REVISTA TRANSDISCIPLINAR
UNIVERSO da Saúde
ISSN 2965-2340

PREVALÊNCIA DE LESÕES E QUALIDADE DE VIDA EM PRATICANTES DE BALÉ CLÁSSICO: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Renata Regina da Silva Lins
Celina Cordeiro de Carvalho
Renata Soraya Coutinho da Costa

Resumo

O balé clássico é uma atividade física que requer bom condicionamento musculoesquelético pela utilização de movimentos complexos com alto impacto e grande amplitude articular. Devido isto, faz-se necessário que o bailarino compreenda as extensões das lesões decorrentes desta modalidade, pois mesmo havendo relatos frequentes de dores durante e após as aulas, os praticantes não se submetem à interrupção dos treinos. O objetivo deste estudo é abordar os principais tipos de lesões, compreender seus mecanismos, quais atividades geram mais lesões e identificar o impacto destas lesões na qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, na qual foram utilizadas as bases de dados Scielo, Pubmed e Medline, e na busca os seguintes descritores: “ballet clássico”, “classical ballet”, “lesão na dança”, “dance injury”, “bailarinas”, “ballerinas”, “dança”, “dance”, “qualidade de vida”, “quality of life”. Adicionalmente foram pesquisados outros tipos de estudos científicos (dissertações e teses), que tratassem de lesão na dança. Os artigos foram selecionados de acordo com os seguintes critérios de inclusão: publicados nos últimos 18 anos, na língua portuguesa, inglesa e espanhola. Após a busca foram selecionados 12 artigos, dos quais oito deles preencheram os critérios de elegibilidade. Há prevalência de lesões, nos pés, no joelho e as distensões musculares nos membros inferiores que ocorrem devido ao empenho excessivo dos praticantes durante treinos, bem como às repetições de movimentos. Sendo assim, a ocorrência dessas injúrias impacta diretamente na qualidade de vida destes indivíduos que sofrem pela não aceitação do tempo que é necessário para o bailarino se afastar dos palcos para recuperação.

Palavras-chave: Ballet clássico; Lesão na dança; Bailarinas; Dança; Qualidade de vida.