

## PRINCIPAIS DESVIOS POSTURAIIS EM MULHERES PRATICANTES DE UMA MODALIDADE DE DANÇA EM UMA ACADEMIA NA CIDADE DE PELOTAS/RS

**LESSA, Helena Thofehr<sup>1</sup>; ZANCHET, Marcos Atrib; MATTIOLI, Rafaela Ávila; ROCHEFORT, Renato Siqueira<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>*Associação Hospitalar Moinhos de Vento – Especialização em Fisioterapia Ortopédica e Neurológica – thofehmlessa@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Pelotas – renatosrvolei@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

Desde a antiguidade, o homem busca a comunicabilidade e a transmissão das ações através do seu corpo, desenvolvendo na arte da dança um meio de manifestação cultural, social, educativa e de diversão (MELO et al., 2000; BARCELLOS et al., 2002; PRATI et al., 2006; SANDOVAL et al., 2008).

Atualmente, além do fator estético dos movimentos, a dança requer muito desempenho físico por parte dos praticantes, tornando necessário um equilíbrio adequado entre força e flexibilidade, combinado com a aptidão para executar passos com perfeição (PRATI et al., 2006; GREGO et al., 2003).

Considerando a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelo sistema músculo esquelético, proporcionando gasto de energia superior ao repouso, a prática desta atividade pode acarretar em benefícios à saúde quando for corretamente realizada. Porém, devemos considerar que ela também pode atuar como agente patológico sobre o aparelho locomotor quando excede os limites dos músculos, ossos, tendões e articulações (MELO et al., 2000; PRATI et al., 2006).

Sabe-se que, em geral, as bailarinas que buscam a perfeição técnica são submetidas à forte fadiga muscular, gerando modificações biomecânicas capazes de desestabilizar seu equilíbrio funcional. É possível afirmar que as atividades esportivas repetitivas, especialmente como no caso aqui estudado, podem desencadear problemas posturais devido à busca pela automatização dos gestos (COPLAN et al., 2002; ARAGON et al., 2006).

Assim, esse estudo teve como objetivo investigar os principais desvios posturais em mulheres praticantes de jazz em uma academia de dança de Pelotas/RS.

### 2. MATERIAL E MÉTODOS

Foram convidadas a participar do estudo todas as bailarinas de jazz do Núcleo de Ginástica e Dança 1o Ato Tavane Viana, através de uma conversa informal com as responsáveis da escola de dança e, posteriormente, às bailarinas, que, estando de acordo em participar da pesquisa, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido.

Como critérios de inclusão foram definidos: sexo feminino, idade entre 15 e 20 anos, praticar a modalidade jazz há mais de 3 anos e não apresentar nenhuma lesão musculoesquelética que pudesse influenciar a avaliação.

Apenas 10 bailarinas contemplaram os critérios de inclusão pré-definidos para o estudo.

Para a coleta dos dados foi realizado um diagnóstico clínico postural conforme descrito por Ângela Santos (2001) em um manual explicativo sobre como se realiza esse diagnóstico. Os dados foram analisados através do programa Microsoft Office Excel para Windows.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os resultados mostraram que 80% da amostra não apresentou desequilíbrios da pelve no plano frontal e 90% tem a pelve na posição neutra, porém, 70% apresentou rotação pélvica para direita.

Também foi possível constatar que 90% das bailarinas possuem discrepância no alinhamento de membros superiores, sendo que 50% tiveram o esquerdo mais cefálico e 40% delas, o direito. No plano sagital, 60% apresentaram caída dos membros no terço médio da coxa.

Quanto à coluna cervical, 70% das bailarinas não mostraram alteração no posicionamento da coluna (hiperlordose ou retificação), porém 60% delas apresentaram rotação para um dos lados.

Na avaliação de membros inferiores, 20% apresentaram o joelho em flexão e 80% na posição neutra no plano sagital e, quando avaliado no plano frontal, foram encontrados 40% de valgismo dos mesmos. Quanto aos pés, não foram encontradas alterações.

Os resultados do presente estudo quanto à coluna cervical vão de encontro ao estudo realizado por Prati (2006), que mostra que as bailarinas apresentam alto percentual de alteração na coluna, tanto para cifose quanto hiperlordose.

Também de acordo com Prati (2006), as bailarinas apresentaram uma tendência à hiperextensão de joelho, diferente do resultado encontrado nesse estudo, onde nenhuma participante apresentou essa deformidade. Quanto ao valgismo, os resultados estão de acordo com a literatura pesquisada.

Apesar do estudo de Barcellos (2002) mostrar que as bailarinas possuem tendência a apresentar alterações na pelve, no presente estudo não foram encontradas deformidades nesse segmento.

### **4. CONCLUSÕES**

As alterações posturais detectadas podem estar associadas à repetição de movimentos específicos da prática do jazz, visto que essa modalidade de atividade envolve coreografias compostas por saltos e rotações ocasionando desequilíbrios, principalmente em tronco e membros inferiores.

Observamos uma discrepância entre os resultados dessa pesquisa e da literatura estudada, a qual pode estar associada ao fato das amostras serem compostas por bailarinas que dançam diferentes modalidades, já que em todos os estudos a avaliação postural foi realizada em bailarinas de balé clássico e nesse ter sido apenas em bailarinas de jazz.

Acreditamos que seria interessante implementar um trabalho de compensação durante o treinamento das bailarinas na tentativa de evitar desequilíbrios do aparelho musculoesquelético, podendo assim, prevenir possíveis futuras patologias decorrentes das alterações posturais.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAGON, Flávio F; GONÇALVES, Aguinaldo; GREGO, Lia G; MONTEIRO, Henrique L; PANDOVANI, Carlos R. Agravos musculoesqueléticos em bailarinas clássicas, não clássicas e praticantes de educação física. **Arq. Ciências Saúde**, São Paulo, v.13, n.3, p.61-69, 2006.

BARCELLOS, Cláudio; IMBIRIBA, Luís Aureliano. Alterações posturais e do equilíbrio corporal na primeira posição em ponta do balé clássico. **Rev. Paul. Educação Física**, São Paulo, v.16, n.1, p.43-52, 2002.

COPLAN, Julie A. Ballet dancer's turnout and its relationship to self-reported injury. **Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy**, v.32, n.11, p.579-584, 2002.

GREGO, Lia Geraldo; MONTEIRO, Henrique Luiz. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. **Motriz**, Rio Claro, v.9, n.2, p.63-71, 2003.

MELO, Sebastião Iberes Lopes; SIMAS, Joseani Paulini Neves. Padrão postural de bailarinas clássicas. **Revista da Educação Física/UEM**, Maringá, v.11, n.1, p.51-57, 2000.

PRATI, Alessandra Regina Carnelozzi; PRATI, Sérgio Roberto Adriano. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. **Rev. Bras. Cineantropom. Desempenho Humano**, v.8, n.1, p.80-87, 2006.

SANDOVAL, Renato Alves; VILASBOAS, Patrícia Milhomens. Análise postural comparativa entre bailarinas e sedentárias através do Software de Avaliação Postural (SAPO). **Revista Digital**, Buenos Aires, v.13, n.123, 2008.

SANTOS, Ângela. **Diagnóstico clínico postural: um guia prático**. São Paulo: Summus, 2001.