

INQUÉRITO SOBRE AS LESÕES MAIS COMUNS NA PRÁTICA DO BALÉ CLÁSSICO E ELABORAÇÃO DE UM PROTOCOLO PREVENTIVO (APOIO SANTANDER/UNIP)

Alunos: Anna Beatriz Ferreira da Silva e Vinicius Oliveira Leite

Orientador: Prof. Dr. Darcísio Hortelan Antônio

Curso: Fisioterapia

Campus: Bauru

O balé clássico, uma das formas mais ancestrais de expressão artística, enfrenta desafios contemporâneos devido ao aumento das lesões, muitas vezes causadas pela falta de preparo e pela intensidade da prática. Este estudo teve como objetivo avaliar as principais lesões e propor um protocolo preventivo. Realizado em uma escola de balé em Igarapu do Tietê, o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 74542523.0.0000.5512), e todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Os dados foram coletados digitalmente via Google Forms em anonimato e usados para criar gráficos. O questionário abordou idade, sexo, tempo de prática de balé, histórico de lesões e respectivas regiões acometidas. Os participantes foram divididos em três grupos etários: Grupo A (14-25 anos), Grupo B (26-45 anos) e Grupo C (46-65 anos), totalizando 62 bailarinos, dos quais 11 eram homens. Em relação ao tempo de prática, 14 participantes tinham entre 1 mês e 10 anos de experiência, 34 entre 11 e 20 anos, 8 entre 21 e 30 anos, e 6 entre 31 e 40 anos. As lesões foram classificadas em seis categorias: contusões (17 casos, 33%), distensões (16 casos, 31%), lesões ligamentares (6 casos, 11%), torções (2 casos, 4%), tendinites (7 casos, 13%) e fraturas (4 casos, 8%). O protocolo preventivo proposto para contusões inclui aquecimento antes da prática, como caminhada ou trote leve de 10 a 15 minutos, seguido de exercícios de mobilidade para quadril e tornozelo, aumentando gradualmente a intensidade. Esses exercícios ajudam a aumentar a temperatura muscular, o metabolismo energético e a elasticidade dos tecidos moles. Já para distensões, alongamentos estáticos dos membros inferiores por mais de um minuto após a prática da

dança, ajudando a evitar o encurtamento muscular que pode levar à distensão, especialmente nos isquiotibiais. Os resultados mostraram que a prática intensiva e prolongada, sem orientação adequada, pode resultar em lesões que variam de pequenas e facilmente recuperáveis a crônicas. As distensões e contusões foram as lesões mais comuns, com incidências de 31% e 33%, respectivamente. Assim, foi elaborado o protocolo, incluindo exercícios e métodos específicos. Este estudo aumentou o conhecimento e a conscientização sobre os benefícios do balé clássico e a aplicação da ciência da fisioterapia, reduzindo a ocorrência de lesões entre os bailarinos.