Tempo de Prática-----	17
TABELA 2: Metodologia Utilizada-----	17
TABELA 3: Modalidades para Além do Ballet-----	18
TABELA 4: Frequência Apresentações ao Ano-----	19
TABELA 5: Calendário de Apresentações-----	19
TABELA 6: Onde as Lesões Ocorrem-----	20
TABELA 7: Fatores Relacionados às Lesões-----	20
TABELA 8: Período de Recuperação-----	21

2. GRÁFICOS:

GRÁFICO 1: Modalidades para Além do Ballet -----	18
GRÁFICO 2: Lesões Apresentadas-----	20
GRÁFICO 3: Tratamento-----	21

SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO:	11
2. INTRODUÇÃO:	13
3. MATERIAIS E MÉTODOS:	16
4. RESULTADOS:	17
4.1. O COTIDIANO DAS BAILARINAS:.....	17
4.2. AS LESÕES E SUAS IMPLICAÇÕES:.....	19
4.3. REALIDADE DOS TRATAMENTOS:	21
5. DISCUSSÃO:	23
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS:	27
7. REFERÊNCIAS:	28
8. ANEXOS:	30
8.1. TCLE.....	30
9. APÊNDICES:	31
9.1. QUESTIONÁRIO APLICADO	31

1. APRESENTAÇÃO:

Antes de iniciar as discussões e as implicações práticas do trabalho propriamente ditas, acredito que seja importante contar a minha trajetória, minhas experiências, enfim, os motivos que impulsionaram a escrita dessa pesquisa e as inquietudes que me acompanharam e me direcionaram para elaboração do tema.

Meu primeiro contato com o ballet clássico foi aos 3 anos de idade, quando comecei a frequentar as aulas de babyclass, que tinham um caráter lúdico e o intuito principal era inserir de forma bem simples algumas valências como: musicalidade, coordenação motora e ritmo. Posso dizer com propriedade que desde então, o ballet começou a fazer parte da minha vida de forma expressiva, e determinou inclusive minha escolha de curso, meu campo de trabalho e a carreira profissional.

Durante os 18 anos em que pratiquei e estudei a modalidade, passei por diversas escolas, professores, cursos, competições, apresentações e até companhias que me proporcionaram diversas visões sobre técnicas e atitudes do ballet. Sendo assim, acredito que aprendi muito sobre, além de me apaixonar cada vez mais por essa arte.

No entanto, nem todos os aspectos do ballet são encantadores como as apresentações nos demonstram ser. Por trás de grandes sonhos há grandes sacrifícios. Durante minhas experiências pude verificar as inúmeras lesões que as aulas e apresentações incessantes podem ocasionar. Presenciei bailarinas perdendo grandes chances e bailarinas que não puderam mais continuar no mundo da dança. Muito além de observar esses fatos acontecerem, eu mesma sofri várias lesões decorrentes da prática da modalidade e senti o desconforto ao perder oportunidades, inclusive de interromper a minha prática para um período de recuperação.

Eu costumo dizer, que bailarinos são preparados para sentir dor. A dança em si exige muitos movimentos que não são naturais do indivíduo e com isso podem ocasionar vários incômodos, que são tão comuns no nosso cotidiano, e com o passar do tempo, nem nos damos conta. Infelizmente ainda não temos recursos suficientes, como uma equipe multidisciplinar, para nos preparar frente a esses períodos em que estamos impossibilitadas de dançar, mesmo depois de tantas ocorrências. Observar o ballet da coxia e não poder participar é muito difícil, e lidar com isso muitas vezes, como observei, tem se tornado comum na vida das bailarinas.

Minha primeira lesão séria, foi há aproximadamente 6 anos atrás, e aconteceu uma semana antes de uma grande apresentação, quando os ensaios já tinham passado de

poucas horas, para quase dias inteiros e o tempo de descanso quase não existia. No momento de um grande salto eu bati meu pé na pilastra que dividia a sala ao meio. Na hora percebi que algo não estava certo, mas terminei a coreografia antes mesmo de tomar qualquer atitude sobre o ocorrido. Quando eu tirei a sapatilha, pude verificar um dos dedos completamente fora do lugar, mesmo assim a minha vontade era de ignorar o fato e voltar a ensaiar. Porém, estava difícil inclusive para andar, e fui encaminhada ao médico, quando descobri 5 fraturas.

Passei por um período de recuperação de cerca de três meses e voltei a fazer aulas. No começo eu tinha um pouco de insegurança em trabalhar nas pontas, mas rapidamente voltei a minha rotina normal, e em poucos meses adotei um treino mais intenso do que o anterior à lesão.

Depois disso, as lesões no pé, se tornaram cada vez mais frequentes, e as recorrências vieram em períodos de tempos cada vez menores, sempre no mesmo pé: o direito. Importante destacar que todos esses contextos tinham algo em comum: o aumento de sobrecarga, na semana de competições, apresentações importantes, e durante cursos com professores renomados. Sempre nos momentos quando havia um estresse físico ou até mesmo emocional muito grande.

Até o momento, foram cerca de 11 fraturas, dois ligamentos distendidos, uma articulação rompida, algumas fibras do tendão desgastadas, muitos meses de botinha, muitas sessões de fisioterapia e infelizmente muito tempo sem dançar.

Durante o período de recuperação em diversos momentos de reflexão eu levantei hipóteses sobre a causa dessas lesões, e como eu poderia evitar que elas acontecessem. Além disso, escutei a opinião de inúmeras pessoas com relação as mesmas perguntas que eu me fazia. Essas pessoas eram: outras bailarinas, professores, familiares, amigos, médicos e fisioterapeutas, cada um com a sua teoria sobre o assunto.

Várias hipóteses foram levantadas, tais como: espaço inadequado, uso indevido das sapatilhas de ponta, início precoce nas sapatilhas de ponta, estresse, descuido, azar, dentre várias outras. Mas, tratavam-se apenas de opiniões subjetivas, ausentes de fundamentação científica. Sendo assim, essas inquietudes me acompanharam por um longo período, e essa pesquisa representa uma oportunidade de tentar sanar algumas delas e fundamentar algumas outras.

2. INTRODUÇÃO:

A dança faz-se presente no cotidiano das pessoas, desde os primeiros registros da humanidade que se tem conhecimento, incorporada nas mais diferentes estruturas sociais e para diversos fins. De acordo com Amaral (2009), a dança é a forma artística mais antiga que se tem conhecimento, conseqüentemente foi a base para as demais manifestações culturais. Está presente desde as primeiras organizações do homem em sociedade, seus princípios e aparições datam-se da pré-história.

Ainda de acordo com o mesmo autor: a princípio as danças tinham forte ligação com aspectos religiosos. Com o surgimento do Cristianismo esse aspecto foi condenado pela Igreja, o que deu início a diferenciação de seus passos e componentes, conseqüentemente abriu-se novas possibilidades para criação de diferentes formas de dança. A partir desse contexto a dança ganhou grande espaço na cultura social e sua consagração foi em 1581, quando a rainha da Itália Catarina de Medicis, incentivou e financiou a apresentação do primeiro espetáculo de ballet, conhecido como “Ballet Cômico da Rainha” coreografado por Balthasar de Beaujoyeux. Em 1661 foi criado a primeira oportunidade para a profissionalização no ballet: a Academia Real de Dança, criada em Paris. (AMARAL 2009)

Segundo Langendonck (2004, p. 8) “O ballet nasceu da união das acrobacias dos profissionais e da leveza e graça da dança das festas da aristocracia”. Caracterizado pelos seus movimentos graciosos, o ballet ganhou espaço na sociedade e foi difundido para diversas partes do mundo. Quando inserido em uma cultura, os mestres adaptam o seu conhecimento técnico para enquadrar-se nas características locais. Assim, muitos métodos são reconhecidos dentro dessa modalidade.

Sobre a codificação e o registro do ordenamento próprio de uma aula de balé, têm-se atualmente sete métodos legitimados: a escola francesa, a escola dinamarquesa ou o método Bournonville, a escola italiana ou o método Cecchetti, a escola inglesa ou o método Royal Academy of Dance (RAD), a escola russa ou o método Vaganova, a escola americana ou o método Balanchine, a escola cubana ou o método cubano. (CASTRO, 2014, p. 1)

O Método Vaganova, segundo os relatos de Bernardino (2010) surgiu na Rússia, local onde fortificou seu triunfo e logo em seguida se popularizou e foi adotado por diversas regiões como as Américas. Baryshnikov se formou por meio desse método. De acordo com Langendonck (2004) o ballet Russo, que é um dos mais conhecidos e aclamados, se desenvolveu pela junção das vertentes: francesa e italiana. Ballets muito

conhecidos na atualidade, como: A bela adormecida, O quebra nozes e O lago dos Cisnes, foram criados por representantes dessa escola. Sobre a técnica do método, Amaral (2009) contribui

O método Vaganova, ou melhor, o sistema de Vaganova tem um planejamento no processo de ensino que veio ajudar, significativamente, os alunos e bailarinos a dançarem com o corpo todo, como se propõe a arte de dançar, desde os seus primórdios. Pois entendemos que a dança é uma atividade que proporciona infinitas possibilidades de se trabalhar a sensibilidade. (AMARAL, 2009, p. 5)

Assim como a maioria dos atletas profissionais, bailarinos necessitam de diversas valências físicas, tais como: flexibilidade, coordenação motora, força, agilidade, potência dentre outras para se destacarem e contemplarem movimentos que exigem uma técnica mais apurada. De acordo com Grego, Monteiro, Padovani e Gonçalves (1999) a performance do ballet exige precisão e controle, e o peso inferido nos pés para a utilização de pontas exige uma grande estabilidade de membros inferiores, além de ampla mobilidade articular. Sendo assim, um plano de treinamento deve compor diversas propostas nesse sentido, já que alguma carência no processo de preparação física dos bailarinos, pode ser um caminho para o desenvolvimento de lesões.

Apesar do pensamento do senso comum, de que o ballet reflete apenas leveza e pureza, sabe-se que a prática exige muito do corpo e mente dos praticantes. A dor se faz presente no cotidiano dessas pessoas. Ressalta-se ainda a ideia descrita por Grego et al, (1999) de que independente do contexto o show deve sempre continuar. A literatura descreve a quantidade de lesões associadas à modalidade e os diversos prejuízos que essa realidade causa.

De acordo com Haas (2011) as lesões em bailarinos estão muito associadas ao estresse, seja esse físico ou psíquico, já que a busca pela perfeição estimula que se ultrapasse os limites do corpo e mantenha-se um treinamento extremamente rigoroso. Em seu estudo, Monteiro e Grego (2003), catalogaram os principais agravos que acompanham os bailarinos em sua carreira e destacaram, especificamente para membros inferiores: calo macio; calo duro, bolha, hálux valgo (joanete), hálux rígido, fratura por estresse, entorse, sesamoidite, tendinite, bursite e luxações.

Os nossos pés são compostos por 26 ossos e 34 articulações, e são essas estruturas que suportaram todo o peso do nosso corpo. Trabalhando-se nas pontas essa carga aumenta consideravelmente. Em sua pesquisa, Bôas (2006) que analisou 47 bailarinas do

estado de São Paulo e obteve como resultado que a maior incidência de lesões nessa população é no tornozelo, o que confirma essa sobrecarga.

Haas (2011) contribui ao mencionar que bailarinos devem ser capazes de envolver todas essas 34 articulações em um trabalho harmônico. Contudo, os pés não se tornam fortes e rápidos por acaso; o treinamento, o zelo e a manutenção devem estar presentes no cotidiano das bailarinas. Assim, com esse trabalho específico, englobando todas as capacidades físicas utilizadas na modalidade, fica, mais fácil evitar e prevenir lesões, uma vez que o corpo está melhor preparado para a sobrecarga da qual será submetido.

Portanto o objetivo do presente trabalho é descobrir qual a maior incidência de lesões em pés de bailarinas na cidade de Uberlândia e região, as principais causas e a partir desses dados, propor maneiras de prevenção a serem adotadas. De uma maneira específica: mapear as lesões mais frequentes em bailarinas na faixa etária de 14 a 25 anos e mapear a reincidência de lesões nessas bailarinas; coletar as informações sobre as principais causas de lesão, relacionadas a prática da modalidade; analisar, onde estão os principais erros e deslizes na prática, que contribuem para ocorrência dessas lesões, e assim evitar que ocorram; propor maneiras de prevenir as lesões mais incidentes.

3. MATERIAIS E MÉTODOS:

A pesquisa desenvolve-se como quanti-qualitativa, na tentativa de incorporar a realidade social como meio orientador dos dados. Quanto aos objetivos é explicativa, já que tem a intenção de relacionar efeitos e fenômeno (lesões e suas causas; lesões e maneiras de prevenção). E o princípio norteador foi a pesquisa de campo em que além da aplicação de questionários há uma interação entre pesquisador e voluntário.

Para desenvolver o trabalho, foi aplicado um questionário formulado pelas autoras, baseado em um questionário já validado, contendo diversas alterações estruturais e conceituais, para melhor adaptação aos objetivos da pesquisa. O mesmo foi distribuído em 18 perguntas com o intuito de entender o cotidiano das bailarinas e principalmente relatar o histórico de lesão das mesmas. Foram incluídas no estudo apenas as bailarinas que aceitaram participar voluntariamente. Após a obtenção de consentimento verbal dos participantes foi entregue o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) que foi explicado detalhadamente e assinado por toda amostra e/ou por seus responsáveis legais. Os questionários eram entregues e respondidos pelos próprios voluntários, dúvidas e questionamentos eram discutidos e sanados pela autora durante o preenchimento.

Foram critérios de inclusão do estudo: ser do sexo feminino; ter idade entre 14 e 25 anos, correspondendo a faixa etária que se prepara para a profissionalização, e que em geral tem a quantidade de treinos intensificada; praticar ballet há pelo menos 4 anos; e ter iniciado o trabalho em pontas. Os questionários os quais as respostas divergiam dos critérios citados, não foram analisados, portanto descartados e não contabilizados na amostra.

A amostra foi composta por 43 bailarinas, com média de idade 17,34 anos (entre 14 e 25 anos) e que residem nas cidades de Uberlândia, Araguari e Uberaba. A princípio, foram aplicados 52 questionários, mas 9 não correspondiam a todos os critérios de inclusão do estudo e por isso foram descartados.

A princípio as escolas da cidade de Uberlândia foram priorizadas, contudo, não conseguimos entrar em contato com a direção de todas as academias que apresentam turmas na faixa etária que contemplam o estudo. Sendo assim, ampliamos para as cidades vizinhas em que esse contato foi facilitado. No total participaram da amostra cerca de dez escola de Uberlândia, uma escola de Araguari e uma escola de Uberaba.

4. RESULTADOS:

4.1. O COTIDIANO DAS BAILARINAS:

Para entender as lesões das bailarinas que participaram da pesquisa e as suas possíveis causas, é necessário compreender antes, as rotinas dessas e o seu cotidiano referente às aulas de ballet. Nessa perspectiva, obtivemos o perfil das aulas e a vivência geral das participantes.

Em relação ao tempo de prática o resultado foi bem heterogêneo e está expresso na tabela abaixo:

Há quanto tempo faz ballet?	N	%
Menos de 4 anos	Critério de exclusão	Critério de exclusão
Entre 4 – 6 anos	16	37,21
Entre 7 – 8 anos	7	16,28
Entre 9 – 10 anos	5	11,63
Mais de 10 anos	15	34,88
TOTAL	43	100

Tabela 1: Tempo de prática

As bailarinas entrevistadas, foram indagadas também sobre a continuidade de sua prática, se elas ficaram ao longo dos anos, algum tempo sem praticar a modalidade e os motivos. Constatou-se que 67% não parou, portanto classificaram sua trajetória como contínua. Dentro das justificativas para as pausas, que representam 37% das entrevistadas, as mais comuns foram: lesões, troca de academia e fatores financeiros (mensalidades muito caras).

A metodologia utilizada em aula também é um fator relevante para a pesquisa, já que cada uma tem um objetivo e um foco central diferentes, o que pode interferir de alguma forma nas lesões. Apesar dos passos serem padronizados, dependendo da metodologia que é utilizada a técnica muda.

Metodologia Utilizada	N	%
Vaganova	17	39,53
Método Cubano	5	11,63
Método Francês	9	20,93
Método Dinamarquês	0	0
Método Italiano	0	0
Royal Academy of Dance	3	6,98
Método Americano	5	11,63
Não sabe ou não respondeu	4	9,3
TOTAL	43	100

Tabela 2: Metodologia Utilizada

É notório que o Método Vaganova é o mais difundido na região. Contudo há uma grande diversidade de aulas sendo ofertadas. Muitas alunas da mesma escola de dança, marcaram metodologias diferentes, o que mostra em alguns casos, grande falta de conhecimento sobre a metodologia utilizada em aula, o que entra em concordância com a porcentagem considerável de meninas que não souberam responder à pergunta.

Para a pesquisa não basta saber a rotina exclusiva do ballet, uma vez que, outros fatores podem interferir nos resultados. Sendo assim, foi investigado em quais outras modalidades elas participam, e como isso afeta a carga horária semanal de atividade.

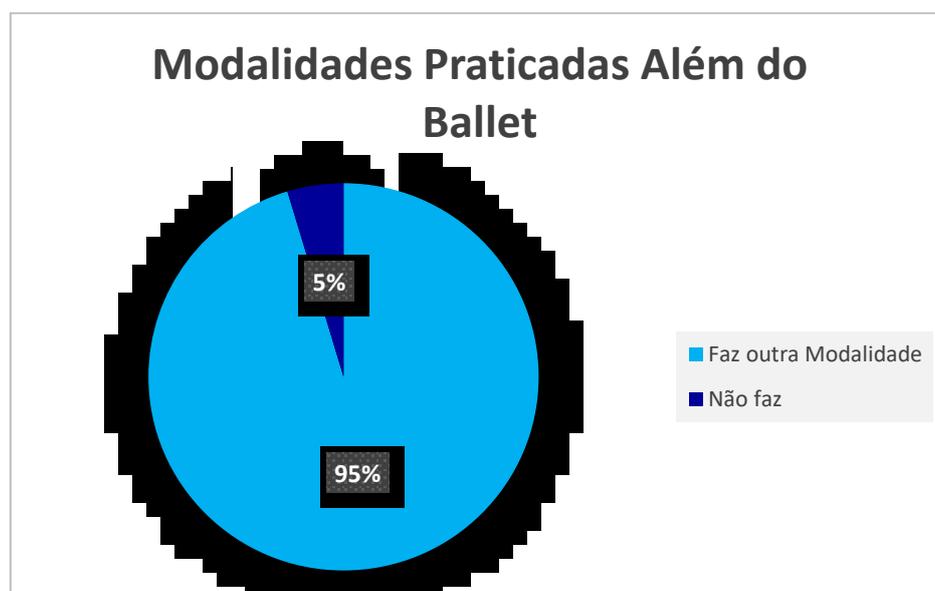


Gráfico 1: Modalidades para Além do Ballet

Modalidades Além do Ballet	N	%
Jazz	36	83,72
Contemporâneo	30	69,77
Hip Hop	11	25,58
Sapateado	7	16,28
Dança de salão	4	9,3
Outros	5	11,63

Tabela 3: Modalidades para Além do Ballet

Observou-se que 95% das entrevistadas pratica outras modalidades além do ballet. As mais procuradas são: o jazz e o contemporâneo. Muitas modalidades diferentes e mais atuais foram citadas, principalmente no item: outros, como o twerk e o fitdance.

Todas as bailarinas entrevistadas participam de apresentações e, portanto, tem em algum momento uma sobrecarga de treino para se preparar para esses eventos.

Número de Apresentações por ano	N	%
Até 3	15	34,88
De 4 à 6	18	41,86
De 7 à 9	3	6,98
De 10 à 12	5	11,63
De 13 à 15	1	2,325
Mais de 15	1	2,325
TOTAL	43	100

Tabela 4: Apresentações por ano

Calendário das apresentações	N	%
Bem distribuídas ao longo do ano	28	65,12
Majoria em um único semestre	10	23,25
Majoria em um único trimestre	3	6,98
Todas em um único trimestre	2	4,65
TOTAL	43	100

Tabela 5: Calendário de apresentações

A maioria das entrevistadas tem uma quantidade de apresentações pequena em relação a uma minoria que se apresenta inúmeras vezes durante o ano de acordo com a tabela 4.

Apesar da resposta das bailarinas sobre a distribuição dessas apresentações ter sido homogenia, em conversa com as professoras e ao ter contato com o calendário, observa-se que no final de ano tem-se uma carga bem mais expressiva de apresentações do que no começo do ano. Sendo assim, apesar do resultado apresentado ter sido de que o ano inteiro a sobrecarga de apresentação é a mesma, há a ressalva de que existe um agrupamento maior dessas atividades no último trimestre.

Para responder à essas perguntas, as alunas que dançam em uma mesma academia e que participam dos mesmos eventos, apresentaram respostas divergentes, não só em relação ao número de apresentações, mas também em como elas foram distribuídas.

4.2. AS LESÕES E SUAS IMPLICAÇÕES:

O objetivo principal do trabalho era identificar as lesões que mais acometiam as bailarinas em sua trajetória na dança. Acreditava-se que o número de lesões no pé era mais expressivo, devido a informações baseadas na empiria, experiência. Essa hipótese corresponde com a realidade, uma vez que aproximadamente 95% das entrevistas já sofreu algum tipo de lesão no pé. Mas os valores também são expressivos para outras articulações.

Partes Do Corpo Lesionadas	N	%
Pés	41	95,34
Joelho	20	46,51
Coluna	15	34,88
Membros Superiores	6	13,95
Outros	4	9,3

Tabela 6: Onde as lesões ocorrem?

Baseado nas informações de Monteiro e Grego (2003) sobre as lesões mais comuns nos pés, as bailarinas marcaram dentre os casos mais decorrentes, quais as lesões já vivenciaram em sua trajetória. O gráfico a seguir representa os dados obtidos:

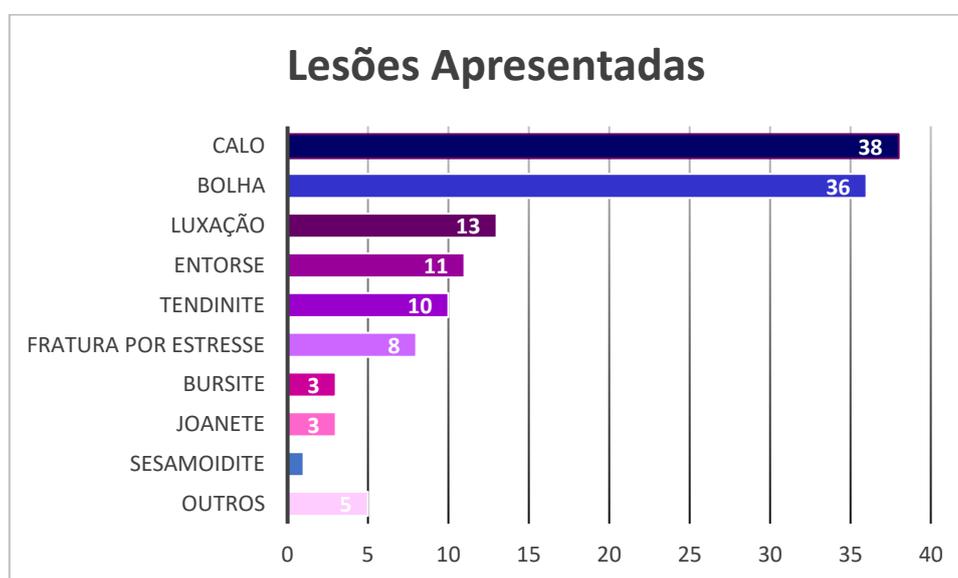


Gráfico 2: Lesões Apresentadas

Os calos e bolhas são muito comuns na modalidade, principalmente pelo formato das sapatilhas e pela grande força que é inferida nos pés para utilização das mesmas. E os números confirmam, aproximadamente 88% já tiveram calos nos pés.

Relatadas as lesões mais recorrentes, investigou-se os principais fatores associados a essas lesões, e os resultados estão expressos na tabela abaixo:

Fatores	N	%
Estresse	13	30,23
Sobrecarga	30	69,77
Azar/ Acaso	11	25,58
Execução Inadequada	19	44,19
Uso de Pontas	17	39,53

Tabela 7: Fatores relacionados às lesões

As causas para as lesões, de acordo com as entrevistadas são muito diversas, e podem estar associadas. Contudo, a que se apresentou como principal foi a sobrecarga, ou seja, há uma quantidade exagerada de exercícios, e com intensidade elevada.

4.3. REALIDADE DOS TRATAMENTOS:

Cada lesão supracitada necessita de um tempo de recuperação diferente e, sendo assim os resultados para tal valência foram muito divergentes:

Período de Recuperação	N	%
Não Houve	20	46,51
1 semana	10	23,25
15 dias	3	6,98
3 semanas	2	4,65
1 mês	5	11,63
Mais de um mês	3	6,98
TOTAL	43	100

Tabela 8: Período de Recuperação

Para todas as lesões o tempo de recuperação foi muito heterogêneo e individual, como por exemplo, para os calos, muitas não param a atividade, mas algumas param por semanas e por meses. O tipo de lesão não teve correlação com a tabela acima, de maneira que cada uma das entrevistadas apresentou uma individualidade e as mesmas lesões apresenta períodos de recuperação completamente diferentes

Apesar de termos um quadro com muitas lesões, a maioria das entrevistadas, não parou a atividade e conseqüentemente não realizou o tratamento adequado (analisar gráfico 3). Essa realidade está muito associada com a ideia defendida por Grego et al, (1999) ao afirmar que independente do contexto o show deve continuar. Ignorar as adversidades é comum no cotidiano das bailarinas, mesmo que não seja uma prática saudável.

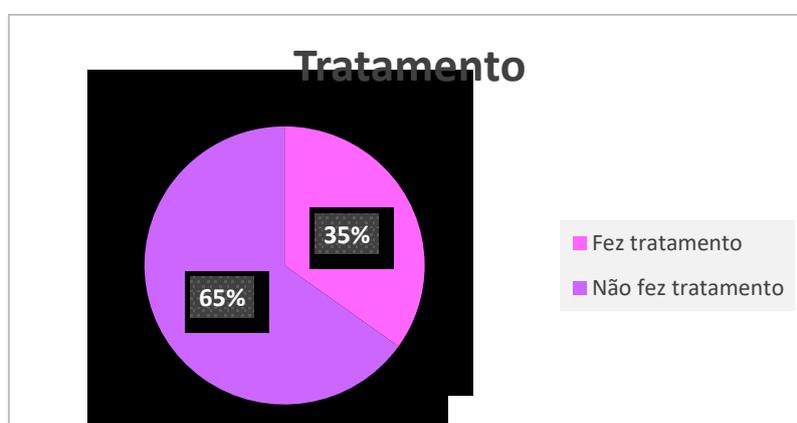


Gráfico 3: Tratamento

Quando se refere ao fortalecimento após a lesão os dados são ainda mais alarmantes. Apenas 26% das bailarinas fizeram algum tratamento nesse sentido, para fortalecer a musculatura antes de voltar a fazer as aulas. Além disso, dentro dessa porcentagem, que já foi pequena, ao relatar qual o trabalho que foi desenvolvido, grande parte usou como exemplo os exercícios realizados em aula, sem nenhum fortalecimento específico prévio. As que fizeram um trabalho fora da sala de ballet, em grande maioria, citaram a fisioterapia.

Devido aos grandes problemas citados anteriormente, principalmente relacionados com a falta de um tratamento adequado e um fortalecimento específico para ajudar a prevenir e recuperar as lesões, muitas apresentaram a mesma lesão mais de uma vez, ou seja, tiveram casos recorrentes. Da amostra, 15 relataram ter a mesma lesão mais de uma vez o que representa um total de 34,88%.

Quando perguntadas sobre a prevenção de lesões, todas afirmaram ser necessário para evitar possíveis descontentamentos. Contudo, apesar de acreditarem no processo, demonstraram pouco conhecimento sobre métodos preventivos e com isso os dados são bem pequenos das pessoas que se utilizam desse mecanismo.

Constatou-se que 58,14% afirmaram conhecer algum método preventivo, porém os exemplos se restringiam à exercícios englobados na própria aula de ballet. Foram muito citados os alongamento antes da aula e o aquecimento antes de apresentações. Apenas duas participantes mostraram conhecimento de métodos descritos dentro da Educação Somática que é uma alternativa emergente na atualidade. 55,81% das participantes, afirmaram que não utilizam nenhum método preventivo, mesmo as que conhecem e que acreditam na sua eficiência.

5. DISCUSSÃO:

O objetivo do presente estudo estruturava-se na investigação das lesões em bailarinas da cidade de Uberlândia e região, as principais causas dessas lesões para assim, conseguir analisar possíveis possibilidades de prevenção. Com uma amostra significativa, foi possível catalogar por meio da rotina das voluntárias, vários aspectos para a discussão.

A faixa etária foi criteriosamente escolhida, pelo conhecimento de que a partir dos 14-15 anos de idade, as aulas se intensificam, a complexidade técnica de movimentos é muito exigida, além das apresentações e competições acontecerem com maior frequência. Um fato que chamou muita atenção foi a carência de alunas nessa faixa de idade. Foi notório que as alunas mais novas são as que mais frequentam as aulas de ballet, e as bailarinas na faixa etária que contemplavam os critérios de inclusão do estudo tem pouca representatividade nas escolas. Na maioria das vezes, o ballet adulto iniciante, tem mais adeptos que as turmas de ponta.

Esse período escolhido, corresponde ao colegial, preparação para vestibulares e faculdade, o que pode contribuir com o afastamento de muitas bailarinas. Mas, em contrapartida foi relatado por professoras e alunas que muitas meninas dessas turmas, foram forçadas a deixar a modalidade ou se desligaram por motivos de lesões graves e muitas vezes recorrentes. Então, os dados aqui constatados são ainda mais abrangentes.

Nesse mesmo contexto, é interessante ressaltar que em conversa informal com muitas das professoras, que conduziam os treinos, foi possível constatar que as mesmas já foram bailarinas e não seguiram a carreira profissional, por lesões graves, optando assim, por lecionar.

Observou-se com a pesquisa que 95% das entrevistadas praticam outras modalidades além do ballet, o que caracteriza e exemplifica uma mudança significativa na sociedade. A princípio as bailarinas clássicas deveriam focar seus estudos em uma única dança, e apresentar as valências e técnicas ideais para o ballet exclusivamente. Acreditava-se inclusive que fazer outros tipos de dança era prejudicial.

Contudo, atualmente, muitas companhias, trabalham diferentes perspectivas corporais e os bailarinos devem adaptar-se. Cotidianamente é defendido que a pessoa que dança deve ser apta a desenvolver um trabalho em todas as áreas, de acordo com o interesse do coreógrafo. Frequentemente encontramos na descrição das audições para contratações de profissionais a exigência de bailarinos com conhecimentos pelo menos intermediário de ballet clássico, incluindo a experiência em nível avançado de contemporâneo ou jazz. Como foi possível ver nos gráficos, os bailarinos buscam essas

modalidades de forma intensa para enquadrar-se nesses pré-requisitos. Tais informações entram em concordância com o que Fortin (1992) afirma:

(...) durante o período de um contrato, tem que se apropriar do estilo do coreógrafo. Estas condições de exercício da profissão requerem uma grande adaptabilidade por parte dos dançarinos. A fim de se dar um leque de possibilidades técnicas que respondam às múltiplas solicitações dos coreógrafos e, uma vez que nenhuma aula técnica pode oferecer um treinamento ideal para todos os tipos de corpos e todos os estilos de dança, os dançarinos tateiam em todas as direções à procura de diversas formas de treinamento (...) (FORTIN 1992, Traduzido por STRAZACAPPA)

É inegável que, quanto mais esses bailarinos buscam essa adaptabilidade, a sobrecarga de aulas e os afazeres aumenta consideravelmente, o que representa um fator agravante no desenvolvimento de lesões.

É notório que as lesões estão presentes de forma consistente no cotidiano das bailarinas e que o tempo de recuperação não é respeitado. O que também foi defendido por Pitta et al (2017, p. 645): “Devido à concorrência artística e a agenda de apresentações, a maioria dos bailarinos continua dançando fadigada e com lesões”. Esses dados são muito alarmantes e apesar de serem retratados na literatura com frequência, pouco é feito na prática para mudar essa realidade. As aulas continuam formuladas por meio da execução incessante dos movimentos e com uma sobrecarga excessiva, como foi possível ver no estudo.

A sobrecarga excessiva foi o fator mais indicado pelos próprios bailarinos como causador de lesões, e está diretamente relacionada às atividades diárias das bailarinas, que conforme revelado pelo estudo é bem intensa, principalmente somada à busca por diferentes modalidades, como supracitado. Em seu estudo, Lima, Silva e Barreto (2014) também trouxeram no resultado a sobrecarga como principal motivo de lesão.

Os pés foram os mais impactados na amostra, seguidos pelos joelhos e, os membros superiores foram os com menor incidência, o que vai ao encontro com os resultados encontrados por Palazzi et al. (1992). Além disso vários outros estudos como o de Miller et al. (1992) e o de Thordason (1996) destacaram os pés e tornozelos como as partes mais lesionadas em bailarinas, principalmente as lesões provenientes por estresse.

Em relação aos métodos preventivos, mostrou-se pouco domínio sobre o assunto, o que reflete diretamente na não aplicação desses conceitos na prática. Muitas bailarinas não conhecem possibilidades de prevenir as lesões, e apesar de todas acreditarem e algumas citarem alguns exemplos, muitas vezes defendem ideias fora da realidade ou que não se enquadram na definição descrita na literatura.

Nas últimas décadas surge a Educação Somática que vem em contrapartida à visão mecânica dos corpos, e propõe diversos trabalhos com novas abordagens do movimento. Seus profissionais se basearam em diferentes áreas como: educação, dança e saúde. Pela sua característica evidente em respeitar os limites do corpo, vêm sendo incorporada como uma excelente forma de prevenção de lesões.

De acordo com Domenici (2010) os pioneiros nessa pesquisa foram:

Moshe Feldenkrais (Método Feldenkrais), Ingmar Bartenieff (Método Bartenieff), Gerda Alexander (Eutonia), Matthias Alexander (Técnica de Alexander), Ida Rolf (Rolfing), Mabel Todd (Ideokinesis), Bonnie Bainbridge-Cohen (Body-Mind Centering) (DOMENICI, 2010, p. 70)

Apesar de cada técnica apresentar suas especificidades e características próprias, Bolsanello (2005) afirma que todas, à sua maneira, defendem a integração do corpo e consciência. Essas são fundamentais para um trabalho com total controle e que leva em consideração a subjetividade e a individualidade.

O professor de Educação Somática não tem o interesse em propor um tratamento, e sim um trabalho contínuo, que pode ser dito como preventivo, já que não se baseia em sintomas, considerados como: “reflexo de todo um sistema que necessita reorganizar-se.” (JOLY, 1994, p.6). Portanto, o educador pretende elaborar “estratégias pedagógicas que visam levar o aluno a tomar consciência da relação entre os sintomas que ele apresenta e a totalidade de seu corpo.” (BOLSANELLO, 2005, p. 101).

Já vem sendo mostrado na literatura que esse trabalho é muito eficiente como preventivo, inclusive para bailarinas, como é possível ver pela conclusão do estudo de Cais e Nolf (2013):

Assim concluiu-se que a experiência prática em Técnicas/Métodos de Educação Somática pode influenciar na prevenção de lesões em bailarinos, acrescentando maior reflexão e consciência corporal ao intérprete, ressaltando o respeito à estrutura anatômica do corpo em movimento (CAIS e NOLF, 2013, p. 1)

Apesar dos Métodos Somáticos terem sua eficiência mostrada na prática principalmente fora do Brasil e em proporções ainda pequenas, mas consistentes, na literatura, ainda não está presente no cotidiano das bailarinas. Dentro das escolas pesquisadas e do contexto das bailarinas estudadas, esses ainda não estão inseridos e difundidos, o que caracteriza uma necessidade de aplicar mais os conhecimentos acadêmicos na prática.

A maioria das alunas desconhece os métodos. Apenas duas citaram o Feldenkrais como uma forma preventiva e ainda assim, não utilizam do mesmo em seu cotidiano. Em

conversa com as professoras, dentro das academias de ballet esse conhecimento não é utilizado. Constatou-se que na população do presente trabalho é uma informação que se restringe, ainda, às Universidades, já que as duas alunas que mostraram conhecimento, são estudantes do curso de Dança da Universidade Federal de Uberlândia (UFU).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Analisando os resultados desse estudo é notório que, compreender a realidade das bailarinas é de suma importância para analisar o perfil de lesões pelas quais são acometidas. Além disso, o estudo demonstra sua relevância, na tentativa de incorporar algumas informações para minimizar o impacto na qualidade de vida das bailarinas as quais afastam muitas vezes as adeptas da modalidade.

Variáveis de difícil controle como; alimentação, tempo de sono e pressão psicológica também podem influenciar na ocorrência de lesões, além dos inúmeros fatores descritos no trabalho. Sendo assim, uma investigação maior, em que essas intercorrências são levadas em consideração podem apresentar alguns resultados divergentes e apontar outros métodos preventivos a serem incorporados no cotidiano das bailarinas.

Mais estudos relacionados à Educação Somática e prevenção de lesões em bailarinas são necessários, já que a produção de conhecimento nesse sentido ainda é tímida e possui algumas lacunas. Além disso, como a difusão dos métodos somáticos no Brasil está começando a se difundir, principalmente no meio da dança, algumas medidas devem ser tomadas para que sua abrangência seja efetiva nas aulas das mais diferentes modalidades, como uma forma não só de prevenir as lesões, mas também de construir uma nova forma de pensar o subjetivo, respeitando os limites do corpo e a individualidade.

As bailarinas estão sempre sobre uma grande sobrecarga e estresse o que acaba sendo prejudicial à saúde e a longevidade na prática. É necessário estudar sobre as medidas preventivas, e incorporar essas técnicas. Professores e alunos devem conscientizar-se e dedicar um tempo a mais para seu bem-estar, garantindo assim uma qualidade de vida melhor, maior eficiência nos treinamentos e sem grandes intercorrências.

Devido aos dados encontrados que são bem alarmantes, atitudes devem ser acionadas já, mesmo que timidamente. Professores e bailarinos precisam mudar o modo com que ensinam e estudam a dança, de uma forma a alterar o modo com que cuidam de si. O instrumento de trabalho de qualquer bailarino é seu corpo, e por isso deve ser tratado com o seu devido respeito e cuidado.

7. REFERÊNCIAS:

AMARAL, Jaime. Das danças rituais ao ballet clássico. **Revista Ensaio Geral**, Belém, v. 1, n. 1, jan. 2009.

BERNARDINO, Isabella de Vito Ribeiro. O uso do ballet nos treinamentos de alto nível da ginástica rítmica. 2010. 32 f. Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2010. Disponível em: <<http://hdl.handle.net/11449/118293>>.

BÔAS, Juliana Andrade Vilas. Aspectos epidemiológicos das lesões em bailarinas clássicas. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, São Paulo, v. 3, n. , p.39-44, 2006. Trimestral

BOLSANELLO, Débora. Educação somática: o corpo enquanto experiência. **Motriz**, Rio Claro, v. 11, n. 2, p.99-106, maio 2005.

CAIS, Carolina Monteiro; NOLF, Ângela de Azevedo. A Influência da Educação Somática na prevenção de lesões em bailarinos. In: **XXI Congresso de Iniciação Científica da UNICAMP**, 2013, Campinas.

CASTRO, Caroline Konzen. **Dança Clássica: da origem à profissionalização**. 2013. Disponível em: <http://www.portalabrace.org/viireuniao/pesquisadanca/CASTRO_Caroline_Konzen.pdf>. Acesso em: 02 maio 2018.

DOMENICI, Eloisa. O encontro entre dança e educação somática como uma interface de questionamento epistemológico sobre as teorias do corpo. **Pro-posições**, Campinas, v. 21, n. 2, p.69-85, maio 2010.

FORTIN, S. **The teaching of modern dance: What two experienced teachers know, value and do**. Tese de doutorado. Universidade Estadual de Ohio, 1992.

GREGO, Lia Geraldo et al. Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Bauru, v. 5, n. 2, p.47-54, mar. 1999. Bimestral.

HAAS, Jacqui Greene. **Anatomia da dança**. Barueri: Manole, 2011.

JOLY, Yvan. Des psychothérapies d'orientation corporelle à la méthode Feldenkrais. **Bulletin d'accueil**, Dunkerque, p.6, 1994.

LANGENDONCK, V. R. **História da dança**. ed. São Paulo: edição da autora, 2004.

LIMA, Kallyandra de Almeida; SILVA, Pedro Henrique Brito da; BARRETO, Renata Rezende. Características das lesões em bailarinos e sua relação com a qualidade de vida. **Revista Movimenta Issn:**, Goiás, v. 7, n. 1, p.645-659, 2014.

MILLER, C. et al. Lower extremity range of motion in advanced level ballet dancers. **Journal of Applied Biomechanics**, USA, v. 15, n. 1, p.59-68, 1992.

MONTEIRO, Henrique Luiz; GREGO, Lia Geraldo. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. **Motriz**, Rio Claro, v. 9, p.63-71, maio, 2003.
PITTA, Flora M.; KOVACHICH, Mayara A.; SACCO, Isabel C. N.; PICON, Andreja P. Taxonomia da dança: construção de um instrumento por especialistas. **Anais do V Encontro Científico Nacional de Pesquisadores em Dança**. Natal: ANDA, 2017. p. 641-661.

PALAZZI, F. F. et al. Lesions en bailarines de ballet clásico: estudio estadístico de cuatro años. **Archivos de Medicina del Deporte**, Barcelona, v. 9, n. 35, p. 309-313, 1992.

Questionário dançarinos. Disponível em:

<<http://www.ufrgs.br/biomec/questionarios%20e%20outros/Question%C3%A1rio%20Dan%C3%A7arinos%20Biomec-UFRGS.doc>>. Acesso em: 21 abr. 2018.

THORDASON, D. B. Detecting and treating common foot and ankle. **The Physician and Sports Medicine**, USA, v. 24, n. 10, p. 58-64, 1996.

8. ANEXOS:

8.1. TCLE

MODELO DE TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a)

Esta pesquisa é sobre Lesões em pés de bailarinas: possibilidades de prevenção e está sendo desenvolvida por Giuliana Soares Venturoso Simão do Curso de Educação Física da Universidade Federal de Uberlândia, sob a orientação da Profa. Sigrid Bitter. Os objetivos do estudo são descobrir qual a maior incidência de lesões em pés de bailarinas na cidade de Uberlândia, as principais causas e a partir desses dados, propor maneiras de prevenção a serem adotadas. A finalidade deste trabalho é contribuir para minimizar os impactos negativos das lesões em bailarinas e suas consequências.

Solicitamos a sua colaboração para responder a esse questionário como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo absoluto.

Esclarecemos que sua participação (ou a participação do menor ou outro participante pelo qual ele é responsável) no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão a sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Assinatura do(a) pesquisador(a) responsável

Considerando, que fui informado(a) dos objetivos e da relevância do estudo proposto, de como será minha participação, dos procedimentos e riscos decorrentes deste estudo, declaro o meu consentimento em participar da pesquisa, como também concordo que os dados obtidos na investigação sejam utilizados para fins científicos (divulgação em eventos e publicações). Estou ciente que receberei uma via desse documento.

Uberlândia, ____ de _____ de _____ Impressão dactiloscópica

Assinatura do participante ou responsável legal

Contato com o Pesquisador (a) Responsável:

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, entre em contato:

Telefone: (34) 988581557

Email: giulianasimao@hotmail.com

9. APÊNDICES:

9.1. QUESTIONÁRIO APLICADO

Questionário para bailarinos:

1- Idade: _____

2- Há quanto tempo você faz ballet?

() Há menos de 4 anos () Entre 4-6 anos () Entre 7-8 anos () Entre 9-10 anos

() Há mais de 10 anos

3- Esses anos de prática tem qual característica:

() Contínuos () Interruptos

Em caso de interrupções, descreva brevemente a sua trajetória-- quanto tempo ficou parado e os motivos: _____

4- Pratica outros tipos de dança? Qual?

() Jazz () Sapateado () Contemporâneo () Hip Hop () Dança de Salão () Outros

Em caso de Outros, qual(is) modalidade(s)? _____

5- Qual a metodologia utilizada em suas aulas de ballet?

() Método Russo- Vaganova () Método Cubano () Método Francês

() Método Dinamarquês () Método Italiano () Royal Academy of Dance

() Método Americano- Balanchine

6- Qual a frequência semanal das suas aulas de ballet? _____

Qual a duração de cada aula de ballet? _____

7- Caso faça outros tipos de dança:

Qual a frequência semanal das suas aulas? _____

Qual a duração de cada aula? _____

8- Em média, quantas apresentações você faz por ano?

() Até 3 apresentações () de 4 a 6 apresentações () de 7 a 9 apresentações

() de 10 a 12 apresentações () de 13 a 15 apresentações () acima de 15

9- Qual alternativa melhor caracteriza seu calendário anual de apresentações?

- Bem distribuídas ao longo do ano
- A maioria ocorre em um único semestre
- A maioria ocorre em um único trimestre
- todas ocorrem no mesmo trimestre

10- Você participa de competições? Sim Não

Se sim, em média quantas por ano? _____

Quais as competições que costuma participar? _____

11- Você já apresentou alguma das lesões a seguir?

- Calo Bolhas Hálux valgo- joanete Hálux Rígido Fratura por estresse
- Entorse Sesamoidite Tendinite Bursite Luxação Outras

Em caso de outras, qual? _____

12- Qual (quais) dos fatores a seguir você considera agravador ou causa dessas lesões?

- Estresse Sobrecarga Azar/ Acaso Execução inadequada Uso de pontas
- Outros--- Qual? _____

13- Em média quanto tempo você teve que interromper as aulas, para recuperação?

- Não parei a atividade 1 semana 15 dias 3 semanas 1 mês
- mais de 1 mês

14- Fez algum tipo de tratamento? Qual? _____

Fez algum trabalho de fortalecimento? Qual? _____

15- Depois do tratamento (se houver) apresentou recorrência? Sim Não

16- Você acredita na prevenção de lesões? Sim Não

17- Conhece algum método preventivo? ()Não ()Sim—Qual? _____

18- Utiliza algum método preventivo? ()Não ()Sim—Qual? _____