

Fatores de risco na prática intensiva de ballet - A influência do uso das sapatilhas de ponta e outros fatores de risco - revisão da literatura.

Sandra Alves¹, Mariana Ribeiro, Miguel Cavaleiro e Raquel Bispo

1. Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha Portuguesa-Lisboa



INTRODUÇÃO

O ballet clássico é um tipo de dança que requer dos seus praticantes ampla dedicação e esforço, ficando expostos a elevadas exigências físicas que podem ocasionar o aparecimento de lesões, e comprometer os seus desempenhos. Sabendo que esta é uma das modalidades de dança mais praticada em todo o mundo e que tem uma elevada prevalência de lesões, torna-se relevante perceber quais os fatores de risco relacionados com as lesões decorrentes da prática do ballet, com especial ênfase às sapatilhas de ponta.

Com este trabalho pretende-se perceber quais os fatores relacionados com as lesões durante o treino com as sapatilhas de ponta em praticantes de ballet, bem como se a adaptação individual da sapatilha de ponta tem influência na incidência de lesões. Este aumento de conhecimento pretende dotar os Fisioterapeutas de ferramentas para a prevenção de lesões nesta população específica.

METODOLOGIA

O estudo realizado é do tipo exploratório, de abordagem qualitativa, caracterizada por uma revisão da literatura baseada nos procedimentos metodológicos da PRISMA (preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses).

Entre 1 e 20 de abril de 2020, realizou-se uma pesquisa eletrónica nas seguintes bases de dados: ScienceDirect, Physiotherapy Evidence Database, Scientific Electronic Library Online, Pubmed, Lilacs e Cochrane Central Register of Controlled Trials. Foram, ainda, incluídos estudos referenciados pelos artigos analisados. Como critérios de inclusão foram considerados apenas artigos científicos publicados e escritos nos idiomas português ou inglês. Como critérios de exclusão consideraram-se artigos repetidos após a pesquisa nas diferentes bases de dados, artigos de opinião e livros, artigos que analisassem exclusivamente outros tipos de dança. Não foram incluídas limitações quanto às características demográficas da amostra nem quanto às características técnicas.

RESULTADOS

Foram obtidos 513 artigos e após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, incluíram-se 15 artigos: sete sobre fatores de risco, dois que relacionam lesões com as sapatilhas de ponta, quatro que analisam a influência das sapatilhas de ponta nos pés e tornozelos e dois que avaliam e sugerem possíveis modificações ao nível das sapatilhas de ponta.

CONCLUSÃO

Identificou-se 11 fatores de risco intrínsecos e oito fatores de risco extrínsecos. A fadiga e o treino excessivo foram identificados como sendo os principais fatores de risco intrínsecos decorrentes da prática do ballet e o calçado como fator de risco extrínsecos. Alguns estudos incluíram questionários para a obtenção de dados, o que poderá conduzir a uma recolha de informação subjetiva em vez de retirar dados analíticos; todos os estudos analisados incluíram sapatilhas de ponta de marcas distintas, com horas de utilização diferentes e preenchimentos da biqueira díspares; a existência de heterogeneidade entre os investigadores que desenvolveram os artigos incluídos. Assim, sugere-se que sejam realizados estudos adicionais, nomeadamente transversais, que permitam identificar de forma mais clara em que medida cada um dos fatores contribui como fator de risco na prática do ballet.



XI Congresso Nacional de Fisioterapeutas - Lisboa, 5 e 6 de novembro 2021

REFERENCIAS

- Albisetti W, Perugia D, Bartolomeo O, Tagliabue L, Camerucci E, Calori G. Stress fractures of the base of the metatarsal bones in young trainee ballet dancers. *International orthopaedics*. 2010;34(1): 51-55.
- Araújo A, Toniote G. Principais alterações posturais encontradas em bailarinas clássicas. *Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul*. 2015;16(3):228-230.
- Batista C, Martins E. A prevalência de dor em bailarinas clássicas. *Journal of health science institute*. 2010;28(1):47-49.
- Berardi, G. *Finding Balance: Fitness, Training, and Health for a Lifetime in Dance*. 2nd ed. Routledge, 2013. 236
- Bickle C, Deighan M, Theis N. The effect of pointe shoe deterioration on foot and ankle kinematics and kinetics in professional ballet dancers. *Human Movement Science*. 2018;60:72-77.
- Colucci L, Klein D. Development of an Innovative Pointe Shoe. *Ergonomics in Design*. 2008;16(3):6-12.
- Coplan J. Ballet Dancer's Turnout and its Relationship to Self-reported Injury. *Journal of Orthopaedic And Sports Physical Therapy*. 2002;32:579-584.
- Kinetikos. A powerful platform for effective clinical decision-making and patient-focused treatments. Disponível em: www.kinetikos.io/. Acedido em: 2020-01-27
- Meereis E, Teixeira C, Pranke G, Lemos L, Mota C. Sintomatologia dolorosa em bailarinos: uma revisão. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2013;(2):143-150.
- Monteiro H, Grego L. As lesões na dança: conceitos, sintomas, causa situacional e tratamento. *Revista de Educação Física*. 2003;9(2):63-71.
- Shorten M. Running Shoe Design: Protection and Performance. *Marathon Medicine*. 2000: 159-169.
- Simões R, Anjos A. O Ballet Clássico e as Implicações Anatômicas e Biomecânicas de sua Prática para os Pés e Tornozelos. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*. 2010;8(2):117-132.

