

## Artigo original

# Estudo sobre lesões em profissionais de ballet clássico e contemporâneo em Belo Horizonte/MG

## *Study of injuries in professional dancers of classical and contemporary ballet in Belo Horizonte/MG*

Juliana Santos Anselmo\*, Adelina Lima Rocha\*, Elisangela Macedo Rufino\*, Jediane Souza Julio\*, Luciana Gobira Brandão Justus\*, Marina Faria de Melo Valladão\*, Roxane Rafaela Macedo dos Santos\*, Vanderléia Maria de Faria\*, Vanessa Cristiane Almeida Rodrigues\*, Zilernice Ramires Guimarães Brito\*, Marcus Vinicius de Mello Pinto\*\*

\**Mestrandas do Programa de Mestrado em Ciências da Reabilitação, pelo Centro Universitário de Caratinga – UNEC/MG,*

\*\**Professor e Pesquisador do Mestrado em Ciências da Reabilitação, do Centro Universitário de Caratinga – UNEC/MG*

### Resumo

Este estudo teve o objetivo de identificar as lesões sofridas por profissionais de ballet clássico e contemporâneo, comparar estas com estudos similares e analisar os aspectos característicos de atletas nestes profissionais. A amostra pesquisada contou com 21 indivíduos, entre homens e mulheres, profissionais de ballet clássico e componentes de uma companhia de dança contemporânea de Belo Horizonte/MG. Os resultados mostraram que os bailarinos praticam ballet, em média, há 18 anos, e que 84,20% sofreram uma ou mais lesões ao longo de sua vida profissional. Destes, 63,45% de lesões em membros inferiores e 36,55% de membros superiores. O tempo de licença para 68,75% destas lesões foi de no máximo três meses. Estudos realizados com diferentes populações encontraram resultados semelhantes. Recomenda-se um estudo mais aprofundado sobre as possibilidades de se realizar um treinamento desportivo próprio para bailarinos que objetive trazer benefícios aos bailarinos e às companhias, dispensando aos mesmos cuidados de atletas, além de artistas.

**Palavras-chave:** lesões, ballet, bailarinos, atletas.

### Abstract

This study aimed to identify the injuries suffered by professional dancers of classical and contemporary ballet, to compare with similar studies and analyze characteristic aspects of athletes in these professionals. The sample included 21 individuals, both men and women, professional ballet dancers and members of a contemporary dance company of Belo Horizonte/MG. The results showed that ballet dancers have been practicing ballet for 18 years, and that 84.20% suffered one or more injuries along their professional life. 63.45% had upper limb injuries and 36.55% lower limb injuries. Duration of treatment of 68% of injuries was not longer than 3 months. Other studies with a different population have shown similar results. We recommend further detailed studies about the possibilities of creating a special sport training program for ballet dancers that brings benefits for dancers and companies, giving them treatment and care of athletes, as well as artists.

**Key-words:** injuries, ballet, dancers, athletes.

## Introdução

Sabe-se que a base da dança é o movimento. Bamberga [1] explicita que o movimento é o elemento principal da dança, aquele ao qual se busca sempre trabalhar, lapidar e aperfeiçoar. Contudo, o movimento em si, segundo Leal [2] reside como necessidade do ser humano desde os primórdios da evolução.

Quando o movimento se une à música, tem-se a dança. E ainda, “a dança nasceu com a própria humanidade” [1]. Com a descoberta do som e do ritmo, o homem os juntou aos seus gestos e movimentos, passando a dançar. Lagoas [3] completa dizendo que a mais antiga das artes criada pelo homem é a dança. Ele dançava instintivamente em várias das manifestações de sua vida. Guimarães & Simas [4] ainda relatam que a dança é uma necessidade natural e instintiva do homem de exaurir seu estado latente.

O homem e a dança evoluíram, segundo Verderi [5], ao longo da história, juntos nas emoções, nas formas e expressão e nos movimentos. Para Nanni [6] este progresso da dança não é aleatório, ele obedece a padrões sociais e econômicos ou nasce da necessidade do homem de expressar suas emoções e sentimentos.

O ballet clássico surgiu destas transformações e adaptações culturais da dança. Lagoas [3] diz que o ballet clássico é o desenvolvimento e a transformação desta dança primitiva. Complementando, a autora ainda afirma ser o ballet clássico uma dança que não se baseia mais no instinto, e sim em passos diferentes, com ligações, com gestos e figuras previamente elaboradas. Até os dias atuais, o ballet clássico é dançado dentro da técnica desenvolvida há séculos atrás. De acordo com Malanga *apud* Guimarães & Simas [4], certos princípios da técnica clássica devem sempre ser mantidos em todos os movimentos. Seguindo a mesma ideia, Picon *et al.* [7] dizem que o ballet clássico vem exigindo de seus praticantes, no decorrer de sua evolução, desempenhos cada vez mais complexos, sempre com a finalidade de manter a sua tradição e o grau de dificuldade técnica desta arte.

A dança clássica, consolidada e popularizada em meados do século XVII, ganhou novos rumos com o Renascimento, através da incorporação de novos elementos extraídos da arte popular, mesmo com a continuidade das severas divisões sociais entre camponeses e nobres [8]. Anos mais tarde, com o movimento Impressionista, surgem correntes contrárias àquelas que durante décadas sustentaram o ballet clássico.

A dança moderna surge neste contexto, no final do século XIX, em oposição à rigidez do ballet clássico e em busca da valorização do movimento natural do corpo. Caminada [9] aponta a principal precursora deste movimento, Martha Graham, que juntamente com outros ícones da dança moderna, foram responsáveis pela modificação drástica dos padrões clássicos de dança, eliminando inclusive as sapatilhas de ponta.

Por sua vez, a dança contemporânea que muito se confunde com moderna, busca uma ruptura total com o ballet

clássico, podendo inclusive abandonar a estética em virtude da expressão e transmissão de ideias e sentimentos. Com raízes oriundas da dança moderna de Martha Graham, o ballet contemporâneo surgiu na década de 60, mas somente começou a se definir desenvolvendo uma linguagem própria na década de 80, embora contraditoriamente, faça muitas referências ao ballet clássico. É importante frisar, contudo, que a dança contemporânea não possui uma técnica única estabelecida. A criação coreográfica dá liberdade ao bailarino ou coreógrafo de criar aquilo que bem entender.

Atualmente, o ballet clássico é a base para a formação de todos os bailarinos profissionais. Mesmo aqueles que se dedicam exclusivamente à dança contemporânea precisam possuir técnica apurada também em dança clássica.

A técnica do ballet, apesar de rigorosa e tradicional, pode ser ensinada de diversas formas, que se diferenciam pelos métodos de cada escola clássica, dentre elas a Francesa, Inglesa, Italiana, Russa, Cubana e Americana. Estes métodos foram criados e aperfeiçoados, e segundo Bamberga [1] eles têm características próprias que não podem deixar de ser reconhecidas.

A autora ainda enfatiza que dentro desta variedade de métodos existem regras e cuidados necessários e imprescindíveis. É importante que o professor conheça a biotipologia física daquelas que, com ele pratiquem o ballet clássico, para que possa empregar o melhor de cada método às bailarinas. Guimarães & Simas [4] mostram ser de extrema importância que a técnica do ballet clássico seja inserida no momento apropriado, evitando-se a aplicação da técnica pura. Complementando esta ideia, Sampaio [10] indica, como sendo um dos principais protagonistas da incidência de lesões nos bailarinos clássicos, a aplicação de um método de ensino incompatível com as condições musculares do aluno.

Guimarães & Simas [4] dizem ser característico do ballet clássico o excesso de repetitividade de movimentos. A repetição da coreografia, ou de determinada parte da mesma, é um erro frequente entre as bailarinas.

Devido aos períodos de longos ensaios e espetáculos, seguidos de curtas etapas de recuperação, é constante perceber entre os bailarinos a exaustão, descrita por Koutedakis [11] como *burnout*, ou *overtraining* que é uma condição clínica extremamente complexa e de causa indeterminada com sintomas que variam de pessoa para pessoa, dentre eles a redução da performance física, fadigas constantes e prolongadas, assim como diversas alterações emocionais.

## Objetivo

Identificar as lesões sofridas por profissionais de ballet clássico e contemporâneo de Belo Horizonte/MG, comparando com estudos similares realizados com outras amostras, buscando aspectos predominantes de artistas ou atletas nestes profissionais.

## Material e métodos

Para fundamentar a pesquisa e possibilitar a análise dos dados coletados utilizou-se uma revisão bibliográfica de autores e trabalhos que possuíssem estreita relação com o tema investigado. A pesquisa qualitativa contou com tratamento de dados estatísticos como forma complementar de análise.

A parte de campo foi realizada com a companhia de dança contemporânea “Grupo Corpo”, sediada em Belo Horizonte, Minas Gerais. Companhia esta que, apesar de ter sua identidade própria de ballet contemporâneo, possui como integrantes bailarinos com base de dança clássica.

De toda a população de bailarinos desta companhia, 21 indivíduos entre homens e mulheres, estiveram presentes na amostra da pesquisa apenas aqueles que estavam atuando pela companhia. Foram excluídos, portanto, os bailarinos que se encontravam afastados por motivos quaisquer. Os entrevistados deveriam ser profissionais contratados pelo “Grupo Corpo”, devidamente capacitados para exercer a função de bailarinos.

Esta entrevista foi feita sob forma de questionário, o qual se apresentou dividido em domínios, onde constaram: tempo de profissão e prática em dança (pregresso e atual), histórico de lesões (pregresso e atual) e o tempo de recuperação das mesmas.

## Resultados e discussão

Bailarinos são artistas que utilizam o corpo para expressar sua arte e possuem características de verdadeiros atletas. O ballet deve ser visto como um movimento no mundo da arte, porém através de uma prática complexa e extremamente técnica, exigindo do bailarino um desempenho de atleta [4].

O que percebemos ao mergulharmos no mundo da dança, entretanto, é que os bailarinos, mesmo sabendo de suas próprias características físicas, ainda têm uma percepção artística predominante de sua profissão. Entretanto, assim como atletas, os bailarinos se arriscam a sofrer lesões a todo tempo justamente devido às exigências técnicas da dança clássica, e sabe-se que vários tipos de lesões são típicos e frequentes nos praticantes do ballet.

“As elevadas amplitudes articulares dos quadris e joelho, e a repetitividade desses movimentos podem estar desequilibrando grupos musculares, alterando, assim, a biomecânica do corpo e comprometendo a função, refletindo na estrutura corporal, podendo aumentar a predisposição a lesões características em bailarinos clássicos [4]”.

Brinck & Nery [12] dizem que os bailarinos mais bem preparados fisicamente, capacitados a suportar a máxima solicitação de tendões, ligamentos e músculos, poderão ter incrível melhora em sua performance. Peculiaridades que fazem parte da preparação de um atleta.

Mesmo que existam diferenças entre os diversos tipos de dança que utilizam o ballet clássico como base técnica, diferenças também entre estas e os desportos em si, existem inúmeras semelhanças entre o esporte e a performance artística da dança. Koutedakis & Jamurtas [13] descrevem a dança como um fenômeno complexo que depende de vários elementos que, direta ou indiretamente, têm seus efeitos específicos. Os autores apontam que em nível profissional os bailarinos além de possuir excelente técnica e estética artística, devem estar psicologicamente preparados para lidar com situações de stress, evitar ao máximo as lesões, e buscar sempre estar em sua perfeita forma física.

A prática do ballet pode ser vista como um trabalho muito desgastante para a musculatura em geral e partindo deste pressuposto, o treinamento de força é peça fundamental para bailarinos. De acordo com Brinck & Nery [12] é grande o grau de benefício que um programa de treinamento de potência muscular pode transferir para o desempenho de um atleta. Apenas dançar não é o suficiente, o bailarino deve superar seus limites técnicos e físicos adotando a prática da preparação física diária no seu ensaio técnico, tanto para melhorar sua performance, quanto para aliviar e prevenir suas possíveis lesões.

Além de ser uma atividade física intensa como qualquer outra, o ballet exige de seus praticantes ampla e complexa movimentação, quase sempre com posições antianatômicas, além de um enorme número de repetições de um mesmo movimento. Estas repetições não se esgotam nem mesmo com a fadiga muscular, pois os bailarinos se mostram sempre determinados a atingir a perfeição. Segundo Sampaio [10], o bailarino precisa reconhecer suas virtudes e também os seus pontos frágeis, seus limites, para que possam ser trabalhados e superados, ou até mesmo para que se possa viver em harmonia com eles.

Em suas pesquisas, os autores Picon *et al.* [7] mostram que existem inúmeros estudos acerca de lesões típicas decorrentes do ballet, e que mesmo assim as fortes tradições da prática são mantidas, assim como os paradigmas contidos nesta arte. Ao contrário, no âmbito esportivo, a ciência se mostra, cada vez mais, uma grande aliada na busca por tecnologias de vestuário e treinamento, sempre buscando melhorar a performance dos praticantes e garantir sua integridade física.

Barcellos & Imbiriba [14] afirmam que no uso da sapatilha de ponta, os pés não devem ser comprimidos, preservando o posicionamento dos dedos entre si, mantendo sua estrutura anatômica, o que possibilita a elevação *en pointe*, formando uma continuidade dos pés, pernas, tronco e cabeça. Caso contrário pode haver um comprometimento dos músculos e ligamentos envolvidos.

Segundo Antunes [15], a desinformação sobre o próprio corpo, suas virtudes, capacidades e exigências, aumenta o número de lesões, uma vez que muitos professores se mostram despreparados para orientar seus alunos em questões anatômicas, cinesiológicas e fisiológicas, que estão diretamente

relacionadas ao rendimento técnico, dando o máximo de segurança. Complementando esta ideia Sampaio [10] diz:

“Hoje (e cada vez mais no futuro) temos que estar preparados para lidar com o corpo alheio. Não podemos ficar presos apenas a banalidades estéticas (...). Temos responsabilidades sobre as pessoas que muitas vezes chegam as nossas mãos ainda criança, tendo todo o seu desenvolvimento anatômico por acontecer.”

Por trabalhar com seres humanos envolvidos em uma prática tão complexa como a dança, os professores e profissionais da área de saúde devem estar atentos à especificidade de cada bailarino, sua estrutura corporal, suas habilidades para o ballet e seu limite de treinamento. Bambirra [1] diz que a didática massificada para o ensino do ballet tira a individualidade do bailarino. O professor tem que saber tirar do aluno o que ele tem para dar, contribuindo para o seu desenvolvimento saudável.

O primeiro domínio a ser investigado, *tempo de profissão e prática em dança*, contou com interrogações sobre o tempo de prática em dança e a frequência semanal com que o bailarino se apresenta para as aulas de ballet clássico da companhia (a presença dos mesmos, nesta aula anterior aos ensaios, não era obrigatória).

#### Quadro 1 - Tempo de profissão e prática de dança.

Tempo médio de prática de dança	18 anos
Presença média nas aulas de Ballet clássico	3,57 vezes/semana

O Quadro 1 nos mostra que os bailarinos estão envolvidos no mundo da dança há muitos anos (18 em média). A profissionalização na dança não acontece subitamente. São necessários, em média, 10 anos de estudos sobre o ballet clássico, moderno e contemporâneo, além de outras práticas de dança. Kadel *et al.* *apud* Guimarães & Simas [4] explica que a formação de um bailarino clássico se inicia precocemente por ser necessário que se desenvolvam amplamente habilidades físicas como força, amplitude articular, flexibilidade, resistência, coordenação, velocidade e equilíbrio, buscando uma performance adequada.

Portanto, são vários anos praticando exaustivamente as mesmas técnicas, passos e coreografias, com poucas modificações. A diversificação acontece a partir do momento em que o bailarino já está mais maduro, e o coreógrafo se sente livre para extrapolar as linhas clássicas.

Confirmando este fato, Schafle *apud* Guimarães & Simas [4] diz que a dança se caracteriza por movimentos altamente repetitivos, e com elevadíssimas amplitudes articulares, o que acaba por desequilibrar diversos grupos musculares. A biomecânica do corpo acaba por se alterar, o que reflete na estrutura corporal e na predisposição a lesões típicas e características da prática.

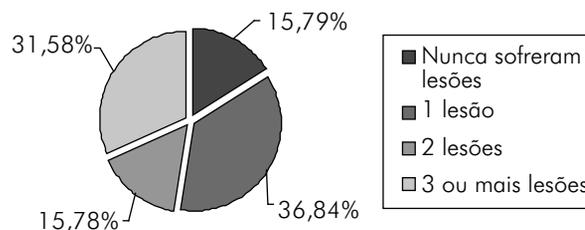
A não assiduidade perante a parte técnica específica – a aula de ballet clássico – pode ser percebida pela média apre-

sentada para a frequência em aulas semanais (3,57), uma vez que estas aulas são oferecidas 5 dias por semana. Este fator pode ser um resultado dos longos anos de dança, que acabam por desencadear um desinteresse pelo ballet clássico em alguns bailarinos, agora envolvidos com a dança moderna e contemporânea. A presença nas aulas não é obrigatória, e por ela se iniciar logo de manhã, muitos preferem dormir até mais tarde, ou resolver qualquer outro assunto, a fazer a aula de ballet. Alguns bailarinos relataram que nunca presenciam estas aulas, por não sentirem relação direta entre a aula de ballet clássico e as coreografias dançadas por eles, extremamente contemporâneas. Houve ainda, quem achasse a aula totalmente voltada para a especificidade do grupo feminino, faltando exercícios e técnicas específicas aos homens.

É importante lembrar e ressaltar, neste ponto, que um dos princípios propostos pela teoria do treinamento desportivo é o da especificidade, onde a transferência positiva do treinamento para a performance do atleta somente ocorrerá em casos onde o treino possua relação direta e específica com o esporte [16-21].

Os resultados obtidos com o domínio *Histórico de lesões* foram agrupados nas Figuras 1 a 4.

**Figura 1** - Incidência de lesões, em caráter quantitativo, entre os bailarinos entrevistados.



Observando os dados da Figura 1 podemos perceber como a grande maioria dos bailarinos (84,20%) já se lesionou em sua prática de dança. Percebe-se uma relação com a vida de um atleta, pois em ambos os casos a grande presença de lesões é notória. A diferença está nos cuidados que um atleta recebe, tanto na prevenção de lesões quanto na recuperação das mesmas.

Para Leal [2] a profilaxia deveria ser adotada como hábito permanente de uma companhia de dança, através de um treinamento muscular cotidiano, buscando evitar este alto índice de lesões características entre os bailarinos. Entretanto, o que podemos observar na maioria das companhias de dança do nosso país é a ausência de uma equipe de profissionais preparada para atender os bailarinos.

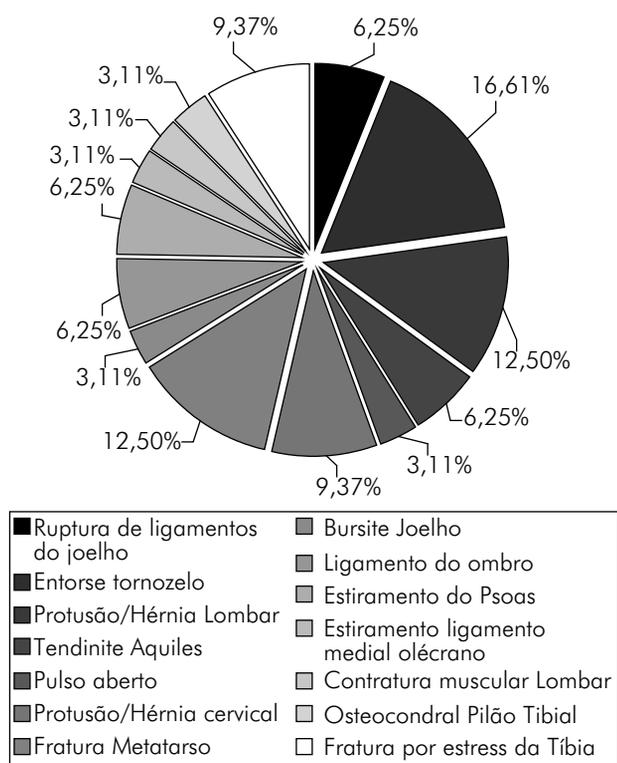
Os motivos que podem ocasionar lesões em bailarinos são diversos. Sampaio [10] enumerou os principais fatores que levam os bailarinos a se lesionarem ao longo de sua prática com o ballet clássico: a) trabalho muscular incorreto; b) aquecimento inadequado antes da atividade física; c) tentativa de aumentar a angulação de *en-dehors* pelos pés, e não pelo quadril; d) trabalho prematuro da posição *en pointé*; e)

aplicação de um método de ensino que não corresponde às condições musculares do aluno, entre outros.

Muitas lesões também são oriundas da prática do próprio ballet contemporâneo, que além destas enumeradas podemos considerar: os saltos, sem a correta absorção de impacto; os "portés" (partes da coreografia em que os bailarinos precisam elevar, ou carregar, outro bailarino); os movimentos que exigem elevadas amplitudes articulares e posições antianatómicas; entre outros.

Na amostra pesquisada, apenas 15,79% dos bailarinos relataram nunca terem sofrido lesões, ao passo que 31,58% já sofreram mais de 3 lesões ao longo de sua vida. A gravidade e o tipo destas lesões relatadas foram as mais variadas, e são apresentadas na Figura 2.

**Figura 2** - Incidência de lesões, em caráter qualitativo, indicando os tipos de lesões e o percentual das mesmas entre os bailarinos entrevistados.



De acordo com a Figura 2, percebe-se que a incidência de lesões, em caráter qualitativo, dentro da amostra pesquisada, apontando um maior índice de lesões nos membros inferiores, sendo representados por 63,45% do total de lesões relatadas. Dentre elas foram relatadas: entorse de tornozelo (16,61%); fratura do metatarso (12,50%); fratura da tíbia (9,37%); ruptura de ligamentos do joelho (6,25%); inflamação no tendão de Aquiles (6,25%); estiramento do ílio-psoas (6,25%); bursite no joelho (3,11%); osteocondral pilão-tibial (3,11%).

Em menor porcentagem, mas também em grande escala, apareceram lesões de membros superiores, tais como: protusão/hérnia lombar (12,50%); protusão/hérnia cervical

(9,37%); ruptura do ligamento do ombro (6,25%); pulso aberto (3,11%); estiramento do ligamento medial do olécrano (3,11%); contratura muscular lombar (3,11%).

O estudo realizado por Guimarães & Simas [4], que buscou analisar as lesões mais frequentes em bailarinas clássicas, concluiu que o ballet possui seu próprio conjunto de lesões associadas, no qual as mais comuns são as de pé e tornozelo, seguidas das de joelho e quadril e, por último, as de membro superior. Resultados muito semelhantes aos apresentados por esta pesquisa.

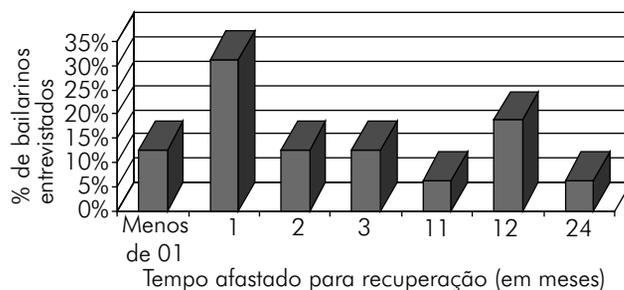
Para Young *apud* Guerra [22] as entorses em inversão de tornozelo são as mais comuns na dança, uma vez que a extremidade distal do corpo é a responsável pelo apoio de toda a estrutura corporal, sendo, portanto intensa a sobrecarga nessa região. Confirmando esta colocação, a lesão de maior representatividade nesta pesquisa foi exatamente a entorse de tornozelo, com 16,61% dos relatos.

Os resultados aqui obtidos ainda se encontram com os dados apresentados por Antunes [15] que afirma serem lesões frequentes em bailarinos: a tendinite no tendão de Aquiles; fraturas por estresse da tíbia e metatarsos; lesões ligamentares relacionadas com entorses de tornozelo e do pé; entre outros.

Em estudos realizados na Inglaterra por Koutedakis *et al.* [23] foram apresentados dados, onde durante um período de 2 anos, 335 lesões foram documentadas em 159 bailarinos profissionais. Uma média de 2,10 lesões por bailarino neste período. A coluna lombar foi apresentada como o local anatômico de maior incidência de lesões, e que juntamente com a pelve, pernas, joelhos e pés representam mais de 90% das lesões documentadas. Já nesta pesquisa, a soma de lesões nestes locais representa quase 80% do total de lesões.

Para buscar entender a gravidade das lesões apresentadas, e sua relação com os cuidados dispensados as mesmas pelos bailarinos, questionou-se o tempo de afastamento da profissão ocasionado por estas lesões. Este resultado é mostrado na Figura 3.

**Figura 3** - Tempo que cada percentual de bailarinos precisou se afastar da profissão para se recuperar da(s) lesão(ões).

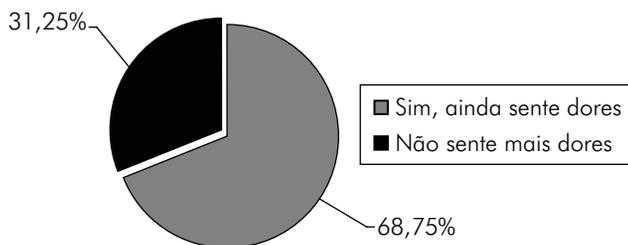


Ao observar este gráfico podemos perceber que o período em que os bailarinos se ausentam da profissão é, em sua maioria, relativamente pequeno dado à gravidade das lesões apresentadas. Os resultados da entrevista mostraram que 68,75% dos bailarinos retomaram as atividades em

no máximo 3 meses. Um dos motivos por se afastarem por tempo insuficiente é que mesmo tendo todos os seus direitos mantidos, alguns temem perder seu “papel” em determinado espetáculo para o bailarino que o substituiu, enquanto tenta se recuperar de sua lesão. Com isso, o bailarino se sente recuperado, e retoma suas atividades normais antes mesmo de curar totalmente sua lesão. Informalmente, durante o período de observação, alguns bailarinos ainda relataram que, mesmo recebendo o seu salário fixo quando estão afastados, deixam de receber os cachês por apresentação, sendo este outro motivo pelo curto espaço de tempo ausente.

A presença de dores, representada na Figura 4, pode ser um indicador de que a lesão não foi totalmente recuperada.

**Figura 4** - Porcentagem de bailarinos entrevistados que ainda sente algum tipo de dor crônica, incômodo ou impedimento, causados pelas lesões sofridas.



## Conclusão

Os resultados mostraram que os profissionais de ballet clássico e contemporâneo do “Grupo Corpo” estão envolvidos há muitos anos com a dança, e em sua maioria possuem lesões características de bailarinos, e ainda não gastam o tempo ideal de recuperação antes de reiniciarem suas atividades. Esta realidade identificada na amostra pesquisada é equivalente à realidade de outras populações já estudadas anteriormente.

Conclui-se então que, os bailarinos se percebem e se preparam exclusivamente como artistas, desprezando a sua condição de atleta e os cuidados necessários para seu melhor desempenho, além da prevenção e minimização das lesões típicas da prática.

Recomenda-se um estudo mais aprofundado sobre as possibilidades de se realizar um treinamento desportivo próprio para bailarinos, onde sejam atendidas as suas necessidades técnicas e biomecânicas. Um trabalho que objetive trazer benefícios aos bailarinos, às academias, aos professores e às companhias, na tentativa de vencer este paradigma apresentado, mostrando aos mesmos sua condição de artista e ao mesmo tempo, atleta.

Ressalta-se ainda, a importância da presença de uma equipe multiprofissional composta por professores de dança altamente qualificados, profissionais de educação física, nutricionistas, médicos, fisioterapeutas e psicólogos, que poderiam evitar o alto índice de dores crônicas nos mesmos e melhorar seu desempenho artístico. Esta equipe seria responsável por

avaliar o bailarino e perceber se o mesmo está ou não em sua melhor condição física e psicológica, além de tratá-lo da forma correta, entendendo o bailarino como um atleta que necessita de cuidados específicos.

## Referências

- Bambirra W. Dançar & sonhar: a didática do ballet infantil. Belo Horizonte: Del Rey; 1993.
- Leal MRM. Preparação física na dança. Rio de Janeiro: Sprint; 1998.
- Lagôas L. Giselle e outras histórias de Ballet. 3ª ed. Rio Janeiro: Nórdica; 1989.
- Guimarães ACA, Simas JPN. Lesões no ballet clássico. Rev Ed Física Maringá 2001;12(2):89-96.
- Verderi EBLP. Dança na escola. 2ª ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2000.
- Nanni D. Dança-Educação: Pré-escola à universidade. 4ª ed. Rio Janeiro: Sprint; 2003.
- Picon AP, Lobo da Costa PH, Sousa F, Sacco ICN, Amadio AC. Biomecânica e ballet clássico: uma avaliação de grandezas dinâmicas do “sauté” em primeira posição e da posição “en pointe” em sapatilhas de pontas. Rev Paul Educ Fis 2002;16(1):53-60.
- Santos ESO. A dança moderna: identificação das alterações nos estados de ânimo dos praticantes. Boletim Brasileiro de Educação Física 2004;4(44).
- Caminada E. História da dança: evolução cultural. Rio de Janeiro: Sprint;1999.
- Sampaio F. Ballet Essencial. 3ª ed. Rio de Janeiro: Sprint; 2001.
- Koutedakis Y. “Burnout” in dance – The physiological viewpoint. J Dance Med Sci 2000;4(4): 122-7.
- Brinck NB, Nery TP. O treinamento de potência muscular de membros inferiores e a possibilidade do aumento de saltos em bailarinos contemporâneos. Revista Digital Vida e Saúde 2002;1(2).
- Koutedakis Y, Jamurtas A. The dancer as a performing athlete - Physiological considerations. Sports Med 2004;34(10):651-61.
- Barcellos C, Imbiriba LA. Alterações posturais e do equilíbrio corporal na primeira posição em ponta do balé clássico. Rev Paul Educ Fis 2002;16(1):43-52.
- Antunes SS. Flexibilidade e lesão no tornozelo do bailarino. [citado 2006 Ago 30]. Disponível em URL: <http://www.bailarinas.kit.net>.
- Bompa TO. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte; 2001.
- Hernandes Junior BDO. Treinamento desportivo. Rio de Janeiro: Sprint; 2000.
- Fleck SJ, Kraemaer WJ. Fundamentos do treinamento de força muscular. 2ª ed. Porto Alegre: Artes Médicas; 1999.
- Mcardle WD, Katch FI, Katch VL. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. 4ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 1998.
- Powers SK, Howley ET. Fisiologia do Exercício – teoria e aplicação ao condicionamento e ao desporto. 1ª ed. São Paulo: Manole; 2000.
- Zatsiorsky VM. Ciência e prática do treinamento de força. São Paulo: Phorte; 1999.
- Guerra HS. Lesões na dança. [citado 2007 Feb 23]. Disponível em URL: [www.conexaoanca.art.br](http://www.conexaoanca.art.br).
- Koutedakis Y, Khaloula M, Pacy PJ, Murphy M, Dunbar G. Thigh peak torques and lower-body injuries in dancers. J Dance Med Sci 1997;1(1):12-15.