

INCIDÊNCIA DE DOR LOMBAR EM BAILARINAS

FERNANDES, Shanley Cristina¹; OELKE, Jéssica Camila²; AMORIM, Rodrigo Duarte³; CONSALTER, Keli⁴; HARTMANN, Augusta⁵; MARCHI, Christian L.A.ⁿ

¹Univali/Fisioterapia, Itajaí - SC, shanley@hotmail.com

²Univali/Fisioterapia, Itajaí - SC, jessicaelke@hotmail.com

³Univali/Fisioterapia, Itajaí - SC, shamanrda26@hotmail.com

⁴Univali/Fisioterapia, Itajaí - SC, keliconsalter@yahoo.com.br

⁵Univali/Fisioterapia, Itajaí - SC, augusta.hart@hotmail.com

ⁿUnivali/Fisioterapia, Itajaí - SC, profchristian@univali.br

Resumo- A dor lombar é caracterizada como uma moléstia aguda, subaguda ou crônica localizada anatomicamente na região posterior do tronco. No caso do *ballet*, a coluna lombar é freqüentemente solicitada, e por ser uma disciplina artística de alta exigência física e mental, esta população está predisposta a lesões. Este estudo tem como objetivo verificar a incidência de dor lombar em bailarinas de Itajaí e Balneário Camboriú relacionada com o treinamento. Como metodologia foi passado a elas um formulário validado para avaliação e correlações de características de dor e treinamento e posteriormente realizada uma correlação entre as respostas coletadas. Essas correlações apresentam relevância estatística quando o $p < 0,05$. Como resultado observamos que há uma intensidade de dor expressiva no grupo estudado, porém não encontramos uma correlação significativa entre o treinamento e a intensidade de dor. Concluindo assim que, o treinamento pode ter relação com a dor lombar das bailarinas, mas mais estudos comparativos deveriam ser feitos para melhor descrever esta relação.

Palavras-chave: Dor lombar

Área do Conhecimento: Fisioterapia

Introdução

Define-se a dor lombar como uma moléstia aguda, subaguda ou crônica localizada anatomicamente na região posterior do tronco, logo abaixo das últimas costelas até a região das tuberosidades isquiáticas, caracterizando-se por surgimento rápido ou lento, com ou sem irradiação para os membros inferiores e concomitantes restrições da mobilidade (NACHEMSON, 1976).

O *ballet*, como atividade corporal, é uma das manifestações que utiliza posturas e movimentos específicos, é uma modalidade de dança que pode ser praticada tanto por crianças quanto por adolescentes, que para aprofundarem a técnica se submetem a períodos longos de ensaios. A partir disso, as aulas necessitam de uma série de repetições que desencadeiam a postura conseqüente nestes bailarinos (PRATI e PRATI, 2006). No caso deste grupo especificamente, Ramell, Moritz e Gun-Britt (1999) verificaram que a prevalência de dor lombar entre bailarinos profissionais na Suécia era de 69%. Confirmando, ainda, a prevalência de dor lombar, Simas e Melo (2000) observaram que a coluna lombar foi o segmento mais acometido nas bailarinas estudadas.

O princípio do *ballet* define que a bailarina deve desenvolver sua técnica treinando os dois lados do corpo por igual, porém, na prática a bailarina acaba repetindo os movimentos específicos do treinamento do seu lado dominante com intenção de melhorar os resultados de sua técnica e execução do movimento. Esse treinamento acaba caracterizando uma prática unilateral, onde os músculos se desenvolvem desarmonicamente, possibilitando assim, as dores e os desvios posturais (PRATI e PRATI, 2006). Coltro e Campello (1987) enfatizam que no *ballet*, ao mesmo tempo em que se trabalha exaustivamente a extensão da coluna lombar, a manutenção postural fica ao encargo do encaixe do quadril (retroversão pélvica), o que é insuficiente para a manutenção do equilíbrio entre os dois importantes grupos musculares que mantêm a coluna lombar (flexores e extensores).

O número crescente de bailarinos com dor e lesões na região lombar e extremidades inferiores ocorre, em parte, pela posição clássica da dança, onde os membros inferiores se encontram em rotação externa extrema, bem como o apoio nas extremidades dos dedos na posição de ponta ou, ainda, no equilíbrio com os pés em posição de meia ponta. Diante disto, este trabalho tem como

objetivo verificar a incidência de dor lombar e sua relação com o treinamento em bailarinas de Itajaí e Balneário Camboriú.

Metodologia

Esta pesquisa possui característica quantitativa epidemiológica sendo constituída de uma amostra de vinte e seis (26) bailarinas. As bailarinas foram selecionadas das cidades de Itajaí e Balneário Camboriú. A pesquisa apresentou parecer aprovado 263/09A do CEP.

Para inclusão seletiva, foram estudadas bailarinas (sexo feminino) com tempo de treinamento entre dois e quinze anos, não havendo limites de idade. O tempo de treinamento foi estipulado com um intervalo grande entre eles, para que todos os níveis de *ballet* pudessem estar inclusos. Não foram pesquisadas as bailarinas que apresentavam lesões neurológico/cognitivas, doenças reumáticas, lesões agudas não relacionadas à prática do *ballet* ou que não apresentaram assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Antes das entrevistas e avaliações solicitadas, os pesquisadores entraram em contato com o coreógrafo ou o responsável pelo grupo e a ele foi entregue um termo solicitando a autorização para realizar o estudo com seu grupo no seu ambiente de treinamento. Depois de possuir a autorização confirmada pelos responsáveis das academias, foi solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para os responsáveis pelas bailarinas que eram menores de idade. Nos casos em que eram maiores de idade, as mesmas puderam fazê-lo. Os locais escolhidos para recrutamento da amostra foram: Academia de Dança Adriana Alcântara, Academia de Dança Mery Rosa e Grupo de Dança do Projeto Oficinas, pois são as academias mais conceituadas da região, de fácil acesso e que concordaram em participar do estudo. A coleta de dados foi realizada nas respectivas academias de cada bailarina, antes ou depois de seus ensaios.

Um questionário validado por um grupo de profissionais fisioterapeutas foi preenchido junto à amostra em forma de entrevista, a fim de registrar os dados pessoais, dados de treinamento e dados referentes às dores existentes das bailarinas. Os dados de treinamento dão foco para frequência dos treinamentos, tempo em que pratica o *ballet*, a formação que segue, por exemplo, jazz, contemporâneo ou dança moderna. Os dados da dor registraram a intensidade por escala visual analítica, localização, a frequência em que aparece, tempo de duração e se algum serviço de saúde é procurado com intuito de resolver a dor.

Os dados encontrados foram comparados e correlacionados estaticamente utilizando o

software estatístico SPSS. Para as comparações entre as variáveis escolhidas utilizou-se de análise de variância (ANOVA) adotando significância estatística quando $p < 0,05$. As correlações paramétricas e não paramétricas utilizadas usaram os métodos de Pearson e Spearman com o mesmo grau de significância. A estatística descritiva foi utilizada para caracterizar a amostra através de frequência simples e médias com intervalos de confiança, demonstradas por gráficos.

Resultados

Foram estudadas 26 (vinte e seis) bailarinas, com uma média idade de 17,34 anos, entre 10 (dez) e 41 (quarenta e um) anos de idade.

Para este trabalho as bailarinas inicialmente foram classificadas por nível de prática na dança, por possuírem diferentes formas de treinamento e intensidade. Essa diferença de exigência e treinamento pode ser uma das influências na intensidade da dor e alteração postural, e em virtude disto serão descritos como níveis básicos, intermediários e avançado independente da modalidade praticada.

Neste estudo podemos verificar que as bailarinas do nível avançado realizam menos tempo de treino de alongamento do que as bailarinas do nível básico (Tabela 1).

Tabela 1 - Diferença de tempo de alongamento por nível de prática ($p=0,009$)

Tempo de Alongamento em Minutos (IC=95%)		
Básico	Intermediário	Avançado
30 (30 - 30)	27,6 (24,64 – 29,47)	20 (13,36 – 26,64)

Todas as bailarinas entrevistadas referiram ter dor lombar no momento da entrevista.

Estas médias (Tabela 2) obtidas por escala visual analógica de dor evidenciam que a intensidade de dor do nível básico em relação ao nível avançado é menor. E que o nível que apresenta menor intensidade de dor é o intermediário.

Tabela 2 - Intensidade média de dor lombar por nível de prática ($p=0,240$)

Intensidade da Dor (IC=95%)		
Básico	Intermediário	Avançado
5,67 (4,68 – 16,01)	4,82 (4,05 – 5,60)	6,33 (4,90 – 7,77)

Podemos verificar também, que há uma pequena diferença de treinamento entre as academias. Nesta diferença, percebemos que as academias Projeto Oficinas e Mery Rosa realizam um maior tempo de alongamento que a academia Adriana Alcântara. A diferença de treinamento de alongamento demonstrou uma pequena ($p=0,372$) diferença na intensidade de dor entre estes grupos.

Através da intensidade de dor, podemos observar que as academias que realizam maior tempo de alongamento possuem uma média de intensidade de dor menor em relação a academia que realiza menor tempo de alongamento.

Observando as médias de intensidade de dor (Tabela 3), percebe-se que há uma correlação significativa ($r=0,183$) de dor nas academias, porém não há diferença significativa na intensidade de dor entre as academias. Mesmo não havendo diferença significativa entre as academias, há tendência de a dor ser maior na Academia de dança Adriana Alcântara do que na Academia de dança Mery Rosa.

Tabela 3 - Relação entre tempo de alongamento e intensidade de dor por academia de dança ($p=0,372$)

Academia	Tempo de alongamento	Intensidade de dor
Adriana Alcântara (AA)	20	6
Projeto Oficinas (CAIC)	30	5,4
Mery Rosa	30	4,6

Discussão

Acredita-se que as bailarinas de nível básico realizem maior tempo de treino de alongamento para conseguirem chegar as amplitudes de movimentos que as bailarinas de nível avançado já possuem e assim desempenhar melhor seu papel durante a dança. Já as bailarinas de nível avançado realizam um treino de alongamento com intuito de manutenção da flexibilidade que já possuem.

Preconiza-se que os melhores resultados no treinamento de flexibilidade ocorrem entre 10 e 16 anos de idade. Entretanto, o autor, também, reconhece que a melhor mobilidade de algumas articulações ocorra em uma idade mais avançada (SILVA e BADARÓ, 2007).

A leveza e a graciosidade de uma bailarina se devem, em grande parte, à flexibilidade, requisito para a expressão estética da força em movimentos de parte ou de todo corpo. O aumento da flexibilidade leva à otimização da fluência dos movimentos e à harmonia em expressá-los. O desenvolvimento adequado da flexibilidade aumenta o espectro de possíveis movimentos

técnicos específicos e acelera o processo de aprendizagem motora. Uma flexibilidade mal desenvolvida pode levar a um desenvolvimento técnico e coordenativo deficiente e posterior estagnação do desempenho (Weineck, 2003).

Segundo Batista e Martins (2010), das 30 bailarinas de seu estudo, apenas 33,3% relataram realizar treino de alongamento de maneira adequada e 90% relataram sentir dor em virtude da prática da dança. Dentre estes 90% que sentiam dor, 20,3% relataram sentir dor lombar.

Em relação à intensidade de dor ser maior no nível avançado do que no básico, podemos dizer que isto acontece, porque no nível básico é quando a bailarina não possui preparo ou mínima condição técnica do *ballet* para realiza-lá, desta maneira sobrecarrega as estruturas do corpo com consequente alta intensidade de dor por início de condicionamento para tal atividade. Já no nível intermediário, há uma diminuição na intensidade de dor, pelo fato de a bailarina já ter alcançado um nível técnico mediano para a execução dos movimentos. As estruturas que antes eram sobrecarregadas por não possuírem o devido preparo acabam se adaptando com a técnica adquirida. Em contrapartida, a progressão do nível intermediário para o avançado exige uma evolução técnica para as bailarinas. No nível avançado, o treinamento é mais intenso e com maiores exigências e a bailarina já carrega consigo, alterações posturais advindas anos de treinamento.

Apesar de afirmarmos que o *ballet* valoriza características femininas, é importante destacar que a força, a violência e a dureza também se fazem presentes nesta prática. O treinamento de bailarinas é, assim como o de atletas, árduo. É necessário conviver e controlar a dor, pois o sofrimento é uma espécie de sombra, um mal necessário, legitimado pela busca da performance. A superação da dor, segundo o autor, aparece de forma indiscriminada tanto em bailarinas como em outros atletas. Todos a encaram com naturalidade, como algo comum, um simples obstáculo que compõe a rotina e, por isso, deve ser dominado e esquecido (GONÇALVES E VAZ, 2008).

A separação entre corpo e mente também se expressa nesse processo, trazendo à tona a necessidade de um extremado controle corporal, segundo o qual, o sujeito precisa sacrificar-se e engajar-se no conjunto de regras do treinamento, como a produção de dores, lesões e abdições. O sacrifício é erigido em nome de alguma forma de satisfação, materializado no bom desempenho ou simplesmente no processo de treinamento e suas privações. No *ballet*, o trabalho excessivamente repetitivo e solitário, tende a ampliar ainda mais o sentido de sofrimento para seus praticantes. Por isso também que elas

acabam apresentando, na maioria das vezes, uma postura ascética, onde disciplina e domínio do corpo são muito valorizados (GONÇALVES E VAZ, 2008).

Conclusão

Nas correlações da dor com a frequência, o tempo e o tipo de treinamento, verificamos que o tempo de alongamento foi o único que apresentou diferença significativa entre os níveis de prática. O nível básico realiza maior tempo de alongamento que o nível avançado. Podemos dizer que isto acontece porque o nível básico, por apresentar um nível de flexibilidade menor, acaba realizando um maior tempo de alongamento para alcançar mais rápido os arcos de amplitudes maiores que a técnica exige. O nível avançado, ao contrário, já possui a técnica e a flexibilidade tão exigida ao longo das aulas, então realiza o alongamento apenas como um exercício de manutenção dessa flexibilidade ganha e como uma maneira de prevenção de lesões durante a prática da dança.

Em relação a intensidade de dor entre os diferentes níveis, mesmo não havendo resultado significativo, compreende-se que os níveis básicos tendem a possuir uma intensidade de dor maior que o nível intermediário, pois está no início do preparo físico para desenvolver a técnica do *ballet*. O nível intermediário possui uma intensidade menor de dor, pelo fato de ser uma fase de transição entre os níveis básico e avançado. Já o nível avançado é o que tem maior tendência a possuir alta intensidade de dor, pois necessita de mais tempo e preparação técnica da bailarina.

Ao analisar o tempo de alongamento correlacionando-o com cada academia, observamos que não há diferença significativa na intensidade de dor e tempo de alongamento, porém as academias que realizam maior tempo de alongamento tendem a possuir menor intensidade de dor.

Referências

- BATISTA, C.G.; MARTINS, E.O. A prevalência de dor em bailarinas clássicas. **J. Health Sci. Inst.** Santos, SP. 2010.
- COLTRO, A.P.; CAMPELO, R.A. Hiperlordose lombar no bailarino clássico. **Medicina Desportiva e Saúde Escolar**, Porto Alegre, n. 4, 1987.
- GONÇALVES, M.C.; VAZ, A.F. **Corpo, gênero, subjetivações**: sobre o domínio de si em bailarinas e atletas. Florianópolis, SC. Ago, 2008.

- NACHEMSON, A.L. **The lumbar spine**: na orthopedic challenge. Spine, Hagerstown, v.1, 1976.

- PRATI, S.R.A, PRATI, A.R.C. Níveis De Aptidão Física e Análise de Tendências Posturais em Bailarinas Clássicas. Centro Universitário de Maringá e Colégio Santa Cruz. **Revista Brasileira de Cineantropometria**, Desempenho Humano, 2006.

- RAMEL, E.; MORITZ, U.; GUN-BRITT, J. Recurrent musculoskeletal pain in professional ballet dancers in Sweden: a six year follow up. **J. Dance Med. Sci.**, Eugene, v.3, n.3, 1999.

- SILVA, A.H.; BADARÓ, A.F.V. **Relação entre idade e variação da flexibilidade de bailarinos**. Cinergis. Florianópolis, SC. Vol.8, n.1, p. 50-56. Jan/jun, 2007.

- SIMAS J.P.N., MELO S.I. Padrão postural de bailarinas clássicas. **Revista de Educação Física/ UEM** 2000.

- WEINECK, J. **Treinamento Ideal**. São Paulo: Manole, 2003.