

FACULDADE DOM PEDRO DE RIBEIRA DO POMBAL - BA
BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

ARIANE SANTANA DE SOUZA

**A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA DESPORTIVA EM BAILARINOS: uma revisão
integrativa.**

ARIANE SANTANA DE SOUZA

**A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA DESPORTIVA EM BAILARINOS: uma revisão
integrativa.**

Artigo apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Dom Pedro Afya como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador (a): Ernani dos Santos

S725e Souza, Ariane Santana de
A eficácia da fisioterapia desportiva em bailarinos: uma revisão integrativa [manuscrito] / Ariane Santana de Souza. – Ribeira do Pombal: Faculdade Dom Pedro II, 2025.
17f.; il.; 28cm.

Orientador: Prof. Ernani dos Santos.
Monografia (graduação)-Faculdade Dom Pedro II, 2025

1.Ballet. 2. Fisioterapia. 3.Lesões. 4. Biomecânica. I. Faculdade Dom Pedro II. II. Santos, Ernani dos. III. Título.

CDU: 615.825

Ficha catalográfica elaborada por
Dilália Lessa Brandão Magalhães CRB/ 5-1379

ARIANE SANTANA DE SOUZA

**A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA DESPORTIVA EM BAILARINOS: uma revisão
integrativa.**

Artigo apresentado à disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Colegiado de Fisioterapia da Faculdade Dom Pedro Afya como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador (a): Ernani dos Santos

BANCA EXAMINADORA

Ribeira do Pombal, _____ de _____ de 2025.

Orientador (a):

Convidado (a):

Coordenadora do Curso:

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, bondoso e piedoso, por todas as bênçãos em minha vida, por não me desamparar em dias difíceis, sem sua presença em minha vida, essa graduação não seria possível.

À minha mãe, Robelia, e ao meu pai, Amarildo, que são minha fonte de inspiração, meus modelos de seres humanos, de índole e caráter, que sempre se orgulharam de mim e me fizeram acreditar que seria capaz e possível. Vocês dedicaram a vida a mim, nunca mediram esforços para ver meu crescimento pessoal, não foi fácil, mas, ao lado de vocês e do nosso Deus, minha trajetória foi regada de amor e alegrias. Agradeço ao meu irmão Amaral por toda ajuda na minha trajetória acadêmica, pelos conselhos, por sempre estar ao meu lado, por todas as vezes que te mandei mensagem desesperada por uma matéria específica e você me fez rir, por me lembrar todos os dias que eu sou capaz.

As minhas avós, Lourdes e Tolentina, agradeço por todas as orações, cuidado, amor, por todos os conselhos e por sempre estar ao meu lado.

Às minhas tias Ivone, Zuleide, Lucivan, Cláudia, Celia, Joana Paula e Silvia e aos meus tios, Germano e Francisco, por todo carinho e amor, por acreditarem e se orgulharem e por sempre rezarem para que minha trajetória fosse a melhor possível.

Aos meus primos, Gustavo Soares, Leonnardo, Alanna, Gabrielly e Islana, que sempre estiveram ao meu lado, me ajudaram e me apoiaram e foram peça fundamental na minha trajetória pessoal e acadêmica.

Aos meus amigos, Aline, Conceição, Vinicius, Ana Vitoria, Sergio e ao meu primo Matheus por todo apoio, que sempre ergueram a mão e os braços para me acolher, obrigada pelo carinho e amparo em toda minha trajetória acadêmica.

Aos meus colegas de classe e amigos, Renata, Conceição, Helena, Ana vitória e Laryssa, por todo o apoio mútuo, conhecimento dividido, pelas batalhas vencidas e por todo carinho, nossa trajetória não foi fácil e só cada um de nós sabemos o que passamos para chegar até aqui e para que, finalmente, possamos dizer que somos fisioterapeutas.

Às minhas amigas, Carol e Thais por sempre estarem ao meu lado em toda a minha trajetória acadêmica e pessoal, por serem bênçãos divinas em minha vida e por nunca desistirem de mim, em especial a Carol por sempre está comigo, por todo carinho e amparo, es muito especial para mim.

A Faculdade Dom Pedro/*Afya*, por me proporcionar as melhores experiências acadêmicas práticas e teóricas, auxiliando na minha transformação em uma profissional de excelência. Ao meu coordenador, Prof. Kayo Matos, pelo ser humano repleto de luz que é, por sempre apoiar seus alunos e compreendê-los, e pelo profissional de excelência que é. Aos meus demais professores e preceptores, Ernani dos Santos, Ana Emília, Kayo Matos, Suellen Marinho, Anna Carolyny, Jaqueline Gonçalves, Genison Gonçalves, Marcio Matos e Joyce Rodrigues pela contribuição acadêmica e pessoal durante a graduação, por compartilharem experiências de vida, tornando as relações mais pessoais, e por fazerem de mim uma profissional humanizada. Levarei vocês comigo durante minha trajetória profissional como modelos a serem seguidos.

Muito obrigada!

A EFICÁCIA DA FISIOTERAPIA DESPORTIVA EM BAILARINOS: uma revisão integrativa.

Ariane Santana de Souza¹
Ernani dos Santos²

RESUMO

O *ballet* clássico surgiu na Itália no século XVI, porém foi na França durante o século XVII que ele ganhou maior visibilidade. É uma modalidade que exige de forma extrema da biomecânica corporal, realizando movimentos que vão além dos ângulos anatômicos, realizando movimentos como de hiperextensão, os quais podem gerar lesões em áreas como coluna, joelho, tornozelo e pé. Para que isso não aconteça é necessário o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, em especial a presença do Fisioterapeuta, o qual trabalhará com a prevenção e tratamento dessas lesões. O objetivo principal é discutir e afirmar a eficácia fisioterapêutica como aliada a prevenção e reabilitação de bailarinos, visto que estes atletas estão em constante risco de lesões. Essa é uma revisão integrativa de literatura, pesquisada nas bases de dados *SciELO*, *PEDEro* e *Google Acadêmico*, com o período entre 2015 e 2025.

Palavras-Chave: Ballet. Fisioterapia. Lesões. Biomecânica.

ABSTRACT

Classical *ballet* emerged in Italy in the 16th century, but it was in France during the 17th century that it gained greater visibility. It is a modality that demands extreme body biomechanics, performing movements that go beyond anatomical angles, such as hyperextension, which can cause injuries in areas such as the spine, knee, ankle and foot. To prevent this from happening, it is necessary to be monitored by a multidisciplinary team, especially the presence of a physiotherapist, who will work with the prevention and treatment of these injuries. The main objective is to discuss and affirm the effectiveness of physiotherapy as an ally in the prevention and rehabilitation of dancers, since these athletes are at constant risk of injuries. This is an integrative literature review, researched in the *SciELO*, *PEDEro* and *Google Scholar* databases, with the period between 2015 and 2025.

Keywords: Ballet. Physiotherapy. Injuries. Biomechanics.

¹ Bacharelada em Fisioterapia pela Faculdade Dom Pedro Afya.

² Bacharel em Fisioterapia, docente da Faculdade Dom Pedro Afya.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	08
2. METODOLOGIA.....	09
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES	10
3.1 Biomecânica e cinesiologia do <i>ballet</i>.....	10
3.2 Lesões em bailarinos.....	13
3.3 Fisioterapia aliada ao <i>ballet</i>.....	15
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	17
5. REFERÊNCIAS.....	18

1 INTRODUÇÃO

O *ballet* clássico surgiu na Itália no século XVI, porém foi na França durante o século XVII que ele ganhou maior visibilidade. As apresentações eram realizadas para entretenimento da corte, com bailarinas que apresentavam o mesmo biótipo: magras, pálidas e esguias, uma beleza que na época era atrativa (Anjos, Oliveira e Velardi, 2015). A dança nesse período não era tida como uma modalidade que exigisse aprimoramento físico, apenas, era exigido que principalmente, os bailarinos, fossem fortes para conseguir erguer seus duos (duplas) durante as apresentações de repertório.

Com a necessidade de alavancar as apresentações, o aperfeiçoamento técnico se mostrou necessário, e então começa-se a pensar em um ballet com exigências físicas maiores, que chegam a superar a normalidade anatômica humana. A obrigatoriedade de um bailarino profissional ser exemplar, faz com que ele abdique de seus próprios sentimentos, para que possa estar em constante melhora. É muito comum que a exigência física venha associada a dores, lesões musculares e psicológicas, tornando o corpo apenas um instrumento de trabalho (Cezarino e Porto, 2017).

O corpo, enquanto é aliado a um bailarino, pode ser também seu maior adversário, por isso entender como o movimento acontece no sistema músculo-esquelético é tão necessário. A biomecânica natural faz com que nosso corpo transite entre eixos sagital, coronário e axial, realizando movimentos como flexão, extensão, abdução, adução, rotação (interna e/ou externa), dorsiflexão, inclinação, inversão e eversão, dentre outros, a depender da articulação requisitada. O corpo de um bailarino, tende a superar as movimentações naturais e realizar movimentos de hiperextensão, anteroversão pélvica, e rotação interna de quadril, levando a uma inversão plantar chamada, no meio da dança, de *En Dehors*. O equilíbrio de um bailarino se dá através de um conjunto de ações musculares, esqueléticas, neurológicas e até mesmo respiratórias, que, quando compreendidas pelo bailarino ou bailarina, podem elevar seu desenvolvimento técnico (De souza Bernardo e Engelmann, 2023).

A rotina excessiva de aulas, ensaios e treinos, fazem com que os bailarinos estejam suscetíveis a lesões diversas, já que, precisam desenvolver movimentações que excedem a biomecânica natural repetidas vezes. As lesões mais comuns entre estes atletas, acometem a região da coluna lombar, joelhos, quadril e tornozelos (Monteiro, 2021). A preparação para um bailarino necessita de um acompanhamento multidisciplinar, destacando a importância da fisioterapia, a qual, irá trabalhar com a preparação, prevenção e reabilitação deste profissional, utilizando as diversas técnicas presentes na área baseando-se em evidências. Como por exemplo

o método pilates que causa fortalecimento muscular, melhora a flexibilidade e a consciência corporal. (De souza bernardo e Engelmann,2023).

Considerando o tema proposto, de que forma a fisioterapia poderá atuar na prevenção, reabilitação e no aumento do desempenho em bailarinos? A pesquisa tem como objetivo geral discutir e afirmar a eficácia fisioterapêutica como aliada a prevenção e reabilitação de bailarinos, visto que estes atletas estão em constante risco de lesões, e como objetivos específicos, conhecer a biomecânica de um bailarino, identificar as principais lesões que acometem bailarinos, enfatizar a importância da fisioterapia na dança, além de conscientizar bailarinos, com a finalidade de prevenção de lesões.

Portanto, esta pesquisa é de suma importância, visto que, bailarinos são atletas de alta performance, que treinam de forma exacerbada repetidamente para alcançar padrões de perfeição impostos pelo mundo da dança. Dada essa rotina, a probabilidade de lesões em regiões como coluna, quadril, joelhos, tornozelos e pés, são gigantescas, e a fisioterapia irá intervir reeducando esse público, de forma que consiga através de terapias combinadas, fortalecer, prevenir, e até mesmo tratar possíveis lesões.

2. METODOLOGIA

O trabalho apresentado é uma revisão bibliográfica integrativa de natureza qualitativa, realizada na Faculdade Dom Pedro/*Afya*, em Ribeira do Pombal (BA). O intuito desse trabalho é desencadear curiosidade dos leitores ao notarem que bailarinos são atletas que precisam de um preparo adequado para prevenir e/ou tratar lesões. O objetivo geral desse estudo é, afirmar a eficácia da fisioterapia como aliada para prevenção e reabilitação de bailarinos, como reitera Santos, Dominique Bernardo (2021).

A coleta de dados, foi realizada através de literaturas descritivas em artigos, com base nos dados de trabalhos acadêmicos publicados em revistas como: *SciELO*, PEDro e Google Acadêmico. Durante a busca ativa foi observada uma escassez de periódicos que relacionassem diretamente a fisioterapia com a dança, dessa maneira, entende-se que há uma necessidade crescente em discutir essa temática, para que haja evolução científica e acadêmica.

Para a Construção deste estudo, foram utilizados os seguintes descritores: ballet, ballet clássico, bailarinos profissionais, história do ballet, ballet e fisioterapia, lesões no ballet, anatomia no ballet e biomecânica de bailarinos. Os idiomas utilizados foram português e inglês. O limite temporal usado como filtro de pesquisa foi de 2015 a 2025, e no processo de resolução dos objetivos dessa pesquisa, limitou-se o mesmo entre 2015 e 2025, excluindo os temas que não

correspondiam com a finalidade do estudo. Ao todo, foram encontrados 50 artigos quando uma primeira seleção foi realizada, e, mediante a exclusão de duplicidade nas bases de dados, restaram 41 documentos. Em seguida, ocorreu a apreciação dos títulos, o que resultou na seleção de 41 publicações, estas que, logo após passarem por uma triagem de leituras dos seus resumos, acarretaram na exclusão de 14 publicações que não versavam sobre o tema compatível ao pesquisado. Restaram, então, 27 artigos que foram analisados com a leitura na íntegra e, posteriormente, houve a eliminação daqueles que não atendiam aos objetivos propostos neste artigo. O estudo finalizou com a inclusão de 17 artigos que foram destinados, exclusivamente, para os resultados (Figura 1).

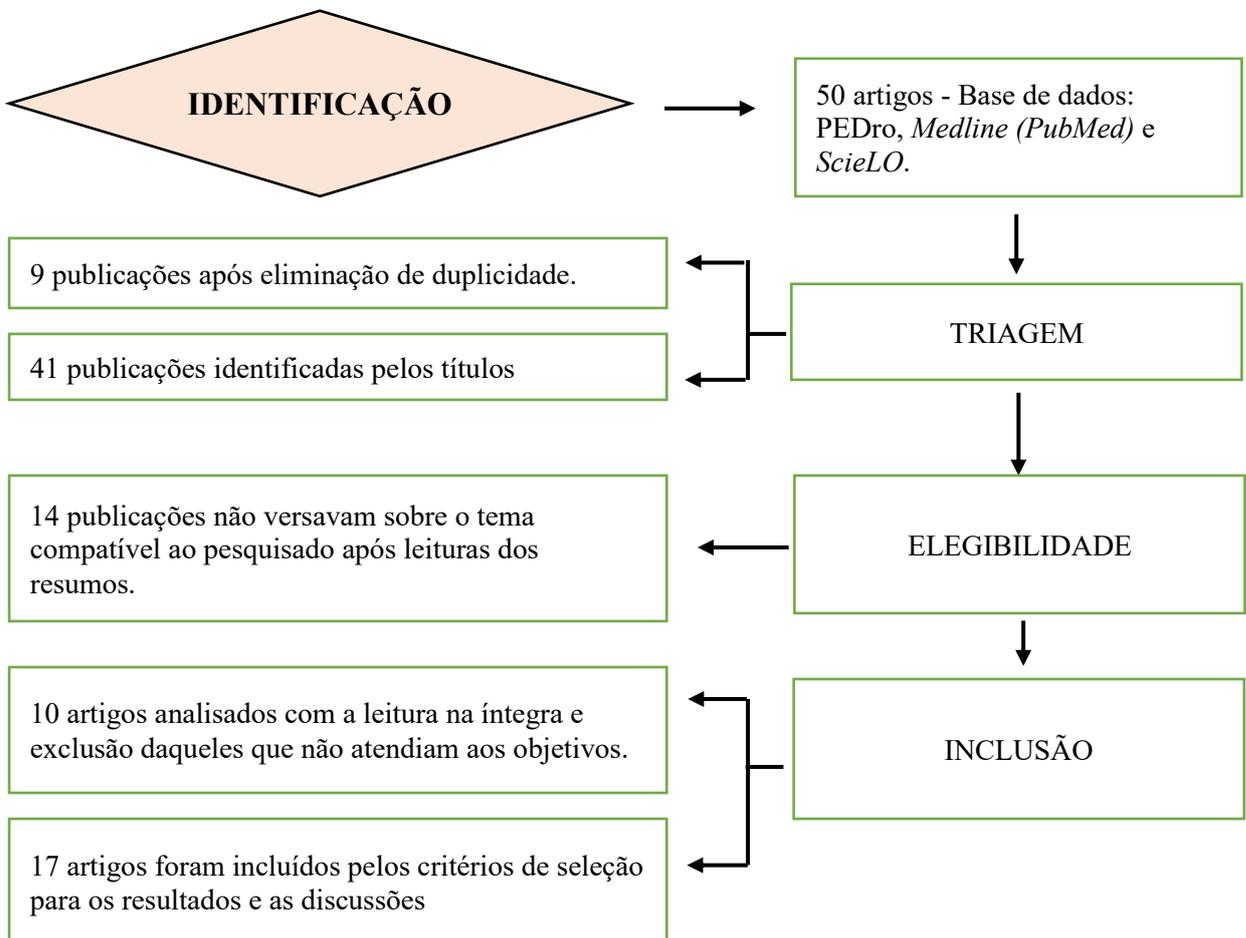


Figura 1 - Fluxograma de análise metodológica dos artigos
Fonte: dados das pesquisadoras

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 Biomecânica e cinesiologia do *ballet*

O presente tópico tratará dos resultados encontrados pelos autores que corroboram com a temática desse artigo, a fim de discutir sobre a biomecânica e cinesiologia relacionada com bailarinos (as).

Tabela 01: Analítico das propriedades metodológicas dos artigos elegíveis

Autores/Ano	Características dos Estudos	Periódico/Base de Dados
Batista (2016).	Revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados: <i>SciELO</i> , <i>Lilacs</i> , <i>PubMed</i> e Google Acadêmico. As palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos foram: Lesão, Membros Inferiores, Balé Clássico, <i>Injury</i> , <i>Lower Limbs</i> e <i>Classic Ballet</i> .	Repositório UNICEUB (Google acadêmico)
Costa (2017).	Revisão integrativa da literatura, em artigos científicos das bases de dados eletrônicas <i>PubMed</i> , <i>Scientific Eletronic Library Online (SciELO)</i> , Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), <i>Physiotherapy Evidence Database (PEDro)</i> , Periódicos Capes e Google Scholar. A coleta de dados ocorreu entre janeiro a agosto de 2016.	Revista Pesquisa em Fisioterapia (Bahiana Journals)
Kisner e Colby (2016).	Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas.	Editora Manole Livro.
Alves de Fontes (2023).	Revisão de literatura, tendo como critérios de inclusão os estudos publicados em revistas científicas indexadas nas bases de dados eletrônicas <i>PubMed</i> e <i>Medline</i> .	Revista Foco (Google Acadêmico)

Fonte: dados da autora (2025).

A partir dos estudos anteriores foi possível considerar que, durante uma aula de ballet, é necessário que o bailarino mantenha sua concentração e força em diversos agrupamentos musculares, bem como nos movimentos realizados pelas suas articulações. A aula é iniciada pela barra, que pode ser fixa ou móvel, nela são realizados exercícios distintos que trabalharam de forma mútua todo o conjunto biomecânico. As posições dos pés no ballet clássico exigem

uma rotação de quadril e divisão de força para conseguir manter o equilíbrio. A primeira posição dos pés, por exemplo, exige uma ativação do glúteo médio, mínimo e do tensor da fáscia lata para a realização da abdução do quadril, conseqüentemente os joelhos faram uma rotação externa em hiperextensão, e para manter o equilíbrio a força é deslocada para a região dos tornozelos (Batista, 2016).

O equilíbrio de um bailarino está diretamente ligado à sua base de apoio, quanto maior ela for, conseqüentemente maior será seu equilíbrio, contudo, eles são treinados para utilizarem usualmente bases menores, dessa maneira, para que o equilíbrio aconteça de forma eficaz, são utilizadas outras maneiras para alcançar esse objetivo, como por exemplo, uso dos tornozelos, abdômen, sistema visual e a coluna vertebral, que são de suma importância para essa ação. A ativação do abdômen se dá através das musculaturas, transverso abdominal, oblíquo interno e externo e reto abdominal, que se mantêm em contração constante para sustentar o corpo (Costa, 2017).

Os tornozelos e pés de um bailarino, estão em constante sobrecarga devido a sua ação como estabilizador, porém, em bailarinas isso acontece de forma exacerbada com o uso de sapatilhas de ponta. De acordo com Kisner e Colby (2016), a anatomia do pé é dividido em retopé, mediopé e antepé que é composto pelos metatarsos e falanges, já o tornozelo é uma articulação formada pelo encaixe da extremidade distal da tíbia e maléolo da fíbula. Além de concordar com anatomia descrita pelos autores anteriores, Alves de Fontes (2023), afirma que os movimentos anatômicos realizados pelo tornozelo de dorsiflexão, flexão plantar, são sobrecarregados quando em uso de sapatilha de ponta, já que, todo o peso do corpo é sustentado por essa articulação e pé.

É perceptível, que os autores citados acima, possuem opiniões mútuas sobre a biomecânica dos movimentos de bailarinos em sala de aula. Cada um descreve uma articulação escolhida com base em artigos científicos e corroboram durante seus textos a importância do conhecimento biomecânico, para visualizar o bailarino como um todo.

3.2 Lesões em bailarinos

O presente tópico tratará dos resultados encontrados pelos autores que corroboram com a temática desse artigo, a fim de discutir sobre lesões em bailarinos (as).

Autores/Ano	Características dos estudos	Periódico/Base de dados
-------------	-----------------------------	-------------------------

Batista (2016).	Revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados: <i>SciELO</i> , <i>Lilacs</i> , <i>PubMed</i> e Google Acadêmico. As palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos foram: Lesão, Membros Inferiores, Balé Clássico, Injury, Lower Limbs e Classic Ballet.	Repositório UNICEUB (Google Acadêmico)
Santos (2021).	Revisão de literatura, em artigos científicos das bases de dados: <i>SciElo</i> , <i>PubMed</i> e Bireme. As palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos Ballet AND Prevenção AND Fisioterapia	Repositório UNIFAMEC (Google Acadêmico)
Anile (2016).	Revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados: <i>PubMed</i> , e Europe Pub Med Central e o motor de busca B-on. As palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos foram: fisioterapia; lesões; ballet clássico; Pilates.	Repositório Universidade Fernando Pessoa (Google acadêmico)
Kisner e Colby (2016).	Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas.	Editora Manole Livro.
Dos Santos Pereira e Costa (2020).	Revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados: BVS e <i>PubMed</i> . As palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos foram Lesões em joelho; <i>Ballet</i> clássico; Articulação do joelho.	Revista Ciência (Estácio).
	Revisão integrativa da literatura em artigos de bases de dados eletrônicas,	

Silva e Enumo (2016).	BVS, BIREME, LILACS, SciELO e Medline. As palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos foram Adolescente; Dança; Dor; Lesões	Revista dor (SciELO)
Lopes (2023).	Revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados PubMed; SciELO; e PEDro. As palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos foram Overtraining; bailarinas; lesões; lesões musculoesqueléticas.	Repositório FMU (Google Acadêmico)
De Souza Bernardo e Engelmann (2023).	Revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados PubMed; Bireme e SciELO, palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos foram Ballet; Fisioterapia; Pilates.	Inova saúde (Google Acadêmico)

Como visto no tópico anterior, a biomecânica desses profissionais tende a alterar a cada movimento realizado, e isso faz com que as articulações sobrecarreguem, sendo comum o surgimento de diversas lesões. As lesões mais comuns, acometem os membros inferiores, como articulação do quadril, joelho, tornozelo e pé. Para Batista (2016) bailarinos com hipermobilidade tendem a sofrer maiores lesões em membros inferiores, já aqueles que possuem uma hipomobilidade, tendem a apresentar lesões lombares, pois precisam forçar sua rotação de quadril externa (*En Dehors*), o que acabam acometendo sua coluna. Santos (2021) afirma em sua revisão bibliográfica que a lombalgia é muito comum em bailarinas devido ao movimento de rotação extrema utilizada nas posturas durante aulas e apresentações. Anile (2016) aponta que em seus estudos, as lesões mais comuns são em joelho, pé e por último lombar.

Kisner e Colby (2016), descrevem o joelho como uma articulação composta por 4 ossos (fêmur, tibia, patela e fíbula) e 3 articulações formadas pelos ossos citados anteriormente (fêmoro-tibial, patelo-femoral e tíbio-fibular-proximal). Sendo a articulação fêmoro-tibial a maior responsável pela absorção de impactos, nela encontramos os ligamentos cruzados

anterior e posterior, ligamentos colaterais lateral e medial e os meniscos lateral e medial. dos santos pereira e Costa (2020) aponta em sua discussão que as lesões que acometem bailarinos, são devido a traumas de impactos através do retorno ao solo nos *Saultes* (saltos) ou pelo excesso de mobilidade e flexibilidade. Em sua revisão bibliográfica, a autora afirma que as tendinopatias são as lesões que mais acometem bailarinos, porém afirma também a incidência de dor peripatelar, entorse ligamentar, e lesão no LCA. Silva e Enumo (2016) corroboram com a opinião citada anteriormente, no que diz respeito a incidência de lesões nos joelhos devido aos Sautes, e aponta ainda que o overtraining (treino em excesso) por ser fator desencadeador dessas lesões. Os autores trazem também a fratura por estresse, sendo um dos maiores motivos de lesões, além das já citadas.

Silva e Enumo (2016) trazem em seus estudos, que, as lesões em tornozelo e pé são frequentes devido ao overtraining, as mais comuns apontadas por esses autores são as entorses de tornozelo e as tendinites. Já Lopes (2023) aponta que a lesão traumática mais frequente é a entorse de tornozelo, enquanto a de uso excessivo é a tendinose do pé. A autora aponta ainda o biotipo como fator originador de lesões, ela diz que bailarinos com biotipo endomorfo tem maior predisposição a lesões. De Souza Bernardo e Engelmann (2023) a exigência excessiva dos pés dos bailarinos, causam alterações nos arcos plantares e nos alinhamentos dos metatarsos.

3.2 Fisioterapia aliada ao *ballet*

Para que o bailarino tenha um melhor desempenho, precisa de preparo físico. De acordo com Santos (2021) os bailarinos acompanhados por uma equipe multidisciplinar composta por fisioterapeutas, tendem a ter menor risco de lesões. Seus estudos também apontam alguns protocolos que possuem maior efetividade, como por exemplo, alongamentos para ganho de flexibilidade e o fortalecimento muscular que é de suma importância para prevenção de lesões, além de atuar na proteção e recuperação de lesões já existentes.

Os autores, De Souza Bernardo e Engelmann (2023) trouxeram achados extremamente significativos, para eles, a Fisioterapia e as técnicas de terapias corporais ajudam os profissionais a adquirirem melhores condições físicas, associando ao conhecimento corporal. Como terapia principal, esse estudo trás o método Pilates como um grande contribuinte para o ballet. De acordo com esses autores, através do método pilates, os bailarinos tendem a conseguir fortalecer a musculatura estabilizadora do tronco e trabalhar seu centro de força, além de

adquirir maior flexibilidade, concluindo que o fisioterapeuta irá aperfeiçoar os movimentos corporais dos bailarinos.

Oliveira, Friori e Taglietti (2020) afirmam a importância da fisioterapia no tratamento das lesões em joelho e tornozelo. Eles trazem técnicas como mobilização neural e exercícios proprioceptivos como meio de tratamento para tornozelo, e fortalecimento e alongamentos como protocolos de maior efetividade para tratamento de lesão patelo-femoral, além do uso de órteses e bandagens.

Autores/Ano	Características dos Estudos	Periódico/Base de Dados
Santos (2021).	Revisão de literatura, em artigos científicos das bases de dados: <i>SciELO</i> , <i>PubMed</i> e Bireme. As palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos Ballet AND Prevenção AND Fisioterapia	Repositório UNIFAMEC (Google Acadêmico)
De Souza Bernardo e Engelmann (2023).	Revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados PubMed; BIREME e <i>SciELO</i> , palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos foram Ballet; Fisioterapia; Pilates	Inova saúde (Google Acadêmico)
Oliveira, Friori e Taglietti (2020)	Revisão integrativa da literatura nas seguintes bases de dados: <i>PubMed</i> ; <i>MedLine</i> ; <i>Lilacs</i> e Bireme, palavras chaves, em português e inglês, combinadas utilizadas na pesquisa dos artigos foram ballet, lesões, fisioterapia, articulação de joelho, articulação de tornozelo	Anais XVIII encontro científico cultural (Google Acadêmico)

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Afirma-se que com essa pesquisa, uma lacuna significativa na literatura científica no que se refere à atuação da fisioterapia no contexto do *ballet* clássico foi preenchida. Neste contexto a fisioterapia poderá atuar na prevenção, reabilitação e no aumento do desempenho em bailarinos, assim, esse estudo possui como objetivo investigar, de forma aprofundada, as possibilidades terapêuticas oferecidas pela ciência a essa população de bailarinos, com vistas à promoção da funcionalidade, da longevidade na prática e da qualidade de vida dos praticantes.

A presente investigação teve como propósito central analisar a contribuição da fisioterapia para a saúde musculoesquelética do bailarino, reconhecendo as particularidades biomecânicas exigidas pela técnica do *ballet* e identificando os recursos terapêuticos mais eficazes na sua atuação preventiva e reabilitadora. Os resultados, obtidos por meio da análise de literatura, permitiram concluir que abordagens como o fortalecimento muscular direcionado, o alongamento terapêutico e a reeducação postural configuram-se como ferramentas fundamentais para a prevenção de agravos e a recuperação funcional de lesões.

Observou-se, ainda, que a atuação fisioterapêutica, quando pautada por uma avaliação criteriosa e individualizada, contribui de forma significativa para o desempenho técnico e artístico do bailarino, promovendo equilíbrio postural, controle motor refinado e maior amplitude de movimento.

Conclui-se, portanto, que a fisioterapia aplicada ao *ballet* se configura como uma aliada indispensável tanto na prevenção quanto na reabilitação de disfunções, evidenciando sua relevância no cuidado integral ao bailarino e na manutenção de sua saúde ao longo da trajetória artística.

REFERÊNCIAS

- ALVES, F.J.A. Análise biomecânica do *ballet* clássico e suas implicações nos tornozelos: revisão de literatura. **Revista Foco (Interdisciplinary Studies Journal)**, v.16, n.8, 2023.
- ANILE, I. **Epidemiologia das lesões em bailarinas de dança clássica: método de Pilates como técnica terapêutica e/ou preventiva: uma revisão da literatura.** 2016.
- ANJOS, K.S.S.; OLIVEIRA, R.C.; VELARDI, M. A construção do corpo ideal no balé clássico: uma investigação fenomenológica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v.29, 2015.
- BATISTA, A.L.C. **Prevalência de lesões em membros inferiores no balé clássico.** 2016.
- CEZARINO, Gabriela; PORTO, Eline. O corpo no *ballet* clássico: as vozes dos bailarinos. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v.9, n.3, 2017.
- COSTA, N.N.S.; *et al.* Fatores biomecânicos relacionados à postura em bailarinos: uma revisão integrativa. **Revista pesquisa em fisioterapia**, v.7, n.2, 2017.
- DE SOUZA BERNARDO, E.; ENGELMANN, J. Principais fatores biomecânicos relacionados à postura em praticantes do *ballet* clássico e sua relação com a fisioterapia aliada ao pilates: revisão de literatura. **Inova Saúde**, v.13, n.2, 2023.
- DOS SANTOS PEREIRA, J.; COSTA, I. as principais causas de lesões articulares em joelhos de bailarinos clássicos: uma revisão de literatura. **Revista Ciência (In) Cena**, v.3, n.7, 2020.
- GHISLENI, B. **Alterações musculoesqueléticas e posturais em praticantes de balé clássico: comparativo entre bailarinas avançadas e iniciantes.** 2016.
- KISNER, C.; COLBY, L.A. **Exercícios terapêuticos: fundamentos e técnicas.** 6 ed, Barueiri- SP: Manole, 2016.
- LOPES, V.B. Centro universitário das faculdades metropolitanas Unidas-Fmu fisioterapia.2023.
- MONTEIRO, M.B. **Lesões musculoesqueléticas em bailarinos.** 2021.
- OLIVEIRA, J.; FIORI, L.; TAGLIETTI, M. **Principais lesões e tratamento fisioterapêutico em bailarinos de *ballet* clássico.** 2020.
- SANTOS, D.B. Fisioterapia preventiva com bailarinas. Centro Universitário UNIFAMEC bacharelado em fisioterapia, 2021.
- SILVA, AM.B.; ENUMO, S.R.F. Dor e lesões em bailarinos adolescentes: revisão sistemática. **Revista dor**, v.17, 2016.