

# Elaboração de protocolo preventivo nas lesões mais comuns na prática do balé clássico

## *Development of preventive protocol for the most common injuries in classical ballet practice*

Anna Beatriz Ferreira da Silva<sup>1</sup>, Vinicius Oliveira Leite<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Curso de Fisioterapia da Universidade Paulista – UNIP, Campus Bauru, Bauru – SP, Brasil.

### Resumo

**Objetivo** – Fornecer aos bailarinos instrutores ferramentas práticas para bailarinos o risco de lesões e promover uma prática mais segura e sustentável. O balé é clássico, uma das formas mais ancestrais de expressão artística, enfrenta desafios no contexto contemporâneo devido ao aumento das lesões, decorrentes da falta de preparo e da intensidade da prática. Tanto atletas quanto profissionais bailarinos enfrentam lesões recorrentes nos pés tornozelos, joelhos e coluna, conforme amplamente documentado na literatura médica. A persistência em dançar ou competir mesmo diante de lesões é comum, muitas vezes devido à pressão por apresentações e ao temor de afastados das atividades. Essa abordagem visa fornecer uma compreensão mais completa dos riscos envolvidos permitindo que os tratamentos fisioterapêuticos possam oferecer soluções e prevenção mais eficazes. **Métodos** – Trata-se de um estudo de campo, descritivo e analítico, de caráter transversal, aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 74542523.0.0000.5512) e realizado com bailarinos de uma escola de Igaracu do Tietê. Os participantes assinaram o TCLE. A coleta de dados ocorreu via formulário digital (Google Forms). **Resultados** – As lesões mais comuns foram distensões (31%) e contusões (33%). Foi elaborado um protocolo preventivo com orientações de aquecimento, alongamento, fortalecimento e recuperação. **Conclusão** – Adoção de estratégias preventivas e fisioterapêuticas é essencial para a segurança, desempenho e a qualidade de vida dos bailarinos.

**Descritores:** Balé clássico; Dança; Exercício físico; Dançaterapia; Imagem corporal; Fatores de risco; Prevenção; Lesões

### Abstract

**Objective** – Provide dancers and instructors with practical tools to reduce injury risks and promote safer and more sustainable ballet practice. Classical ballet, one of the most ancient forms of artistic expression, faces contemporary challenges due to the increase in injuries resulting from lack of preparation and the intensity of practice. Both professional dancers and athletes frequently experience injuries to the feet, ankles, knees, and spine, as widely documented in the medical literature. The persistence in dancing or competing despite injuries is common, often due to performance pressure and the fear of being sidelined. This approach aims to provide more comprehensive understanding of the associated risks, allowing physiotherapeutic treatments to offer more effective prevention and solutions. **Methods** – Descriptive and analytical in nature, with a cross-sectional design, approved by the Ethics Committee (CAAE: 74542523.0.0000.5512), and conducted with dancers from a ballet school in Igaracu do Tietê. Participants signed the Informed Consent Form (ICP). Data collection was carried out through a digital form (Google Forms). **Results** – The most common injuries were strains (31%) and contusions (33%). A preventive protocol was developed with recommendations for proper warm-up, stretching, muscle strengthening and recovery strategies. **Conclusion** – Adopting preventive and physiotherapeutic strategies is essential for the safety, performance and quality of life of dancers.

**Descriptors:** Classical ballet; Dance; Physical exercise; Dance therapy; Body image; Risk factors; Prevention; Injuries

### Introdução

O balé clássico é considerado uma das mais antigas formas de dança no mundo, com um grande começo na França no século XV, com a aparição da figura do Rei Luís XIV, estabelecendo a Academia Real de Dança em Paris, a qual formou a primeira bailarina profissional daquela época, Lafontaine.<sup>1</sup> Com o mundo moderno, o balé clássico mudou muito principalmente em relação aos seus movimentos, que antigamente não eram com tanta consciência como são hoje. E mesmo com toda essa mudança, temos algumas lesões bem aparentes e comuns que ocorrem por pouca preparação e grande intensidade da prática desse estilo de dança. Essa arte depende de uma técnica eficaz com importantes componentes posturais, sendo propriocepção e visão duas das mais importantes modalidades sensoriais no balé clássico.<sup>2</sup>

Muitos bailarinos profissionais continuam dançando com lesões, assim como alguns profissionais do esporte também. Um dos motivos é que a substituição

de dançarinos sempre envolve dinheiro, como o pagamento do próprio profissional que é reduzido por ter que parar de dançar por causa da lesão e também o lugar que o contrata acaba sofrendo com isso, como por exemplo gastando ainda mais com figurino ou outros acessórios para a apresentação.<sup>3</sup> O tratamento das lesões muitas vezes acaba ficando esquecido ou feito depois por causa de apresentações e medo de afastamento.<sup>4</sup>

PICON *et al.* (2002) citando CAILLET (1989) WERNER e BAYLEY (1991) relatam que existe um índice alarmante de lesões típicas, decorrentes do treinamento do balé, utilizando sapatilhas de ponta, pois já se encontra bem documentado em literatura médica: pés, tornozelos, joelhos e coluna vertebral são alvos constantes de males crônicos e agudos.<sup>5</sup> Embora se tenha conhecimento de que a dança contribui para a melhora do desempenho motor, a modalidade é comprometida quando utiliza técnicas ortodoxas específicas, sem preocupação com a coordenação geral do indivíduo, desrespeitando

faixa etária ou provocando movimentos e atitudes estereotipadas.<sup>6</sup>

Antigamente, até por volta dos anos 70, os bailarinos, quando se apresentavam machucados ou lesionados, não recebiam devida atenção por parte dos especialistas em medicina esportiva, bem como dos demais profissionais atuantes nessa área. Somente com o aparecimento de artigos em jornais e maior enfoque da mídia, é que este grupo peculiar de artistas passou a ser tratado com devida atenção.<sup>7</sup> O trabalho que a fisioterapia em geral faz ajuda muito na prevenção de grande parte das lesões, como alguns exercícios para extremidades inferiores, composto por fortalecimento, alongamento, conscientização corporal e propriocepção.<sup>8</sup>

## Métodos

Foi um estudo de campo descritivo e analítico de caráter transversal. A pesquisa foi autorizada por uma escola de balé do município de Igarapu do Tietê, e posteriormente submetida a apreciação por Comitê de Ética responsável resultando em parecer favorável: (CAAE: 74542523.0.0000.5512). Os participantes

assinaram termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), aceitando participar da pesquisa a qual, podem retirar a qualquer momento. Em caso de menores de idade, os pais ou responsáveis autorizaram através da assinatura dos Termo de consentimento livre e esclarecido para menores de idade e Termo de Assentimento para menores.

As coletas de dados foram realizadas por meio digital (Google Forms) onde cada usuário foi anonimado e seus dados foram compilados e transferidos para uma planilha em Excel e feito gráficos explicativos a partir das respostas coletadas. Foram questionados acerca de idade, sexo, tempo de prática de balé, histórico de possíveis lesões e respectivas regiões acometidas. Foi realizado a separação por grupos para fácil entendimento (gráfico 1), onde o grupo A é a faixa entre 14 e 25 anos, no grupo B de 26 a 45 anos e no grupo C de 46 a 65 anos, isso totaliza 62 bailarinos que participaram do questionário, dos quais 11 são do gênero masculino. Após a análise dos dados os resultados foram avaliados através de pesquisa bibliográfica para a elaboração do protocolo preventivo.

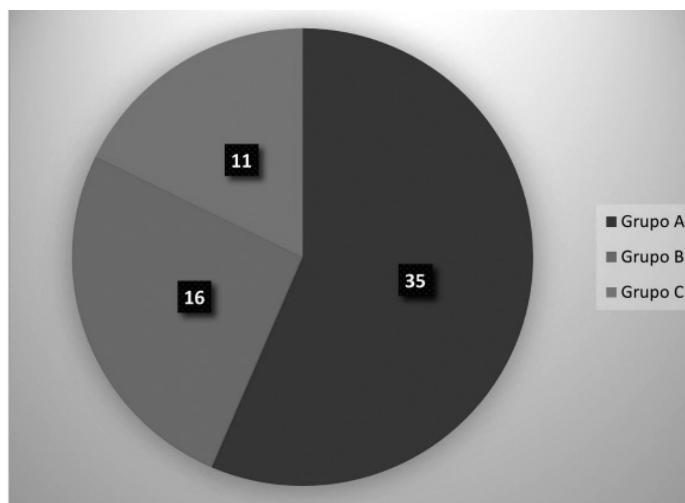


Gráfico 1. Grupos de bailarinos

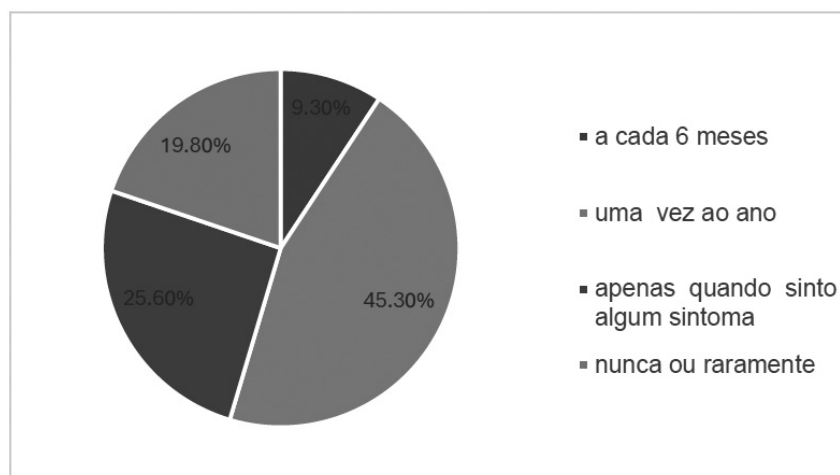


Gráfico 2. Lesões mais comuns

**Tabela 1. Tempo de prática no balé clássico**

De 01 mês à 10 anos	De 01 mês à 20 anos	De 21 mês à 30 anos	De 31 mês à 40 anos
14 participantes	34 participantes	08 participantes	06 participantes

## Resultados

O questionário abordou o tempo de prática dos bailarinos (tabela 1). Observamos que 14 participantes têm uma experiência de 1 mês a 10 anos, 34 bailarinos praticam entre 11 e 20 anos, enquanto 8 têm uma trajetória de 21 a 30 anos. Por fim, 6 bailarinos relataram praticar dança há 31 a 40 anos. Para facilitar a compreensão, organizamos as respostas relacionadas a lesões em seis subgrupos distintos (gráfico 2): contusões, distensões, lesões ligamentares, torções, tendinites e fraturas. No subgrupo das contusões, identificamos um total de 17 bailarinos que relataram lesões compatíveis com a descrição fornecida na pergunta sobre o tipo de lesão durante a prática do balé clássico, representando 33%. No que se refere às distensões, obtivemos 16 participantes no questionário, totalizando 31%. Já nas lesões ligamentares, foram registrados 6 casos, correspondendo a 11%. As torções foram observadas em 2 bailarinos, representando 4% do total. No subgrupo das tendinites, verificamos 7 casos, representando 13%, enquanto no subgrupo de fraturas foram relatadas 4 ocorrências, perfazendo 8% do total.

## Discussão

Com base na revisão bibliográfica e na apresentação dos dados coletados anteriormente, é evidente que a prática intensiva e prolongada do balé clássico, sem as devidas orientações para uma execução cuidadosa e consciente do exercício, pode resultar em lesões, que variam desde pequenas e de fácil recuperação até lesões crônicas.

Destaca-se que algumas das lesões mais comuns nesse tipo de dança são as distensões e contusões, que apresentam as maiores incidências em comparação com outros tipos de lesões. Isso sinaliza a necessidade de desenvolver um protocolo preventivo, embasado em pesquisas bibliográficas, direcionado a minimizar tais lesões. Este protocolo inclui exercícios e métodos fisioterapêuticos específicos, visando prevenir as lesões identificadas na coleta de dados do questionário. A implementação dessas práticas busca não apenas contribuir para um maior conhecimento e conscientização sobre os benefícios do balé clássico na literatura, mas também ressalta como a aplicação da ciência na fisioterapia pode enriquecer ainda mais essa prática, tornando-a mais benéfica por meio da prevenção para reduzir o índice de ocorrência dessas lesões comuns entre bailarinos e bailarinas.

Neste protocolo preventivo proposto inclui aquecimento antes da prática, como caminhada ou trote leve de 10 a 15 minutos, seguido de exercícios de mobilidade para quadril e tornozelo, aumentando gradualmente a intensidade. Esses exercícios ajudam a aumentar a temperatura muscular, o metabolismo energético e a elasticidade dos tecidos moles. Para prevenir distensões, recomenda-se realizar alongamentos estáticos dos membros inferiores por mais de um minuto após a prática da dança, ajudando a evitar o encurtamento muscular que pode levar à fraqueza e distensão, especialmente nos isquiotibiais.

## Conclusão

É evidente, segundo as respostas obtidas no questionário onde 34 dos 62 bailarinos com uma trajetória entre 11 e 20 anos de idade, que a prática intensiva e prolongada da atividade, sem as devidas orientações para uma execução cuidadosa e consciente do exercício, pode resultar em lesões, que variam desde pequenas e de fácil recuperação até lesões crônicas.

Destaca-se nos resultados finais que algumas das lesões mais comuns nesse tipo de dança são as distensões e contusões, que apresentam as maiores incidências em comparação com outros tipos de lesões com 31% e 33% respectivamente cada. Baseado nisso que foi elaborado o protocolo preventivo, onde incluiu exercícios e métodos fisioterapêuticos específicos, ajudando assim bailarinos e profissionais dessa área a se conscientizarem principalmente na hora do aquecimento e alongamento da prática.

A implementação dessas práticas contribuiu para um maior conhecimento e conscientização sobre os benefícios do balé clássico na literatura e também ressaltou como a aplicação da ciência na fisioterapia pode enriquecer ainda mais essa dança, tornando-a mais benéfica por meio da prevenção para reduzir o índice de ocorrência dessas lesões comuns entre bailarinos e bailarinas.

## Referências

1. Amaral J. Das danças rituais ao ballet clássico. Rev Ensaio Geral; 2009;1(1).
2. Hugel F, Cadopi M, Kohler F, Perrin P. Postural control of ballet dancers: a specific use of visual input for artistic purposes. Int J Sports Med. 1999; 20(2):86-92. doi: 10.1055/s-2007-971098.
3. Bronner S, Brownstein B. Profile of dance injuries in Broadway show: a discussion of issues in a dance medicine epidemiology. J Orthop Sports Phys Ther. 1997; 26(2):87-94. doi: 10.2519/jospt.1997.26.2.87.

4. Bolling CS, Pinheiro TMM. Bailarinos profissionais e saúde: uma revisão da literatura. *Rev Med Minas Gerais*. 2010;20(2 supl 2):S75-S83.
5. Vilas Bôas JA, Ghirotto FMS. Aspectos epidemiológicos das lesões em bailarinas clássicas. *Rev Atenção Saúde*. 2006;4(7). doi: 10.13037/rbcs.vol.4 n7.446.
6. Grego LG, Montcito HL, Gonçalves A, Aragon FF, Padovani CR. Agravos musculoesqueléticos em bailarinas clássicas, não clássicas e praticantes de educação física. *Arq Ciênc. Saúde*. 2006;13(3):61-9.
7. Fitt SS. *Dance Kinesiology*. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Tomson Schirmer; 1996.
8. Salles TA. *O Balé Clássico: principais lesões e um trabalho preventivo baseado na preparação física (trabalho de conclusão de curso)*. Campinas: Unicamp; 2008.

**Endereço para correspondência:**

Anna Beatriz Ferreira da Silva  
R. Dr.<sup>a</sup> Andrea Camargo de Oliveira 1-50 – Jardim Contorno  
Bauru – SP, CEP 17047-287  
Brasil

E-mail: annabeatriz863@gmail.com  
Recebido em 18 de junho de 2025  
Aceito em 27 de agosto de 2025