

Uma visão da dança e suas lesões

Helena Cristina Ferraz de Camargo

- Aluna da graduação da Universidade de São Paulo – USP

Flávia Maria Serra Ghirotto

- Professora Doutora da graduação e pós-graduação do Centro Universitário – UniFMU

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo apresentar uma revisão de literatura sobre aspectos relacionados a lesões associadas à dança. Algumas lesões apresentam maior prevalência em função dos movimentos e das adaptações anatômicas dos participantes. As lesões encontradas com maior frequência foram nos tornozelos e pés, muito associadas com o uso da sapatilha. Nesse sentido algumas escoriações no tecido tegumentar foram encontradas. Ainda seria interessante ressaltar que as aulas não seguem uma programação de preparação física, o que resulta em maior possibilidade de lesões. Por outro lado, algumas citações

apresentam que a participação dos professores é de extrema importância para o sucesso na prática dos movimentos. Assim, podemos concluir que as estruturas corporais estressadas pela sua constante utilização, os treinos de preparação corporal e os treinos específicos repetitivos, movimentos de flexões, extensões e rotações, principalmente em membros inferiores, são importantes fatores na predisposição de lesões na dança.

Palavras-chave: dança; lesões; educação física.

ABSTRACT

This paper aimed to present a literature review on injuries related to dance practice. Several injuries present higher prevalence due to practitioners movement and anatomic adaptations. The most frequent injuries were in the ankle and feet, generally related to the use of dance shoes. In this terms, several skin injuries, at the soft tissue were found. Also it would be interesting to present that the dancing classes do not present any specific physical training that may contribute to the increase of injurie

*possibility. On the other hand, some citations presented that physical education teacher are **extreme** important to the success of practical movements. Thus this paper allowed us to conclude that all stressed body structures; technical body preparation training and specific training with several repetitions (flexions, rotations and extensions) in the lower limbs are important variables in dancer's injuries.*

Key words: dance; injuries; physical education.

INTRODUÇÃO

A dança é muito difundida e apreciada por pessoas do mundo todo, tendo em sua prática crianças, jovens, adultos e idosos. A magnitude dessa expressão corporal, assim considerada por alguns, é executada em diferentes âmbitos, ou seja, como forma de recreação, prática regular em academias ou estúdios de dança e ainda como prática profissional.

Outro aspecto a mencionar é que a prática da dança é recomendada no currículo da educação física escolar ⁽²⁾, tendo importante função pedagógica; deve ser utilizada pelo professor como estratégia para o ensino da consciência corporal, integrando o corpo desde a infância, destacando aqui a necessidade de que este profissional esteja apto a aplicar esta atividade de forma lúdica e consciente. Outra questão lúdica é a prática da dança de maneira recreacional: livre e sem fins pedagógicos, proporciona características psicológicas positivas, demonstrando mais uma vez o motivo pelo qual é muito cultivada.

Já na prática sistemática e profissional, existe a necessidade de treinamentos diários e contínuos, em que inicialmente os exercícios são de fácil execução, passando por períodos de grande intensidade com gestos específicos e globais, delegando qualidades físicas como o condicionamento físico, flexibilidade, agilidade e coordenação motora, entre outros ⁽¹⁾.

É fato que o treinamento excessivo e repetitivo pode causar danos às estruturas corporais, o que ao final de um longo período de tempo poderá prejudicar o praticante com as manifestações de lesões ⁽⁸⁾.

No entanto, a dança, para alguns, é praticada para a melhoria da qualidade de vida e saúde ⁽⁹⁾, o que nem sempre é refletido sobre o olhar da prática diária e profissional. Na prática recreacional, de maneira geral, ocorrem lesões de forma acidental, enquanto na prática sistemática e profissional ocorre um processo cumulativo, onde os agravos poderão manifestar-se evolutivamente de forma aguda ou crônica.

Sendo assim, é importante ressaltar que os profissionais da área da dança devem ter um melhor conhecimento das ações corporais, pontos anatômicos, potencialidades, limitações e individualidade dos praticantes, entre outros aspectos. Para o melhor desenvolvimento de tais atividades é necessário considerar, ainda, a técnica específica, a fim de adequar os exercícios individuais, no sentido de evitar uma prática prejudicial ⁽⁷⁾.

DANÇA E SUAS LESÕES MAIS FREQUENTES

Apesar de a dança ser praticada, por alguns, para a melhoria da qualidade de vida e saúde, nem sempre esta é a realidade encontrada. Quando consideramos a prática diária da atividade da dança e seus treinamentos específicos, alterações corporais podem ser notadas, o que dependerá da forma como é aplicada, do nível de treinamento, da aptidão dos praticantes, da orientação profissional, entre outros aspectos.

Assim relata Tavares ⁽⁸⁾, que, além de considerar a dança uma forma de expressão artística, um agente educacional ou atividade lúdica, observa que pode ser considerada uma atividade perigosa, significando risco de lesões e uma forma agressiva de utilização do corpo. Ressalta ser muito comum a queixa de dor durante as aulas e ensaios de dança, e também a visão de que pequenas lesões são normais, como se fizessem parte do treinamento do dançarino. Adjudica, ainda, que estas lesões devem-se à ocorrência de alterações múltiplas e incapacitantes em músculos e articulações resultantes de variações anatômicas, problemas ambientais e divergências técnicas.

Conduta comum entre os bailarinos é a não valorização dos sinais e sintomas precoces de suas lesões no aparelho locomotor, o que resulta no agravamento dessas lesões bem como de sua performance na dança. Outro fato importante a considerar é a realização de movimentos além do nível de maturidade física e de seus limites anatômicos e fisiológicos, ou seja, a falta de conhecimento específico do professor faz com que não se respeite e compreenda os limites individuais de seus alunos, ultrapassando as capacidades funcionais da constituição física e degradando as estruturas corporais. Um exemplo dessa realidade são os treinamentos intensivos que exacerbam a capacidade do aluno, surgindo complicações nas estruturas corporais resultantes de posturas impróprias, técnicas inadequadas e excesso de impacto no solo.

Estudo realizado por Evans ⁽³⁾, que contou com bailarinos e atores da Companhia Americana West End Performances, aponta para maior frequência de lesões entre os bailarinos em relação aos atores. Apesar de o tipo de movimento aumentar a probabilidade de lesão entre os praticantes, não podemos deixar de considerar

a predisposição individual, determinada por fatores como a fragilidade genética da musculatura, tendões e ossos, como também a alimentação inadequada, falta de recursos ambientais, salas de dança com pisos adequados e calçados apropriados, dentre outras variáveis.

Da mesma forma, Grego ⁽⁴⁾ realizou um estudo para identificar a incidência de lesões dentro de uma população específica praticante da dança, exposta a uma atividade regular e sistemática. Foram analisadas 122 bailarinas dentro da faixa etária de 08 a 30 anos, que praticavam a dança em academias da cidade de Bauru-SP, pertencentes ao corpo de baile (bailarinas profissionais) ou estudantes, todas com 03 a 11 anos de prática nos estilos de balé clássico e jazz, que participavam de 04 a 08 aulas semanais com duração de 60 a 120 minutos.

O estudo do autor supracitado destaca o aparecimento de lesões em diversas estruturas corporais, como na coluna, mãos, tornozelos, joelhos e pés. Os resultados ainda demonstraram que 97,48% das lesões encontradas são agravos de membros inferiores, sendo a maior incidência nos pés, devido às lesões no tecido tegumentar decorrente do uso da sapatilha. Especificamente, aponta que as lesões nos joelhos ocorrem devido às contusões e choque com objetos ou com o solo e relaciona a maior ocorrência de lesões entre as bailarinas mais experientes por possuírem maior tempo de prática do que as bailarinas iniciantes.

Destaca, ainda, que através do treinamento precoce ocorrem as principais lesões nas crianças, o que traz seqüelas graves e irreversíveis, necessitando da atenção do professor quanto às limitações da idade (as crianças e adolescentes são mais expostos ao perigo dos danos causados pela sobrecarga do trabalho corporal). Ele define o bailarino como um artista com qualidades e aptidões, que segue normas e regras da técnica da dança, com corpo adequadamente preparado, podendo ser comparado a um atleta, pois a dança requer dos praticantes habilidades atléticas, (as técnicas utilizadas exigem muito do corpo, sobrecarregando as extremidades com a execução de posições não anatômicas).

Bertoni ⁽²⁾ destaca que os sistemas de treinamentos das aulas de dança se iniciam com um aquecimento e, na maioria dos estilos, seguem um treinamento de força e flexibilidade, na busca do fortalecimento muscular,

alongamento e agilidade. A segunda etapa concentra-se na caracterização da modalidade da dança, com a apresentação técnica específica e o desenvolvimento de coreografias. Desse modo, podemos perceber que não existe uma preocupação maior com as implicações que estes sistemas de treinamento podem causar ao bailarino, ou seja, as aulas são voltadas única e exclusivamente para a performance da dança.

Sampaio ⁽⁷⁾ relata a importância do professor, que age diretamente sobre o corpo do aluno, assumindo responsabilidades sobre ele e suas estruturas corporais. O autor afirma que o professor deve conhecer as leis que regem o corpo humano: o estudo anatômico torna-se fundamental e deveria ser fonte de exaustivos estudos de todo profissional da área da dança, para que possam aplicar melhor seu conhecimento e principalmente para que possam evitar traumatismos e degenerações articulares. Ele destaca em seu estudo algumas lesões mais freqüentes, entre elas o estiramento muscular, retração muscular, contusão, tenossinovite e tendinite, entorse, lesões na coluna vertebral, como hérnia de disco, lordose e escoliose, as lesões nas estruturas dos joelhos, como meniscos, ligamentos e tendões, e a condromalácia patelar, também conhecida como síndrome patelofemoral.

Outro aspecto a considerar é que muitos bailarinos são prejudicados pelo baixo peso, pois se alimentam de maneira inadequada em relação à solicitação do próprio corpo gerando uma baixa porcentagem de gordura no organismo, desencadeando sérios problemas hormonais.

Na tentativa de reverter este panorama, alguns modelos de preparo físico específico para bailarinos estão sendo criados. Keay ⁽⁵⁾ descreve em seu estudo que já existem programas de treinamentos para prevenção de lesões em bailarinos, como o Healthier Dancer Programme e o National Inquiry into Dancers Health, mas ainda não são considerados por muitos profissionais da área.

CONCLUSÃO

Sumariamente, alguns pontos devem ser observados, para chegarmos a uma conclusão: a dança é muito difundida e praticada pela sociedade; é muito comum, durante a prática sistemática e programada da dança, que as estruturas corporais sejam estressadas pela sua constante utilização; os treinos de preparação corporal e os treinos específicos são repetitivos e excessivos; nas

movimentações da dança estão presentes repetidas e excessivas flexões, extensões e rotações; é comum que os praticantes da dança sintam dores durante as atividades, sendo os membros inferiores os mais atingidos por lesões.

Vale ainda ressaltar que a atenção e conhecimento do professor são fundamentais. Este deve analisar seus alunos respeitando individualidades e potencialidades, sem sobrecarregar aqueles que não possuem condições

físicas, evitando assim o surgimento da lesão. O treinamento precoce, o ensino inadequado ou a utilização de técnicas impróprias agrava o aparecimento das lesões. O professor deverá encaminhar ao médico os alunos que notarem os sintomas iniciais, evitando que a lesão progrida. Finalmente, tais constatações poderão minimizar a manifestação das lesões e o comprometimento futuro do aluno e ou profissional da dança.

BIBLIOGRAFIA

- 1- BERTONI, I.G. **A dança e a evolução: o ballet e seu contexto teórico e programação didática.** São Paulo: Tanz do Brasil, 1992.
- 2- CLARO, E.C.F. **Método dança-educação física: uma alternativa de curso de especialização para o profissional da dança e da educação física.** São Paulo, 1988 (Tese da Faculdade de Educação Física de Universidade de S. Paulo).
- 3- EVANS, R.W.; EVANS, R.I.; CARVAJAL, S. Survey of injuries among West End performers. **Occupational and Environmental Medicine**, Texas. v. 55, n. 09, set. 1998.
- 4- GRECO, L. 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./abr. 1999.
- 5- KEAY, N. Dancing through adolescence. **British Journal of Sports Medicine.** London, v. 32, n. 3, set. 1998.
- 6- LEAL, M. **A preparação física na dança.** Rio de Janeiro: Sprint, 1998.
- 7- SAMPAIO, F. (2001). **Com respeito ao corpo.** http://menin.com.br/~meryrosa/com_respeito_ao_corpo.htm
<http://meryrosa.com.br>
- 8- TAVARES, M.C. **Fatores causadores de lesões em bailarinos. Conseqüência.** Campinas. n. 1, mar. 1994. (Universidade Estadual de Campinas).
- 9- VERDERI, É.B.L.P. **Dança na escola.** Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

ASSINE JÁ



revista
imes

PUBLICIDADE E CORRESPONDÊNCIA

Centro Universitário Municipal
de São Caetano do Sul
a/c Revista IMES
Av. Goiás, 3400
São Caetano do Sul - SP
Brasil - CEP 09550-051
Fone: (11) 4239-3259
Fax: (11) 4239-3216
e-mail: comunic@imes.edu.br

Assinatura Anual

BRASIL

Administração: R\$ 30,00
Comunicação: R\$ 20,00
Direito: R\$ 40,00
Saúde: R\$ 20,00

Exterior (aérea)

Administração: R\$ 45,00
Comunicação: R\$ 35,00
Direito: R\$ 55,00
Saúde: R\$ 35,00