



## **PREVALÊNCIA DE DOR MUSCULOESQUELÉTICA EM BAILARINAS JOVENS**

Vitória Hamdan Padilha, discente de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa, Campus Uruguaiana

Eduardo Timm Maciel, discente de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa

Susane Graup, docente do curso de Educação Física, Universidade Federal do Pampa

Lilian Pinto Teixeira, técnico-administrativo em educação do curso de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa

Simone Lara, docente do curso de Fisioterapia, Universidade Federal do Pampa

vitoriapadilha.aluno@unipampa.edu.br

O Ballet clássico é descrito como a modalidade de dança com maior exigência técnica e a que apresenta o mais elevado índice de lesões entre as praticantes. A técnica utiliza os “*en dehors*” (conjunto de rotações dos membros inferiores), amplitudes articulares extremas, exercícios em isometria mantidos por longos períodos e movimentos repetitivos de alto impacto, incluindo saltos e giros, tornando sua biomecânica sugestiva de lesão. Nesse sentido, bailarinas podem apresentar distúrbios musculoesqueléticos ao longo de sua trajetória na dança, ocasionados por modificações biomecânicas e pelas características de exacerbada demanda física, afetando diretamente a manutenção adequada de estruturas corporais. E consequentemente, resultando em perda funcional e incapacidade no longo prazo, abreviando a carreira e a prática na modalidade artística. Portanto, devido às suas fortes influências no desempenho das demandas funcionais e esportivas, este estudo teve por objetivo avaliar a prevalência de dor musculoesquelética em bailarinas jovens. Trata-se de um estudo quantitativo descritivo de corte transversal, que incluiu uma amostra por conveniência, composta por bailarinas praticantes de ballet clássico de um estúdio de dança do município de Uruguaiana-RS, no ano de 2021. As avaliações foram realizadas por pesquisadores previamente treinados, no período de junho deste mesmo ano, seguindo todas as medidas sanitárias de prevenção e controle contra COVID-19, recomendados pelo Ministério da Saúde. Aplicou-se o Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares (QNSO), validado para o Brasil, a fim de investigar a incidência de distúrbios musculoesqueléticos entre as praticantes. Este instrumento é composto de questões que se referem à ocorrência de sintomas compreendendo todas as áreas anatômicas, considerando os doze meses que antecederam a coleta. Para análise dos dados foram utilizados procedimentos de estatística descritiva com medidas de frequências absolutas e relativas, através do *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)* versão 21.0. Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer nº 4.587.592 e, para efetivá-lo, foram seguidas as observâncias éticas estabelecidas na Resolução nº 466/2012 do CNS. Foram avaliadas 14 bailarinas não profissionais (13,5±1,55 anos), com mais de 3 anos de prática na modalidade. Foi possível verificar que a maioria das bailarinas relatou dor na região do joelho (57,1%), seguida da região lombar, quadril e tornozelo (todas com 42,9%). Estes resultados ratificam investigações anteriores e podem estar condicionados ao uso excessivo de membros inferiores durante as aulas, em movimentos repetitivos salto e aterrissagem, indicando relaçãonexo-causal entre esses fatores e a alta incidência de sintomas musculoesqueléticos de bailarinas. Além disso, a faixa etária estudada se encontra entre o pico de crescimento e a maturação esquelética, o que predispõe desalinhamentos biomecânicos, dos quais destaca-se o valgo dinâmico, gerando estratégias

predictivas de lesões durante a execução dos movimentos exigidos na dança. Por fim, a técnica favorece um desequilíbrio de forças entre a musculatura anterior e posterior de tronco, por uma contração agonista exacerbada da região lombar em desvantagem ao grupo antagonista abdominal, resultando em instabilidade da coluna vertebral. Conclui-se que há uma prevalência considerável de dor musculoesquelética em membros inferiores e coluna lombar de bailarinas jovens, o que corrobora pesquisas na literatura. Nesse sentido, sugere-se intervenções preventivas buscando reduzir os índices de dor musculoesquelética em extremidades inferiores em bailarinas, bem como melhorar a performance e a qualidade na prática da dança.

**Agradecimentos:** UNIPAMPA

**Palavras-chave:** Ballet; Membros inferiores; Dor musculoesquelética.