

VI

ISBN 978-85-61091-05-7

VI EPCC*Encontro Internacional de Produção
Científica Cesumar
27 a 30 de outubro de 2009*

PREVALÊNCIA DE DESVIOS POSTURAIS EM BAILARINOS CLÁSSICOS

Daniela Mara Mendonça¹; Carolina Ferreira Costa Campos²; Rafaela Pilegi Dada³; Sérgio Roberto Adriano Prati⁴

RESUMO: O balé clássico, com a técnica e a ótima execução dos movimentos, pode desenvolver em seus praticantes alterações mecânicas e posturais, bem como o comprometimento a vida útil do bailarino e sua performance. Esse trabalho de caráter descritivo teve como objetivo identificar as características de tendência postural em bailarinos de grupos de balé de Maringá. A amostra foi composta por vinte bailarinos voluntários que apresentavam como rotina de trabalho pelo menos seis horas semanais entre aulas, ensaios e apresentações. Para a identificação das características posturais foi utilizado o método PSU adaptado a partir da observação em simetógrafo e auxiliada pelo software de avaliação Sapaf 1.0 e 4.0. Nesse procedimento identificando os segmentos corporais (ideal quando ICP \geq 85%). Os segmentos corporais analisados compreendem a cabeça/pescoço (CP), dorso/lombar (DL), abdômen/quadril (AQ) e membros inferiores (MI). Os resultados principais identificaram que em média os bailarinos apresentam ICP igual a 87,3 (6,7). Considerando desvio padrão houve casos com tendência postural alterada (35% da amostra). Quando analisados segmentos corporais percebeu-se que em média índices de CP, DL e MI foram maiores que 85%, já nos segmentos AQ o índice médio ficou a baixo do desejável com o valor de 82,3% caracterizando desvio preocupante especialmente devido à sobrecarga que a região dorsal sofre em movimentos da modalidade. Por fim conclui-se que um trabalho e avaliação nos participantes em determinados períodos e um trabalho de compensação poderiam ajudar a diminuir problemas posturais.

PALAVRAS CHAVE: Balé; Lesão; Postura.

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Bolsista do Programa de Bolsas de Iniciação Científica do PIBIC/CNPq-Cesumar (PIBIC-Cesumar). Daninha_mara_@hotmail.com

² Acadêmica do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Bolsista do Programa de Bolsas de Iniciação Científica do PIBIC/CNPq-Cesumar (PIBIC-Cesumar). Krol_bailarina20@hotmail.com

³ Acadêmica do Curso de Educação Física. Departamento de Educação Física Centro Universitário de Maringá – CESUMAR, Maringá – PR. Bolsista do Programa de Bolsas de Iniciação Científica do PIBIC/CNPq-Cesumar (PIBIC-Cesumar). dadarafa@bol.com.br

⁴ Professor Mestre do Curso de Educação Física do Cesumar. srap@bol.com.br

VI EPCC**CESUMAR – Centro Universitário de Maringá**
Maringá – Paraná - Brasil

1 INTRODUÇÃO

A dança é tão antiga quanto o homem, tanto que na pré-história ela já existia e as mulheres dançavam com a intenção de obterem a fecundidade (BOURCIER, 1987). Com o desenvolvimento e transformação das danças primitivas surgiram vários estilos de danças, dentre eles o balé clássico.

Para Caminada (1999) o balé clássico se originou na renascença italiana e com o casamento de Catarina de Medicis com o rei Henrique II da França foi produzido o primeiro espetáculo. Foi a partir deste momento que o balé foi levado da Itália para a França onde se tornou mais conhecido.

Sampaio (1996) destaca que é importantíssimo todo bailarino, que usa o corpo como instrumento de trabalho, tenha consciência do seu alinhamento esquelético, ressaltando que a postura ereta que diferencia o homem dos outros animais, surgiu há cerca de trinta milhões de anos, para tornar possível a sustentação do peso do corpo pelos membros inferiores e deixar livre as mãos.

Sobre aspectos da coluna vertebral, Oliver (1998, p.1) relata que “existem vinte e quatro vértebras individualizadas na coluna vertebral, obtendo a função de suportar o homem em sua postura ereta, permitir o movimento e proteger a medula espinhal”. Lippert (2003) afirma que a coluna vertebral pode ser comparada a uma coluna de blocos, porém, não sendo completamente reta. Sampaio (1996) considera que só é possível dançar se existir dois princípios no bailarino tais como o conhecimento da coluna e sua estrutura no momento da execução dos passos e a energia que deve vibrar dentro dele.

Para Lippert (2003) a postura pode ser de duas maneiras, estática ou dinâmica. O mesmo autor ressalta que a postura estática pode-se dar como exemplo a um indivíduo parado em pé, deitado ou até mesmo sentado. E a dinâmica quando o corpo se movimenta de uma posição a outra.

No balé clássico é utilizada exacerbadamente a postura dinâmica, pois o bailarino se movimenta em várias direções, realizando movimentos específicos da modalidade em nível baixo como o *grand car* (abertura total das pernas sobre o chão), médio como exercícios de *pliés* (flexão dos joelhos), *battement tendu* (a perna e o pé ficam esticados longe do corpo, permanecendo a ponta no chão), *arabesque* (posição em que o bailarino se equilibra sobre uma perna com a outra estendida para trás) entre outros, e altos como *grand jetes* (lançar grande salto).

Desse modo, acredita-se que o bailarino, na busca de melhorar o desempenho muitas vezes ultrapassa os seus limites corporais caracterizando adaptação física e mecânica que levem a alteração postural.

Nesse sentido essa pesquisa objetiva identificar a prevalência de desvios posturais em bailarinos clássicos na cidade de Maringá.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa descritiva diagnóstica.

A amostra compreendeu o número de vinte bailarinos clássicos já participantes de um projeto de pesquisa docente intitulado “Dança clássica e Contemporânea: Diferenças de aptidão física e desempenho motor em grupos amadores e profissionais”. Onde compreendeu o número de dois do gênero

masculino e dezoito do feminino, tendo como rotina de trabalho pelo menos seis horas semanais entre aulas, ensaios e apresentações. Foi marcada uma data antecipadamente facilitando assim para que não ocorressem faltas, foram transportados até a Instituição de ensino superior (Laboratório de Fisiologia do Esforço e Avaliação Física do curso de Educação Física).

A avaliação postural dos bailarinos foi realizada estando toda a bailarina vestida com bermuda de cotton e blusa top e descalças, já, os bailarinos somente de shorts, o método utilizado foi PSU. A identificação de possíveis desvios varia por meio da análise visual subjetiva e foto digital observando os segmentos corporais (Cabeça, Ombros, Dorso, Lombar, Pelve, Joelhos e Pés) e referenciais anatômicos em vista dorsal e lateral. Os resultados individuais foram determinados pelo índice de correção postural (ICP) que caracteriza como estado adequado valores acima de 85% por segmento corporal, assim como pelo corpo total (índice geral).

Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva com valores expressos em prevalência de casos alterados e médias sobre tipos de desvios encontrados determinando a tendência postural dos sujeitos da pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Na tabela 1 estão os resultados da avaliação postural a partir do índice de Correção Postural e da análise de segmentos corporais e referenciais anatômicos de cabeça/pescoço (CP), dorsal/lombar (DL), abdômen/quadril (AQ), membros inferiores (MI) em bailarinos de grupos amadores de Maringá; apresentados em média e desvio padrão (s).

Tabela 1. Índice de correção postural em bailarinos de grupos amadores de Maringá. Resultados apresentados por índice geral e segmentos corporais.

<i>Segmento Corporal</i>	<i>Média</i>	<i>Valor mínimo</i>	<i>Desvio Padrão</i>	<i>% Alterado</i>
CP	90,4	76	8,45	35
DL	86,67	73,3	10,6	30
AQ	82,67	60	13,75	40
MI	87,5	70	9,66	30
ICP Geral	87,33	73,3	6,75	<85: 35

Referência de Normalidade

(ICP) Índice de Correção Postural ideal $\geq 85\%$

CP- Cabeça/Pescoço; DL- Dorso/Lombar; AQ- Abdômen/Quadril; MI- Membros inferiores

Pode-se verificar que a média do índice de correção postural dos bailarinos clássicos avaliados foi ideal de 87,335 (s= 6,75) sendo que o valor mínimo é de 73,3 número muito a baixo do ideal considerado para a saúde. Considerando o desvio padrão percebeu-se que dentre os participantes houve casos com tendência postural alterada (35% da amostra), sendo essa porcentagem caracterizada por sete bailarinos.

No segmento cabeça/pescoço a média foi de 90,4 (s=8,45) destacando o valor mínimo de 76. O percentual de casos com alteração foi de 35% da amostra.

No segmento dorso/ lombar os resultados foram considerados dentro do ideal com a média de 86,67 (s=10,60) tendo valor mínimo 73,3. Hall (2000) esclarece que a extensão da coluna para trás além da posição anatômica é denominada hiperextensão. Os casos com alteração nesse segmento foi de 30% da amostra.

Prati e Prati (2006) destacam que com relação à tendência a hiperlordose essa pode decorrer de uma mecânica postural inadequada, podendo ser ocasionada por repetições de movimentos executados no balé (pontas, *arabesque*, *cambré derrière*), sendo a região lombar a mais vulnerável, decorrente desse uso excessivo.

Já em relação ao segmento abdômen/ quadril o índice não foi considerado ideal sendo de 82,67 (s=13,75) com o valor mínimo de 60. A porcentagem de casos alterados na amostra pesquisada foi de 40%.

Coltro e Campello (1987 apud SIMAS; MELO, 2003) enfatizam que no balé clássico ao mesmo tempo em que se trabalha exaustivamente a extensão da coluna lombar, o fortalecimento da musculatura abdominal fica por conta do encaixe do quadril (retroversão pélvica e contração isométrica dessa musculatura), sendo insuficiente para se realizar um equilíbrio entre esses dois importantes grupos musculares mantenedores da coluna lombar.

Nos membros inferiores a média entre os indivíduos avaliados também foi considerada ideal com o número de 87,5 (s=9,66) sendo o valor mínimo entre os analisados de 70. Dentre a amostra pesquisada o percentual de casos com alteração foi de 30%.

4 CONCLUSÃO

Mediante a análise dos resultados obtidos, com base no referencial teórico consultado conclui-se que existe uma tendência a hiperlordose e proeminência abdominal na amostra pesquisada.

Analisados índices percentuais de casos com desvios por segmento corporal apresentou-se predominância cerca de trinta e cinco por cento dos casos com desvio, o que pode ser mensurado como um terço dos bailarinos.

O necessário é que os profissionais de educação física venham se aperfeiçoar em nível pedagógico e técnico em sua atuação quando trabalhado em dança clássica, visando propor intervenções preventivas adequadas ao melhor equilíbrio postural, prevenção de lesões e manutenção de estado funcional adequado para períodos pós prática extensiva do balé clássico.

REFERÊNCIAS

BOURCIER, P. **História da dança no ocidente**. Livraria Martins Fontes Editora Ltda. 1987

CAMINADA, E. **História da dança: evolução cultural**. Rio de Janeiro: Sprint, 1999.

HALL, S. J. **Biomecânica básica**. Rio de Janeiro; Editora Guanabara Koogan S.A. 2000.

PRATI, S. R.A.; PRATI, A. R. C. Níveis de aptidão física e análise de tendências posturais em bailarinas clássicas. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Florianópolis: 8 (1), 80-87, 2006.

LIPPERT, L.S. **Cinesiologia clínica para fisioterapeutas**. Rio de Janeiro; Editora Guanabara. 2003

OLIVER, J.; MIDDLEDITCH, A. **Anatomia Funcional da coluna vertebral**. Editora REVINTER. 1998. Rio de Janeiro.

SAMPAIO, F. **Ballet essencial**. Editora Sprint-1996. Rio de Janeiro.

SIMAS, J.P.N; MELO, S. I. L. Padrão postural de bailarinas clássicas. **Revista da Educação Física / UEM**. Maringá. 2003.