

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA LUISA MACHADO SUHOGUSOFF

**LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS EM BAILARINOS
E BAILARINAS**

São Paulo

2022

UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

ANA LUISA MACHADO SUHOGUSOFF

Trabalho de Conclusão apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, sob a orientação da Profa. Dra. Graciele Massoli Rodrigues.

São Paulo

2022

AGRADECIMENTOS

À minha família, Suzanne, Valentin e Yuri, por sempre me apoiar e estar presente em todos os momentos, tanto nas vitórias quanto nas dificuldades, por sempre ser um abrigo nos dias mais difíceis e por nunca descreditarem do meu potencial nas vezes que eu mesma duvidei dele.

Ao meu pai, Valentin Suhogusoff, que sempre será o melhor professor que já tive. Minha maior gratidão por sempre me incentivar a fazer o melhor que posso, por estar lá por mim mesmo quando achei que não seria necessário, por me incentivar a correr atrás dos meus sonhos e ambições.

À vida por permitir que eu use o meu corpo para fazer o que me faz mais feliz, por transmitir arte através dele e por certificar que a dança sempre venha até mim.

Aos meus colegas da graduação que foram importantes em todos os momentos, por todo companheirismo. Àqueles que iniciaram, mas não finalizarão a graduação ao meu lado por trazerem felicidade aos meus dias.

Aos meus professores por todo aprendizado adquirido.

À Universidade São Judas por ser um lugar onde pude crescer, amadurecer e que me proporcionou vivências que serão para sempre guardadas em meu coração.

À arte por sempre estar lá por mim.

“O ballet profissional não é apenas algo que você faz, na verdade; é quem você é”
(Wainwright et al, 2005)

RESUMO

A vida dos bailarinos é cheia de desafios onde seu corpo é sujeito a situações extremamente estressantes devido à rotina sobrecarregada de treinos e ensaios, o que os torna suscetíveis a lesões. Essa intensa sobrecarregada é demanda da constante cobrança para chegar à perfeição técnica e artísticas exigindo esforços físicos semelhantes às de um atleta de alta performance. Os bailarinos costumam iniciar sua carreira muito cedo, o que com uma escassa consciência corporal influencia no desenvolvimento de suas estruturas corporais, que podem ser prejudicadas levando a lesões crônicas ou futuras. Esse estudo teve delineamento bibliográfico com o objetivo de investigar a ocorrência de lesões musculoesqueléticas em bailarinos e bailarinas e suas principais lesões que ocorrem nesta modalidade artística e suas prováveis causas. As lesões que mais acometem bailarinos são localizadas nos membros inferiores, sendo as inflamações e torsões as mais comuns. O tratamento das lesões muitas vezes é prorrogado ou ignorado em virtude dos compromissos profissionais e do medo do afastamento. A literatura sobre esse tema é escassa e recente, se fazendo necessária uma maior pesquisa nesta área.

Palavras-chave: dança, lesões, bailarinos.

SUMÁRIO

<u>1.</u>	<u>INTRODUÇÃO</u>	<u>6</u>
<u>2.</u>	<u>METODOLOGIA</u>	<u>8</u>
<u>3.</u>	<u>RESULTADOS E DISCUSSÃO</u>	<u>8</u>
<u>4.</u>	<u>CONSIDERAÇÕES FINAIS</u>	<u>14</u>
<u>5.</u>	<u>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>15</u>

1. INTRODUÇÃO

Durante o Renascimento Cultural, as danças populares deixaram de ser somente uma prática de camponeses e foram se tornando mais disciplinadas para que se adequassem aos salões palacianos, seus passos começaram a ser anotados e codificados para criar um repertório de movimentos.

Em 1661, Luís XIV fundou a *Académie Royale de La Danse*, a fim de restabelecer a dança em toda sua perfeição e confiá-la a profissionais. A escola de dança coube a sistematizar o ensino do Ballet desenvolvendo um esquema básico e rígido de posições de cabeça, tronco, braços e pernas. Por sua extrema dificuldade de execução, passou a exigir dançarinos profissionais e não mais príncipes e cortesãos como intérpretes, abrindo portas também, para a ascensão das mulheres no Ballet (FRANCO, 2016).

Após muitos séculos e muitas transformações, o Ballet Clássico foi sendo alterado e dando espaço para a criação de outras modalidades de dança que foram evoluindo até se concretizarem nas diversas modalidades que conhecemos hoje em dia e que continuam em constante evolução. Tais modalidades foram se profissionalizando cada vez mais, exigindo constantemente do corpo dos bailarinos que buscam através dele, fazer jus à grandeza desta arte.

Os bailarinos estão a todo o momento suscetíveis a lesões musculoesqueléticas, devido à rotina sobrecarregada de treinos e ensaios, que é consequência da necessidade de atingir a “perfeição” dos movimentos tanto tecnicamente quanto artisticamente. O corpo do bailarino é o seu próprio objeto de trabalho, por isso muitas vezes, é colocado em situações estressantes e exaustivas que acabam ultrapassando o limite do corpo humano, causando lesões. Por isso, para esses atletas, estar em observação e acompanhamento durante sua rotina é essencial.

Segundo Pinho *et al.* (2012), as lesões musculoesqueléticas se referem um conjunto de patologias que afetam os músculos, tendões, ligamentos, articulações, nervos, discos vertebrais, cartilagem, vasos sanguíneos ou tecidos moles associados e que podem ser causadas ou agravadas pelas atividades físicas.

Bailarinos e bailarinas profissionais iniciam sua carreira muito cedo, podendo iniciar sua profissionalização aos 15 anos (SMITH, 2016 *apud* CARDOSO *et al.* 2017). A partir desta idade, as cargas de treino vão aumentando junto com sua resistência muscular e aeróbica, coordenação neuromuscular, força, agilidade, flexibilidade e alongamento. As lesões acontecem devido a uma falta de cuidado com o nível e carga de treino e o limite daquele corpo, que nesta idade ainda não está maduro morfofisiologicamente para suportar treinos intensos.

Entretanto, existem fatores extrínsecos que podem influenciar o acontecimento de lesões, como um piso inadequado, a temperatura ambiente, vestimentas inadequadas para aquela prática, ou ainda, a sapatilha de ponta, no caso do Ballet Clássico. Já os fatores intrínsecos abrangem encurtamento muscular, hipermobilidade, fraqueza muscular, alimentação inadequada, histórico de lesões, e outras características antropométricas que variam de indivíduo para indivíduo (OLIVEIRA *et al.* 2004).

A dança, principalmente o Ballet Clássico, é baseada em movimentos e posições anti-anatômicas difíceis de serem executadas, que requerem uma consciência corporal bem desenvolvida para não serem prejudiciais ao corpo e saúde física, sendo necessária, uma atenção maior a crianças pequenas que iniciaram nesta modalidade para prevenir lesões crônicas futuras. Para isso, estudos que buscam o conhecimento entre o desenvolvimento morfofisiológico e a idade ligados a lesões musculoesqueléticas tornam-se uma ferramenta importante para a prevenção e tratamento das lesões decorridas da prática da dança.

Levando em consideração o profissionalismo precoce em bailarinos e bailarinas, esta pesquisa tem por objetivo investigar a ocorrência de lesões musculoesqueléticas em bailarinos e as principais lesões que ocorrem nesta modalidade artística e suas prováveis causas.

2. METODOLOGIA

Essa pesquisa apresenta delineamento bibliográfico. Para atingir os objetivos indicados, foi realizada uma revisão bibliográfica que visa apresentar e informações dos artigos científicos selecionados e que foram publicados em Inglês e Português entre 1999 e 2020. O levantamento bibliográfico, a identificação e coleta das publicações foram realizados a partir das palavras-chave: dança e lesões (*dance and injuries*), lesões e bailarinos (*injuries and dancer*) nas bases de dados PubMed, Scielo, Google Acadêmico e Ebsco e outras fontes de informação.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos sobre o acometimento de lesões em bailarinos são ainda muito escassos na bibliografia científica, principalmente no Brasil, apesar de ser um processo saúde-doença de grande importância devido a um crescente número de adeptos a essa modalidade artística, seja no nível profissional como no recreativo/amador. Obstante, o que se observou nesse estudo, foi o fato de que a ciência do movimento humano, bem como a assistência médica, ainda carecem de muitos estudos para melhorar o entendimento do próprio corpo humano tanto no aspecto físico do uso efetivo do corpo como nos complexos aspectos psicológicos, pois muitos bailarinos e bailarinas imediatamente após a lesão, submetem-se a exercícios excessivos, correndo grande risco de agravar a sua situação.

Dentre os estudos encontrados por essa pesquisa, a Tabela 1 apresenta os trabalhos selecionados de 1999 a 2020 dividindo-os em modalidade de dança estudada e área do corpo na qual ocorre a maior taxa de incidência de lesões. Alguns destes estudos também fazem correlação com a idade dos bailarinos em relação às lesões, contudo, essas informações estão explicitadas durante a discussão acompanhadas das devidas referências bibliográficas.

Tabela 1 – Resultados incidência de lesões dos estudos analisados

Autor	Modalidade	Incidência de lesões	Resultados
Cunha e Nascimento (2018)	Contemporâneo	Membros Inferiores e Superiores	Apontaram como principais dores (83% á 75%): a região do Joelho, Tornozelo, pés, quadril, coxa, e lombar. 58% - pescoço, ombros, parte superior das costas.
Anselmo, Rocha, Rufino (2010)	Ballet Clássico e Contemporâneo	Membros Inferiores e Superiores	Membros Inferiores (63,45%): entorse de tornozelo, fratura do metatarso, fratura da tibia, ruptura de ligamentos do joelho, inflamação no tendão de Aquiles, estiramento do íliopsoas, bursite no joelho, osteocondral pilão-tibial. Membros Superiores: protusão/hérnia lombar, protusão/hérnia cervical, ruptura do ligamento do ombro, pulso aberto, estiramento do ligamento medial do olecrano, contratura muscular lombar.
Baldez (2017)	Dança do Ventre	Membros Inferiores e superiores	30% das bailarinas estudadas relataram lesão decorrente da prática de Dança do Ventre. 64,70% das lesões foram no tornozelo, joelho, quadril, coxa e panturrilha. 35,29% das lesões foram localizadas na lombar, cervical, ombro e costela.
Haas, Bevilacqua, Lopes, Pizzo, Caroni (2012)	Ballet Clássico e Jazz Dance	Membros Inferiores	Grupo GB (Ballet) apresentou maior incidência no pé (8 incidências) seguido do joelho (5 incidências), tornozelo (4 incidências), coxa (3 incidências) e coluna (2 incidências). Grupo GJ (Jazz Dance) teve uma média de incidências de 2,5±0,5 para pé, joelho, tornozelo e quadril. Nesse grupo ocorreu maior incidência na virilha (8 incidências) e na coxa (5 incidências). GJB (Jazz e Ballet) teve média de incidência de 1,6±0,4 para pé, tornozelo, coxa, quadril, virilha e membros superiores, obtendo maior incidência no joelho (6 incidências).
Schweich, Gimelli, Elostá, Matos, Martinez, Júnior (2014)	Ballet Clássico	Membros Inferiores	Entre os 124 bailarinos avaliados, 61 (49%) relataram terem se lesionado. Predomínio de afecções articulares (44%) e musculares (34%) nos membros inferiores. Não foram encontrados acometimentos em segmentos de cabeça e região cervical nos bailarinos.
Grego, Monteiro, Padovani, Gonçalves (1999)	Ballet Clássico e Jazz Dance	Membros Inferiores	Bailarinas da faixa etária de 8 a 11 anos apresentaram 4,2 lesões por pessoa, enquanto as de 18 ou mais, 8,17, ou seja, quase duas vezes mais. No plano musculoligamentar, as distensões (44,76%) são as mais comuns, seguidas das contusões (30,48%) e entorses (23,81%). Lesões nos membros inferiores ocorreram 97,48% de todas as lesões relatadas no estudo.
Lima e Macêdo (2020)	Ballet Clássico	Membros Inferiores	As lesões foram mais prevalentes em membro inferior (78,65%), sendo a região mais acometida o tornozelo seguido da coxa e pé em ambos os grupos. as lesões musculares foram as mais prevalentes, seguidas das entorses.
Minikovski e Efig (2020)	Jazz Dance	Membros Inferiores	Dentro as lesões mais frequentes encontram-se a patelar, distensão da musculatura posterior da coxa, processos inflamatórios de partes moles de membros inferiores devido ao impacto, fratura de tornozelo, sobrecarga lombar, luxação e entorse de tornozelo/pé.

Os resultados obtidos no presente estudo demonstram que 37,5% dos autores estudaram simultaneamente mais de uma modalidade de dança. Observou-se que 62,5% abordaram o Ballet Clássico em seus estudos. Já o Jazz Dance foi a segunda modalidade mais estudada, com 37,5%; o Contemporâneo com 25% dos estudos e a Dança do Ventre com 12,5%.

Segundo Schweich *et al.* (2014), os exercícios do Ballet Clássico são geralmente realizados com intensidade, duração e repetições elevadas, além de exigir grandes amplitudes articulares e movimentos complexos, possibilitando a instalação de lesões. O Ballet Clássico, diferente de outras modalidades de dança exige o uso da sapatilha de ponta, do *en dehor* (rotação externa do quadril) e grande flexibilidade. Essas exigências explicariam o porquê do Ballet ser a modalidade de dança que mais causa lesões, levando em consideração que é a modalidade de dança mais antiga e mais conhecida.

Apenas 37,5% dos estudos analisados apresentam como resultados lesões nos membros inferiores juntamente com as lesões de membros superiores. Verificou-se que 100% dos estudos preocupam-se em enfatizar as lesões nos membros inferiores. Essa diferença pode ser explicada pela pouca descarga de peso e impacto nas estruturas apendiculares superiores (ombros, braços, cotovelos, antebraços, mãos, dedos) em algumas modalidades como o Ballet Clássico, principalmente para as bailarinas. De acordo com Bronner *et al.* (2003), no Ballet os membros inferiores são os mais demandados, pois neles se sustentam os preceitos da técnica. Leandersson *et al.* (2011) corrobora essa ideia quando afirma que os braços não apresentam grandes índices de lesões, porque não têm papel de sustentação do peso corporal pois são trabalhados principalmente para serem delicados.

Abordando especificamente a dança, um músculo aquecido é mais elástico, sendo capaz de atuar de forma rítmica e ordenada; ele pode contrair-se com maior eficiência e relaxar mais rápido e completamente (HOWSE, 2000). Desta forma, a ocorrência de lesões relacionadas a dança nem sempre está relacionada ao uso excessivo dos músculos; muitas vezes está ligada à falta de aquecimento e preparação deles para a prática. Bolling e Pinheiro (2010) afirmam que fatores psicológicos vêm sendo descritos na literatura mais recente como um dos fatores que também estariam relacionados à ocorrência de lesões.

Uma outra vertente deste problema de lesões, está no fato de bailarinos mais jovens com menor experiência prática apresentarem mais lesões por não ter o conhecimento total da técnica. Com isso, pode-se considerar que estariam realizando movimentos de forma errônea que resultariam em lesões ou então problemas de saúde futuros; porém, a carga horária de treino dos bailarinos tende a aumentar com a idade e profissionalização, exigindo tecnicamente mais daquele corpo, ocasionando lesões por estresse e *overuse* (SOBRINO, 2017).

Por outro lado, os bailarinos profissionais veem lesões sérias como o fim de suas carreiras, ao invés de considerarem como situações temporárias, e assim tendem a agravar as lesões que já existem ou adquirir outras por conta de lesões pré-existentes. Grego *et al* (1999, p. 48)

Mesmo os que sabem da gravidade não querem deixar de treinar. Normalmente, eles não interrompem seus ensaios para o devido restabelecimento de um agravo, embora refiram frequentes queixas de dor durante e após as aulas. Simplesmente, vivem e trabalham com problemas crônicos.

Lima (2020) observou que a maior taxa de incidência de lesões está dividida entre o grupo de bailarinos jovens (12 a 17 anos), que não possuem um corpo completamente maduro e preparado e o grupo de bailarinos(as) profissionais (acima de 18 anos) que se submetem a cargas de treinamento extremas alcançando o chamado *overuse* (uso excessivo). Esses tipos de lesões ocorrem devido à carga máxima repetitiva do sistema musculoesquelético quando o repouso não é adequado para permitir a adaptação estrutural.

De acordo com Baker (2003) e Baker *et al.* (2009) crianças e adolescentes apresentam uma maior amplitude de movimento devido a suas estruturas em desenvolvimento: articulações, músculos e ossos, mas o crescimento dos músculos e tendões não acompanha o elevado ritmo de crescimento ósseo, dando origem a uma maior rigidez nas articulações o que contribui para a ocorrência de lesões por sobrecarga musculoesquelética nesta faixa etária.

Schweich *et al.* (2014) não especificaram o local da incidência de lesões em seu estudo com Ballet Clássico, relatando somente o predomínio de afecções articulares (44%) e musculares (34%) nos membros inferiores. Observam esses autores que não

foram encontrados acometimentos em segmentos de cabeça e região cervical nos bailarinos. Esse tipo de abordagem metodológica, infelizmente, acaba não contribuindo com bases mais sólidas do conhecimento sobre o acometimento das lesões. Mas Schweich *et al.* (2014, p. 356 e p.357) afirmam que

A circunstância que mais provocou lesões foi o treino específico (49%), seguido pelo ensaio de coreografia (41%) [...] e que as lesões articulares em membros inferiores são as principais lesões do ballet clássico, e o tempo semanal de exposição constitui o principal fator associado a lesões no ballet clássico.

Os outros 7 estudos analisados abordam lesões no joelho, tornozelo, região pélvica/quadril e coluna; 6 de 7 (86%) abordam lesões no pé e coxa; 5 de 7 (71%) apontam lesões no ombro; 4 de 7 (57%) trazem as lesões nas pernas; 3 de 7 (43%) mostram as lesões no antebraço e mão e 1 de 7 (14%) consideram as lesões na virilha, pescoço, costas, queixo, braço e costelas. Portanto, baseando-se no número de dados levantados nesse estudo, ocorre uma prevalência de lesões no pé, perna e coxa o que se coaduna com os estudos de Bonner *et al* (2003) e Leandersson *et al.* (2011) sobre a prevalência de lesões nos membros inferiores.

O tipo de lesão foi relatado em apenas 5 dos 8 estudos, 80% afirma a ocorrência de entorses, 80% de inflamações, 60% de lesão ligamentar, 60% de tendinopatia, 60% de fraturas, 60% de distensões, 60% de luxações, 40% de hérnia, 40% de estiramentos, 40% de lesões patelares, 20% pulso aberto, 20% de contratura, 20% de osteocondral e 20% de contusão.

O fato da ocorrência de inflamações serem preponderantes provavelmente pode ser explicada, segundo Torri (2018, p. 16 e p. 24) da:

Dança ser uma atividade profissional que requer alta performance e nível técnico, gerando constantes sobrecargas osteomusculares desencadeantes de dor e processos inflamatórios. A dor e a inflamação são fatores que comprometem o desempenho do bailarino por limitar o trabalho de flexibilidade, força e interferir na execução dos movimentos, comprometendo sua carreira profissional.

Rodrigues e Waisberg (2009 p. 510) definem entorse como um “movimento violento, com estiramento ou ruptura de ligamentos de uma articulação.” De acordo com Silva (2011 p. 13), a ocorrência de entorses em bailarinos se dá pois:

Bailarinos executam movimentos planejados e cuidadosamente ensaiados. Quando esses movimentos ultrapassam os limites normais da mobilidade articular, como numa perda de concentração, de equilíbrio ou numa aterrissagem inadequada, uma entorse do tornozelo pode ocorrer.

Segundo Schweich *et al.* (2014), sobre o tempo de treino semanal, o grupo de praticantes que possui o tempo de prática semanal superior a quatro horas se associou com chance 2,1 vezes maior de incidência da lesão em relação ao grupo que realiza tempo de treino semanal inferior a quatro horas. Isso explicaria o motivo de bailarinos profissionais apresentarem incidência de lesões relativamente maior a bailarinos jovens ou amadores, uma vez que o tempo de treino de bailarinos profissionais é de 17-29 horas por semana em ensaios e oito a 20 horas por semana em aulas técnicas (BATSON, 2007 *apud* BOLLING, 2010).

Observou-se que 100% dos estudos englobam pesquisas com bailarinos(as) profissionais e/ou adultos (acima de 18 anos) e 37,5 % dos com bailarinos(as) jovens (entre 8 e 18 anos). Grego *et al.* (1999) apresenta que a tendência constatada foi de aumento dos agravos com o passar dos anos: bailarinas da faixa etária de 8 a 11 anos apresentam 4,2 lesões por pessoa, enquanto as de 18 anos ou mais, quase duas vezes mais (8,17).

Lima e Macêdo (2020) mostram que a presença de lesão foi mais prevalente em bailarinos(as) que iniciaram a prática da dança durante sua infância (até os 9 anos de idade) e apresentaram média de 14,3 anos de experiência prática e 80% dos bailarinos deste grupo pertencem ao nível avançado.

Um estudo realizado por Steinberg *et al.* (2011) com bailarinas de 8 a 16 anos manifestou que as bailarinas na faixa etária de 15 anos apresentaram o risco relativo de se machucar quase 2 vezes maior quando comparados com bailarinos de 8 anos de idade.

Após analisar os estudos selecionados, percebe-se a necessidade de estudos multidisciplinares mais aprofundados que englobam bailarinos e sua vocação em transformar a dança em sua profissão, levando em consideração a carga de treino destes atletas, a ocorrência de lesões e sua idade. Se faz necessário também aprofundar pesquisas que explorem aspectos psicológicos que envolvem a identidade do bailarino, desenvolvida ao longo de sua vida profissional gerando traços como a tolerância à dor, a disciplina profissional, o perfeccionismo, a forte autocrítica, o preparo físico e o esforço máximo; fatores que muitas vezes culminam para a ausência de

tratamentos médicos quando se é necessário.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há necessidade de aprofundamento no estudo das relações entre os aspectos psicológicos e sociais dos bailarinos com os tipos de lesões decorrentes da profissão através de abordagens multidisciplinares. Dessa forma, faz-se necessário o estabelecimento de um protocolo metodológico que uniformize a obtenção de dados.

Nas condições em que foram desenvolvidas as investigações foi possível estabelecer como principais contribuições desse estudo bibliográfico as seguintes conclusões:

- A ocorrência de lesões musculoesqueléticas em bailarinos(as) é superior em bailarinos(as) profissionais (acima de 18 anos) comparado com bailarinos(as) jovens/amadores, posto que os bailarinos(as) profissionais possuem carga de treino extremamente intensas.
- As lesões que mais acometem bailarinos são localizadas nos membros inferiores, devido a uma descarga de peso e impacto maior nessas estruturas.
- Há um predomínio de afecções articulares e musculares.
- As inflamações e entorses são os tipos de lesões mais frequentes neste público-alvo, enquanto as contusões são as menos frequentes.
- A prática do Ballet Clássico aparentemente ocasiona um maior número de lesões, pois apresenta como fatores determinantes o uso da sapatilha de ponta, do *en dehor* e a necessidade de grande flexibilidade.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANSELMO, Julina Santos *et al.* Estudo sobre lesões em profissionais de ballet clássico e contemporâneo em belo horizonte/mg. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício** - Volume 9 Número 1 - janeiro/março 2010.

Disponível em:

<https://www.portalatlanticaeditora.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3460/5437>

BALDEZ, Cintia da Silva. Prevalência de lesões em bailarinas de dança do ventre. **Trabalho de conclusão de curso**, Universidade Federal do Rio Grandedo Sul. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança. Curso de Educação Física: Bacharelado. Porto Alegre, 2017. Disponível em:

<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/172056>

BOLLING, Caroline Silveira. PINHEIRO, Tarcisio Marcio Magalhães. Bailarinos profissionais e saúde: uma revisão da literatura. **Rev Med Minas Gerais** 2010; 20(2 Supl 2): S75-S83. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Caroline-Bolling-2/publication/320760871_Professional_dancers_and_health_a_literature_review/links/59f9cdfbaca27221807e8f5c/Professional-dancers-and-health-a-literature-review.pdf

BRONNER S, Ojofeitimi S, Mayers L. Comprehensive surveillance of dance injuries: a proposal for uniform reporting guidelines for professional companies. **J Dance Med Sci.** 2016;10:69–80. Disponível em:

<https://www.ingentaconnect.com/content/jmrp/jdms/2006/00000010/f0020003/art00001>

CARDOSO, Allana. REIS, Nycolle. MARINHO, Ana Paula. VIEIRA, Melissa. BOING, Leonessa. GUIMARÃES, Adriana. Lesões em bailarinos profissionais: uma revisão sistemática. **Rev. Bras. Med. Esporte** 23 (06), Nov-Dec 2017. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbme/a/ZMwvSfMh6WSbBxZPhWGnf3k/?lang=en>

CUNHA, Francisco Valmor Macedo. NASCIMENTO, Natalia da Silva. Prevalência de lesões musculoesqueléticas em bailarinos contemporâneos do balé da cidade de teresina. **Saúde em Redes.** 2018; 4(1):133-142. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/rede-unida/article/view/941>

FRANCO, Neil. FERREIRA, Nilce Vieira Campos. Evolução da dança no contexto histórico: aproximações iniciais com o tema. **Repertório**, Salvador, nº 26, p.266-272, 2016.1. Disponível em:

<https://periodicos.ufba.br/index.php/revteatro/article/download/17476/11416/58910>

GREGO, Lia. MONTEIRO, Henrique. PADOVANI, Carlos. GONÇALVES, Aguinaldo. Lesões na dança: estudo transversal híbrido em academias da cidade de Bauru-SP. **Rev. Brasileira Medicina do Esporte** 5 (2), Abr 1999. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbme/a/Bsc894dh3P5VD69HFm7CDmn/?lang=pt>

HAAS, Aline Nogueira. BEVILACQUE, Martina. LOPES, Bibiana de Mello. PIZZO, Juliana Pereira. CARONI, Paula Cristiane Pruss. Incidência de lesões em bailarinos de ballet clássico e dança jazz. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 15, Nº 166, Marzo de 2012. Disponível em:
<https://www.efdeportes.com/efd166/incidencia-de-lesoes-em-bailarinos.htm>

HOWSE, Justin. **Dance technique & injury prevention**. First published in North America in 2000 by Routledge.

LEANDERSON C, LEANDERSON J, WYKMAN A, STRENDER LE, JOHANSSON SE, SUNDQUIST K. **Injuries in young ballet dancers**. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc*, 2011. Epub 2011. Disponível em:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21340627/>

LIMA, Ana Lígia. MACEDÔ, Mariana. Prevalência de lesões em bailarinas que ingressaram no balé clássico em diferentes faixas etárias. **Trabalho de Conclusão de Curso** apresentado à Universidade de Brasília – UnB, 2020. Disponível em:
https://bdm.unb.br/bitstream/10483/30544/1/2020_AnaLigiaLima_MarianaLimaMacedo_tcc.pdf

MINIKOVSKI, Geovana. EFING, Ricardo. Lesões que mais acometem bailarinos no Brasil: uma abordagem da modalidade jazz. **Revista Renovare de Saúde e Meio Ambiente**, Ano 7–Volume 3–União da Vitória –Paraná. Dezembro de 2020. Disponível em:
<http://book.uniguacu.edu.br/index.php/renovare/issue/view/84/96>

NERY, Geiciaria da Silva. Prevalência de lesões em praticantes de balé em 2017. **Trabalho de Conclusão de Curso** apresentado à Universidade de Brasília – UnB – Faculdade de Ceilândia. Brasília, 2018. Disponível em:
https://bdm.unb.br/bitstream/10483/22402/1/2018_GeciariaDaSilvaNery_tcc.pdf

PINHO, Maria Eugénia R. C. VAZ, Mário A. Pires. AREZES, Pedro M. F. M. CAMPOS, José C. Reis. MAGALHÃES, António P. Barbedo. Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com as atividades desportivas em crianças e adolescentes: uma revisão das questões emergentes. **Motricidade** © FTCD/FIP-MOC 2013, vol. 9, n. 1, pp. 31-49. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/motricidade/article/download/2461/2214/5832>

RODRIGUES, Fábio Lucas. WAISBERG, Gilberto. Entorse de tornozelo. Rev. **Assoc. Med. Bras.** 55 (5) • 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ramb/a/SkwSMjsw7f5fHQXBZqmcLFc/?lang=pt#:~:text=A%20entorse%20%C3%A9%20um%20movimento,envolve%20les%C3%A3o%20dos%20ligamentos%20laterais.>

SCHWEICH, Laynna. GIMELLI, Aline. ELOSTA, Mariane. MATOS, Wania. MARTINEZ, Paula. JÚNIOR, Silvio. Epidemiologia de lesões musculoesqueléticas em praticantes de ballet clássico. **Fisioter. Pesqui.** 21(4), Oct-Dec 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/vjPbjK656HSQHfcLfvDNNHM/?lang=pt>

SILVA, Andressa. ENUMO, Sônia. Dor e lesões em bailarinos Adolescentes: revisão sistemática. **Rev. dor** 17 (2), Apr-Jun 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rdor/a/fqZZHHT7T9D7MSWnPHdBDkr/?lang=pt>

SILVA, Renata Fernandes. Fatores de risco para lesões que acometem o complexo articular do tornozelo e pé em bailarinos. **Monografia apresentada ao Curso de Especialização** em Fisioterapia Esportiva da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da UFMG, Belo Horizonte, 2011. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/44094/1/monografia%20Bal%c3%a9%20Cl%c3%a1ssico.pdf>

SOBRINO FJ, GUILLÉN P. Overuse injuries in professional ballet: influence of age and years of professional practice. **Orthop J Sports Med.** 2017;5(6):2325967117712704. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2325967117712704>

SOUZA, Isael. **Laboratório de cinesiologia na dança i.** Salvador: UFBA, 2016 66 p. il. Disponível em: https://repositorio.ufba.br/bitstream/ri/26149/1/eBook_Laboratorio_de_Cinesiologia_na_Danca_I-Licenciatura_em_Danca_UFBA.pdf

TORRI, Gabriela da Silva. Fisioterapia aquática como tratamento para a dor e inflamação em bailarinos profissionais. **Dissertação de Mestrado** apresentada ao Programa de Pós Graduação em Farmacologia, da Universidade Federal de

Santa Maria, 2018. Disponível em:

https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/15070/DIS_PPGFARMACOLOGIA_2018_TORRI_GABRIELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y